



AVVISO

Ordine

1. Ordine: Vaccinazione
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
3. ECM: corsi FAD gratuiti

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Con la Mozzarella il piatto non è Magro". Vero o Falso?
5. I 5 possibili segnali della gravidanza
6. Macchie solari e lentigo:
7. La laserterapia può aiutare



Prevenzione e Salute

8. Mal di testa: gli alimenti da evitare
9. GASTRITE: Cause, Sintomi, Cure (e i consigli per prevenirla)

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
Arremiammo pe mmo, ca Dio nce penza appresso

Con la Mozzarella il piatto non è Magro". Vero o Falso?

*Con il **caldo** di questo periodo viene voglia di pasti leggeri, magri e freschi, anche per non appesantire la linea.*

Alcuni però evitano i piatti a base di **mozzarella**, la regina dei piatti estivi, perché non credono che un pasto a base di mozzarella sia un **piatto magro**. Vero o falso?



"VERO. Sebbene fresca al palato, una mozzarella vaccina di medie dimensioni, ovvero di 120 g, contiene il 23% circa di grassi di cui una buona parte saturi, e circa 60 mg di colesterolo –.

Le medesime proporzioni in **grassi** e colesterolo si trovano anche in una porzione di grana di 60 g. Questo significa che un piatto a base di formaggio, fresco o stagionato, non può essere definito mai "magro" perché il formaggio viene prodotto a partire dalla parte grassa del latte.

Pertanto, se si devono limitare calorie, grassi e colesterolo è preferibile preparare e consumare piatti in cui i formaggi sono sostituiti, quando possibile, con gli equivalenti light o con i fiocchi di latte, ma soprattutto è importante limitarne la frequenza del consumo settimanale.

Normalmente si consigliano due porzioni di formaggio alla settimana, ma si possono limitare ulteriormente facendo molta attenzione alle preparazioni che lo contengono, come per esempio al formaggio che si aggiunge ai primi piatti o all'aggiunta di formaggi nelle insalate o nelle paste fredde.

Se si vuole mangiare un piatto magro, invece meglio quelli preparati con alimenti a minor contenuto di grassi come la carne bianca e il pesce che contengono l'1-3% di grassi, a patto però di non aggiungere altri grassi o del formaggio." (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**MAL DI TESTA: GLI ALIMENTI DA EVITARE**

La relazione tra alimentazione e mal di testa è più stretta di quanto non si creda.

Tra le ragioni che possono trovarsi alla fonte di un attacco di cefalea, oltre a fattori come **stress** e **cambiamenti meteorologici**, possiamo trovare l'assunzione di alcuni alimenti.

In questa casistica si parla quindi di **emicrania**, una delle forme di mal di testa più comuni:

ne è soggetto infatti tra il **10 e il 12 % degli individui adulti**, e circa il **9% dei bambini sotto ai dodici anni**.

L'emicrania, che può durare da qualche ora fino ai tre giorni, si manifesta con un dolore **localizzato e pulsante**, e spesso compare insieme ad altri sintomi come la **nausea, il vomito, e l'intolleranza all'esposizione a luci e rumori** (rispettivamente fotofobia e fonofobia).

Come evitare di sviluppare l'emicrania in seguito all'assunzione di cibi e bevande?

Gli alimenti da evitare

- *cioccolato, caffè*
- *alcolici e superalcolici*
- *carni rosse e insaccati, ricchi di nitriti e nitrati*
- *patatine fritte e cibi fritti in generale*
- *dadi da brodo, alimenti contenenti glutammato*
- *frutta secca, formaggi stagionati*

Non si tratta poi solamente di quali cibi si scelgono, ma anche della **quantità** che viene assunta: «Le quantità sono importanti e non solo per questi alimenti, ma anche per la dieta in generale.

Il mal di testa, infatti, può sorgere perché, ad esempio, **la digestione è faticosa e lenta** e quindi un pranzo o una cena abbondante, indipendentemente dai cibi che scatenano il dolore, può causare un attacco in soggetti emicranici».

Fondamentale uno stile di vita sano

La correlazione tra l'alimentazione e la cefalea ci permette di comprendere che **intervenire sul proprio stile di vita** può evitare che si manifesti il dolore.

Non si tratta di eliminare solamente gli alimenti che possono far scaturire il mal di testa, ma anche integrare quei cibi che "fanno bene" al sistema nervoso, come la **frutta di stagione e gli ortaggi**.

In generale uno stile di vita sano più è utile per far sì che diminuiscano **intensità e frequenza** dei mal di testa. Insieme all'alimentazione anche **abitudini di riposo corrette e l'attività fisica moderata ma regolare** rappresentano due fattori chiave per la prevenzione delle emicranie.

Prosegue infine l'esperto:

«I medici consigliano ai soggetti emicranici di **mangiare a orari regolari**, di **non saltare i pasti**, di **non digiunare** (anche l'**ipoglicemia** "costa" a chi soffre di mal di testa), di **bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno** e di **non abusare di farmaci antidolorifici** che contengono caffeina».

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

I 5 POSSIBILI SEGNALI DELLA GRAVIDANZA

Il corpo della donna comincia a prepararsi alla gravidanza ben prima di quanto le donne stesse pensano: la maggior parte si “accorge” della gestazione solo quando non compaiono le mestruazioni ed effettuano un test di gravidanza.



I **sintomi della gravidanza differiscono spesso da donna a donna**. Non tutte sperimentano gli stessi disturbi e anche laddove i sintomi siano comuni, può variarne l'intensità e la frequenza.

Ciclo mestruale che salta

Certamente il **ciclo mestruale che salta** è il sintomo principale. Tuttavia, le mancate mestruazioni non indicano automaticamente una gravidanza, in quanto sono molti i motivi per i quali può capitare. In genere, se c'è la possibilità di essere rimaste incinta, è consigliabile effettuare un test di gravidanza.

Seno dolente

Il **seno dolente riguarda la fase premenstruale**, ma è anche un ipotetico segnale di una gravidanza, così come la presenza di capezzoli più scuri e leggermente più grandi.

Stanchezza e sonnolenza

Anche una **forte sensazione di affaticamento e una continua sonnolenza** possono essere segnali caratteristici delle prime fasi di gravidanza.

Malessere generale

All'inizio di una gravidanza, la donna può avvertire una **sensazione di malessere generale, specialmente al mattino**. Un malessere che nel corso della gravidanza può evolvere nelle tipiche nausee mattutine e in alcuni casi in episodi di vomito.

Minzione frequente

La gravidanza provoca anche una maggior **produzione della gonadotropina corionica umana**, che fa aumentare la minzione e che obbliga quindi, le donne, a urinare più spesso.

Anche in questo caso, bisogna stare attenti a non generalizzare: urinare spesso è una caratteristica di molte donne, indipendentemente dal loro essere o meno incinte.

Altri sintomi

Altri sintomi possono essere **piccoli sanguinamenti**, le cosiddette perdite da impianto (e in loro presenza è bene consultare il ginecologo), aumento della fame, maggior sensibilità agli odori, mal di testa.

Ogni gravidanza (e ogni sintomo) è a sé

Al di là di queste indicazioni, è bene specificare che **i sintomi della gravidanza differiscono da donna a donna**.

La gestazione, in tutta la sua durata, presenta caratteristiche molto diverse, non tutte sperimentano gli stessi disturbi e anche laddove i sintomi siano comuni, l'intensità e la frequenza possono variare.

Mama app, l'app di Humanitas che monitora la gravidanza per tutte le future mamme

Mama è un'app pensata per accompagnare le future mamme nel percorso che va dall'inizio della gravidanza al post parto, grazie all'esperienza degli specialisti del Punto Nascita di Humanitas San Pio X: un team formato da ginecologi, neonatologi, psicologi, ostetriche e nutrizionisti.

L'app è stata realizzata anche per offrire un valido aiuto nella pandemia che stiamo vivendo: l'app Mama è nata dall'esigenza di stare vicini alle donne in gravidanza e accompagnarle al parto. Inserendo la data presunta del parto, si potrà monitorare la gravidanza, leggere suggerimenti e informazioni utili suggerite settimana per settimana fino al parto e oltre.

Mama è disponibile gratuitamente per tutte le mamme d'Italia su **Apple store** e **Play store** ed è compatibile con qualsiasi device. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

MACCHIE SOLARI E LENTIGO: LA LASERTERAPIA PUÒ AIUTARE

In estate la pelle è fortemente stressata dalle radiazioni solari, i raggi UV; questi sono presenti tutto l'anno, ma in autunno e inverno sono meno forti.

“Per difendersi, la pelle risponde con la **produzione di melanina**, il pigmento che regala alla pelle il colore dell'abbronzatura.

Si tratta di una risposta fisiologica che in alcuni è omogenea, in altri casi può dare luogo a **macchie e lentigo anche su décolleté, mani e schiena**, fino al **melasma**, una tipica iperpigmentazione che compare in modo particolare su fronte, guance e labbro superiore.

Particolarmente frequente nelle donne in gravidanza,

❖ *il melasma può tuttavia presentarsi in situazioni in cui c'è un aumento di estrogeni nel sangue, come nel caso di chi fa uso della pillola.*



Non si tratta di malattie della pelle, ma per alcuni possono essere antiestetiche”.

Idratare la pelle ogni giorno:

“La pelle ha sempre bisogno di cure e attenzioni per rimanere bella e sana. Ogni giorno, la pelle va idratata, con particolare attenzione dopo ogni doccia, meglio con un prodotto idratante privo di conservanti e profumazioni.

L'idratazione della pelle è necessaria in ogni stagione per mantenere il suo giusto equilibrio”.

La laserterapia per trattare macchie e Lentigo

“Se **macchie e lentigo** diventano un problema, allora rivolgersi al **dermatologo** può aiutare a ridurre ed eliminare questi inestetismi in 1-2 sedute di **laserterapia**, da programmare quando la pelle non è più abbronzata.

In autunno, **rivolgersi al dermatologo per una valutazione** aiuta a prevenire l'esacerbarsi di un problema **dermatologico** già esistente.

Oggi vengono in aiuto **le nuove tecnologie laser** per alcuni problemi possono essere utilizzate anche sulla pelle abbronzata, e che usano potenze e frequenze elevate, ma rispettando la cute.

Grazie all'azione di **stimolazione della produzione di collagene**, una sostanza presente nel derma che contribuisce a mantenere la tonicità ed elasticità della pelle,

i laser di nuova generazione migliorano il problema ed **aiutano la pelle a rigenerarsi e a migliorare la qualità**”.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

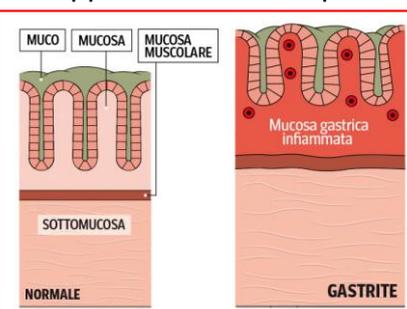
GASTRITE: Cause, Sintomi, Cure (e i consigli per prevenirla)

*È un'inflammatione della parete interna dello stomaco: può essere dovuta alla presenza dell'*Helicobacter pylori*, all'assunzione di farmaci e alle cattive abitudini.*

Seguendo poche, semplici, regole è possibile far calare il rischio di soffrirne.

Può essere acuta o cronica

La gastrite è un'inflammatione della parete interna dello stomaco. Può essere **acuta**, con sintomi che compaiono all'improvviso, o **cronica**, quando si sviluppa lentamente e perdura nel tempo.



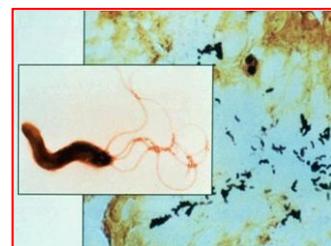
La barriera difensiva si indebolisce

La gastrite si instaura quando, per diversi motivi, la barriera difensiva dello stomaco si indebolisce, permettendo così agli acidi dei succhi gastrici di raggiungere la sua parete (mucosa) e infiammarla. Ecco le alterazioni a cui va incontro la mucosa: muco ridotto, difese impoverite, cellule della parete gastrica danneggiate.



Le cause: *Helicobacter pylori*, farmaci, cattive abitudini

In circa la metà dei casi la gastrite è causata dall'***Helicobacter pylori***, un batterio che si insinua sotto il tappeto mucoso che riveste lo stomaco e lo danneggia. La gastrite può essere causata anche dall'uso eccessivo di farmaci **antinfiammatori non steroidei** (Fans) e dall'assunzione della **cardioaspirina**.



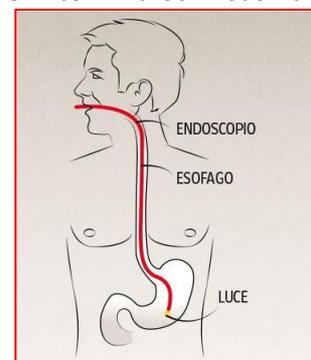
Il **fumo**, l'eccesso di **alcol** e un'alimentazione squilibrata ricca di cibi troppo grassi, insieme allo stress, sono tutti fattori che possono irritare lo stomaco e favorire la gastrite.

I sintomi: dolore e bruciore

I sintomi più tipici della gastrite sono: **dolore e bruciore allo stomaco**, che tendono a diminuire con l'assunzione di cibo; sensazione di pienezza dopo aver mangiato; talvolta nausea e vomito. In alcuni casi la gastrite può non dare disturbi.

Come si fa la diagnosi

In presenza di disturbi sospetti, occorre capire se possono essere legati alla presenza dell'***Helicobacter pylori*** e il modo più semplice per farlo è con il test del respiro o quello sulle feci. In casi selezionati è utile eseguire una gastroscopia, associata alla biopsia di alcuni frammenti della mucosa gastrica. Questa indagine consente anche di verificare la presenza dell'***Helicobacter***, di differenziare le diverse forme di gastrite nonché di rilevare eventuali ulcere.



Le possibili cure

Il trattamento della gastrite si basa sull'assunzione di farmaci che inibiscono la secrezione gastrica (**inibitori della pompa protonica**). Gli inibitori della pompa protonica vanno presi per almeno otto settimane per avere benefici tangibili, ma il trattamento può essere protratto, a seconda di come risponde il singolo paziente. Se la gastrite è legata all'infezione da ***Helicobacter pylori***, occorre instaurare una terapia adeguata che prevede un cocktail di antibiotici, per almeno 10-14 giorni. La gastrite non va mai trascurata perché, se non la si cura in modo adeguato, si corre il rischio di sviluppare ulcere peptiche che, a loro volta, in rari casi, possono degenerare nel tumore allo stomaco. (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Destinazione del cinque per mille alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Destinazione 5x1000 alla Fondazione. A Te non costa nulla.

Per l'anno 2021 è possibile destinare alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, **in sede di dichiarazione dei redditi**, una quota pari al **5 per mille dell'Irpef** destinata a finanziare attività di alto valore ed interesse sociale promosse dall'Ordine e dalle Associazioni di Volontariato che vedono impegnata la professione.

La Fondazione, istituita **dall'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli** contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti e rientra tra gli enti che possono beneficiare di tali finanziamenti.

Particolare attenzione sarà rivolta alla formazione continua fino al potenziamento di tutte le iniziative già avviate, come:

- ❖ **Un farmaco per Tutti,**
- ❖ **Una Visita per Tutti**
- ❖ **Un Tampone per Tutti.**

La Fondazione si **autofinanzia** ed è per questo che il primo partner a sostenerne le attività destinate all'aggiornamento e al progresso culturale di tutta la Categoria è il **Farmacista**.

E' per tali motivi che la Fondazione dei Farmacisti della Provincia di Napoli si rivolge agli iscritti per promuovere, in sede di dichiarazione dei redditi, la **raccolta del 5 per mille**.

Il **Codice Fiscale** da indicare nella dichiarazione per il finanziamento alla fondazione è:

CF09571771212 *Con il 5x1000, garantisci il Tuo patrimonio di Storia*

IL TUO
5X1000
PER TUTTI



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS

AFFIDA IL TUO 5X1000
ALLA FONDAZIONE
ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI - ETS

CF09571771212

SOSTIENI I NOSTRI PROGETTI

OBBLIGO VACCINALE per gli OPERATORI SANITARI



Disposizioni riportate nell'art. 4 del DL 1 aprile 2021, n. 44 (Decreto Covid).

L'obbligo riguarda tutti i professionisti sanitari che operano a contatto con il pubblico.

La vaccinazione può essere

- ❖ **omessa** o **differita** “solo in caso di accertato pericolo per la salute, in relazione a specifiche condizioni cliniche documentate, attestate dal medico di medicina generale”.

A verificare lo stato vaccinale di ciascun farmacista è la **Regione**, **non il datore di lavoro**, confrontando l'elenco degli iscritti all'Ordine e quello dei professionisti alle dipendenze di farmacie ed esercizi di vicinato con l'elenco dei professionisti vaccinati in suo possesso.

Questa verifica della Regione e da comunicare all'ASL ha come scadenza il 16 Aprile.

Se il **farmacista non risulta vaccinato**, viene invitato dall'ASL ad esibire la conferma dell'adesione alla campagna o la conferma della prenotazione, oppure a fornire la documentazione delle condizioni cliniche che lo esonerano dall'obbligo.

Chi è in attesa dell'inoculazione, dovrà poi segnalare all'ASL l'avvenuta vaccinazione, esibendo il certificato, entro tre giorni dalla data di esecuzione.

Solo se non si rispettano queste indicazioni la Regione accerta l'evasione dell'obbligo da parte del farmacista e ne dà comunicazione all'interessato, all'Ordine professionale e al datore di lavoro.

L'evasione dall'obbligo comporta la sospensione dal diritto di svolgere prestazioni o mansioni che implicano contatti interpersonali fino all'assolvimento dell'obbligo vaccinale o, in mancanza, fino al completamento del piano vaccinale nazionale e comunque non oltre il **31 dicembre 2021**.

La legge impone al datore di lavoro, se possibile, di adibire il farmacista che non assolve l'obbligo vaccinale a **“mansioni, anche inferiori, con il trattamento corrispondente alle mansioni esercitate che non implicano rischi di diffusione del contagio”**.

Quando l'assegnazione a mansioni diverse non è possibile,

- ❖ **“per il periodo di sospensione non è dovuta la retribuzione, altro compenso o emolumento, comunque denominato”**.

Anche chi non è ancora stato vaccinato, ma lo ha richiesto, o non può essere vaccinato per ragioni cliniche deve essere adibito a mansioni che non determinino rischio di contagio fino a vaccinazione avvenuta e comunque non oltre il **31 dicembre 2021**.

In questo caso il farmacista non subisce decurtazioni del trattamento economico.

ECM Gratuiti - Corsi FAD FOFI

L'accesso ai corsi federali è riservato **senza alcun onere economico** per i partecipanti e prevede un sistema di registrazione con verifica automatica del CF del farmacista.

Per promuovere l'assolvimento dell'obbligo formativo da parte di tutti i farmacisti (*combinato disposto del D.Lgs. 502/1992, del D.L. 138/2020, convertito con modificazioni dalla L. 148/2020, dell'art. 7, co. 1, del D.P.R. 137/2020, degli Accordi Stato-Regioni in materia, obbligo giuridico recepito nell' art.11 del Codice deontologico del Farmacista*) e supportare tutti gli iscritti, di seguito **l'Elenco dei CORSI Disponibili:**

Titolo Corso FAD	Link del Corso	Attivo da	Sino a	Crediti
"AMR – One Health" ID Evento 305833 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=1	30 Settembre 2020	30 Settembre 2021	7,8
"Flora Batterica Intestinale e il Sistema Nervoso Centrale" ID Evento 308348 – durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=2	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	9
"Abuso Farmaci e Sostanze Stupefacenti" ID Evento 308346 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=3	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	9
"Primo Soccorso e Gestione Urgenze: il Ruolo del Farmacista" ID Evento 310908 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=4	15 Dicembre 2020	15 Dicembre 2021	9
"Ipertensione Arteriosa e Monitoraggio Pressorio" ID Evento 311304 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=5	23 Dicembre 2020	23 Dicembre 2021	9