



farmaDAY



FOFT 100 ANNI 1912-2012

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno X – Numero 2046

Lunedì 24 Maggio 2024 – B.V. Maria Ausiliatrice

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Un unico test per Covid e Influenza
4. Quando «stringere i denti» non fa bene (anzi può essere dannoso).



Prevenzione e Salute

5. Allergia alla Parietaria: quali Alimenti evitare?
6. Primavera: la FRUTTA che fa bene alla salute.

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'E det d' 'a man nunn so' tutt'egual

Un unico test per Covid e Influenza

L'ultima stagione influenzale non è mai cominciata, ma dall'autunno i test capaci di distinguere la covid dalle altre infezioni risulteranno preziosi.

È un'infezione batterica o virale? E, nel caso, di che virus si tratta? Fino a prima della pandemia non tutti erano così interessati a conoscere l'origine di sintomi come febbre, tosse e raffreddore, ma ora che conosciamo il virus della covid, questa domanda ha acquisito un nuovo peso. Negli USA, ch e grazie alla massiccia campagna vaccinale intravedono l'uscita dall'emergenza pandemica, iniziano a diffondersi test rapidi capaci di ricercare nel campione del paziente non solo l'eventuale presenza del coronavirus SARS-CoV-2, ma anche quella di altri patogeni che attaccano le vie respiratorie, a cominciare dai virus dell'influenza.



UN UNICO TEST PER QUATTRO INFEZIONI.

Di alcuni di questi strumenti di screening parla un recente articolo pubblicato sul *New York Times*. Il "**quad test**" - sviluppato dall'azienda californiana Cepheid e autorizzato dalla FDA lo scorso settembre - sfrutta una forma molto rapida della reazione a catena della polimerasi PCR per individuare, in un campione di muco nasale, il materiale genetico o del nuovo coronavirus o di altri tre patogeni, due tipi di virus dell'influenza o il virus respiratorio sinciziale (RSV, all'origine di bronchiti e polmoniti soprattutto nei bambini).

(Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

Allergia alla Parietaria: quali Alimenti evitare?

Tra le allergie di primavera una delle più insidiose e comuni è quella alla parietaria. Di cosa si tratta esattamente? E quali alimenti è bene evitare, in caso di allergia?

Ce ne parla la dottoressa **Elisabetta Macorsini**, biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini e di Humanitas Medical Care di Monza e Arese, e che ci consiglia una ricetta semplicissima in linea con la primavera.

Cos'è la parietaria?

La parietaria è una pianta altamente presente nel nostro Paese, e fa parte della famiglia delle Urticacee. Tra le più comuni, citiamo la *Parietaria officinalis* e la *Parietaria judaica* – note comunemente come **Erba muraiola**, **Vetriola comune**, **Vetriola minore**.

Il genere Parietaria comprende specie erbacee annuali o poliennali, originarie delle **regioni a clima temperato-caldo**, come l'area del Mediterraneo. L'aspetto è cespuglioso, la fioritura dura molto lungo e la quantità di polline emesso è abbondante.



Allergia alla parietaria: cause e sintomi

Come le altre **allergie primaverili**, anche l'allergia alla parietaria è causata dal suo **polline**, un allergene da inalazione che entra nell'organismo attraverso le vie respiratorie.

Nei soggetti predisposti la reazione del sistema immunitario è la **produzione di anticorpi IgE**, cosa che porta a un'infiammazione delle mucose, a livello orale e nasale. La parietaria contiene anche **l'istamina**, che causa reazioni allergiche e prurito.

I sintomi, che si verificano in tutta la stagione di fioritura della pianta, sono tra i più comuni relativi alle allergie: bruciore, arrossamento delle congiuntive, congestione nasale, prurito a naso, palato e occhi, starnuti. Altri sintomi possono essere il mal di testa da sinusite e la rinorrea acquosa – ovvero il gocciolamento del naso.

Allergia alla parietaria: gli alimenti da evitare

Quando si soffre di allergia alla parietaria, anche l'alimentazione ha il suo ruolo: infatti, alcuni alimenti possono favorire l'insorgere dei sintomi allergici, a partire dal bruciore agli occhi, la lacrimazione, il prurito.

Circa il 70% di coloro che soffrono di allergia ai pollini, infatti, soffre anche di **reazioni crociate con alimenti di origine vegetale**. Quando vengono consumati nel periodo in cui è presente il polline, possono scatenare una risposta immunitaria dell'organismo a causa della presenza di proteine simili.

Per questo, in caso di allergia sarebbe meglio limitare l'assunzione di:

- *basilico; more di gelso; piselli; melone; ortica; ciliegia*

Ed evitare:

- *anguria; pesche; carote; sedano; finocchio; kiwi*

Insalata sfiziosa

Calorie per porzione: 270 kcal

Ingredienti per 4 persone:

150 g di insalata valerianella; 200 g di pisellini freschi; 300 g di patate novelle piccole; 20 g di germogli di crescione; 4 carote novelle; 2 cucchiaini di olio extravergine oliva; 1 cucchiaino di aceto balsamico; sale q.b. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

PRIMAVERA: la FRUTTA che fa bene alla Salute

Con l'arrivo della primavera, è possibile integrare tramite l'alimentazione vitamine e sostanze nutritive che presentano proprietà benefiche per la salute, grazie alla grande varietà di frutta di stagione primaverile.

Non a caso ogni stagione ci mette a disposizione frutti con caratteristiche diverse. Per prepararci al periodo caldo abbiamo bisogno di frutti più ricchi di acqua, rinfrescanti e meno calorici, che impegnino e affatichino meno la digestione.

Con la dottoressa **Francesca Albani**, dietista di Humanitas San Pio X, abbiamo parlato dell'alimentazione in primavera e in particolare della varietà di nutrienti disponibili in alcuni frutti che vedono il picco della stagionalità tra marzo e giugno.

Le fragole

Hanno pochissime calorie (27 ogni 100 g) e un basso indice glicemico, quindi adatte anche a chi soffre di diabete o da prediligere in caso di intolleranza ai carboidrati. Le fragole sono soprattutto una buona fonte di **vitamina C**:

- assumendone una porzione da 150-200 grammi (quindi una coppetta da macedonia) si ottiene il fabbisogno completo giornaliero di vitamina C nelle donne (70 mg) e negli uomini (90 mg).

Inoltre le fragole, così come i frutti rossi e le ciliegie, contengono i **polifenoli**, cioè sostanze antinfiammatorie che si trovano solamente nei vegetali e che hanno la capacità di proteggere dai processi degenerativi e infiammatori.

Inoltre, il fatto che in questi frutti si combinino sia molecole antiossidanti che antinfiammatorie, rende le fragole delle alleate per la salute cardiovascolare.

Le ciliegie

Le ciliegie, uno dei frutti più amati del periodo primaverile, sono fonte di **antocianine**, sostanze che unendosi con la vitamina C contrastano i processi di ossidazione delle cellule.

Le ciliegie contengono anche **flavonoidi**, sostanze che combattono i radicali liberi, e come abbiamo visto in precedenza, **polifenoli**.

Apportano inoltre un **numero ridotto di calorie** (38 chilocalorie ogni 100 grammi) e sono ricche di potassio, essendo costituite in gran parte da acqua, perciò risultano **dissetanti** per chi le mangia.

Il potassio è inoltre implicato in diversi processi fisiologici come la contrazione muscolare e il mantenimento di un corretto equilibrio idro-salino, quindi aiutano la regolazione della pressione arteriosa.

Infine sono anche fonte di sazietà:

- *contengono infatti **fibre solubili** che si gonfiano una volta raggiunto lo stomaco, producendo un senso di pienezza.*



I mirtilli

Le sostanze nutritive contenute nei mirtilli possono apportare benefici su vari fronti della salute del corpo. I mirtilli sono ricchi di vitamine e minerali, in particolare E, C ed E.

Una delle proprietà più conosciute è la sua capacità di **aiutare gli occhi nelle loro funzioni**, infatti spesso questi frutti, o meglio l'integratore più ricco di principi attivi concentrati, sono un ottimo coadiuvante in caso di problemi alla retina e ai capillari degli occhi.

Sono consigliati inoltre a chi soffre di problemi venosi:

- *gambe gonfie, crampi, varici, emorroidi e altre problematiche circolatorie che si intensificano soprattutto nella stagione calda.*

Ricchi di acqua, **favoriscono la diuresi** e, come dimostrano diversi studi, aiutano anche a prevenire cistiti e altre infezioni alle vie urinarie.

Le albicocche

Una porzione di albicocche, che corrisponde all'incirca a tre frutti, apporta in media 700 microgrammi di **vitamina A**, che corrispondono a più di due terzi del fabbisogno giornaliero.

La vitamina A è necessaria per la salute degli occhi, per quella delle ossa, per il buon funzionamento del sistema immunitario e per la pelle.

Anche questo frutto apporta poche calorie, circa 48 kcal ogni 100 grammi e, così come gli altri frutti di colore giallo e arancione contiene carotenoidi, tra cui il **betacarotene** e il licopene, utili a contrastare il colesterolo "cattivo" (LDL).

Sono inoltre alimenti ad alto contenuto di **fibre**, utili per dimagrire e tenere sotto controllo l'iperglicemia. Hanno inoltre un forte **potere antiossidante**, dovuto alla **vitamina A**, che contribuisce ad arginare gli effetti dei radicali liberi. Attenzione però a chi soffre di sindrome dell'intestino irritabile, meteorismo e gonfiore addominale poiché le albicocche sono un alimento ad alto contenuto di **FODMAP**.

Le nespole

Anche le nespole sono ricche di vitamine e contengono anche diversi minerali, come il **potassio**, il **calcio** e il **rame** e lo **zinco**.

Sono inoltre una buona fonte **vitamina A** e di **flavonoidi** dalle proprietà antiossidanti.

Le **calorie delle nespole** sono davvero minime: circa 30 ogni 100 grammi, inoltre l'**acido formico** contenuto dona a questo frutto un ottimo potere saziante. Per questi due motivi sono ideali per chi sta seguendo una **dieta ipocalorica**.

Possiedono inoltre un buon quantitativo di **fibre insolubili** (pectine), che aiutano contro la **stipsi** e svolgono una funzione protettiva nei confronti del colon. Le nespole sono anche **diuretiche**, per cui il loro consumo è consigliato nei casi di calcoli renali, gotta, iperuricemia ed emorroidi.

Le susine

Ricche di vitamina A, di **flavonoidi** e di **polifenoli** hanno una buona azione antiossidante. Grazie al contenuto in sali minerali, come calcio, ferro, sodio, fosforo e potassio e di vitamine, hanno una spiccata azione **remineralizzante** ed **energizzante**. Sono inoltre ricche di acqua perciò svolgono un'azione reidratante per l'organismo.

La loro particolare azione **lassativa** è legata all'elevato contenuto in fibre, soprattutto in difenilsatina, che stimola la motilità intestinale. L'apporto energetico è di media entità (42 kcal ogni 100 g) perciò meglio controllarne la porzione, soprattutto se si sta seguendo un regime ipocalorico.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

Quando «stringere i denti» non fa bene (anzi può essere dannoso)



Il bruxismo di per sé non è un comportamento patologico ma alla lunga può diventare un fattore di rischio per la masticazione. All'origine, spesso, stress e preoccupazioni

Il **bruxismo** è una condizione più comune di quanto si pensi, che affligge donne e uomini, bambini e adulti. Ne soffrono in media due persone su dieci, che in genere inconsapevolmente, tendono a **digrignare e/o a serrare i denti in modo ripetitivo**, durante il giorno e/o la notte.

Che cos'è il bruxismo? : «Il bruxismo è un'attività ripetitiva dei muscoli della mandibola caratterizzata dal serramento o dal digrignamento dei denti. In genere viene distinto in due tipi:

- **bruxismo del sonno** e **bruxismo della veglia**.

Il primo si manifesta durante il riposo notturno con serramento e/o digrignamento dei denti, spesso riferiti dal partner o rilevati dall'interessato stesso per la fastidiosa sensazione di indolenzimento della muscolatura facciale al risveglio. Il **bruxismo della veglia**, che è il più comune, è caratterizzato, invece, dalla pressione in posizione fissa della mandibola: il serramento non è rilevante, ma i denti restano in contatto più del dovuto con una leggera spinta. Il bruxismo in generale non è di per sé patologico.

Spesso è un comportamento muscolare innocuo, come può accadere nei bambini nei quali costituisce di frequente un fenomeno naturale di maturazione del sistema nervoso centrale».

Come si riconosce?: Spesso la diagnosi di bruxismo parte da un'autovalutazione del paziente che lo segnala al medico. Il passo successivo è **raccogliermene la storia** e **analizzare la bocca e i denti** per cogliere eventuali segni, come l'usura della superficie dentale o l'ipertrofia dei muscoli della mandibola.

«In alcuni casi si può ricorrere anche a indagini diagnostiche come l'**elettromiografia di superficie**. Attraverso una sorta di strumento portatile, si valuta quanto è presente l'alterata attività dei muscoli mandibolari durante il giorno —. Un'altra indagine che può aiutare a evidenziare il bruxismo del sonno, e anche la presenza di eventuali apnee notturne, è la **polisonnografia**».

Quali le possibili cause?

«Nella maggior parte dei casi il bruxismo è lo **specchio di stati di tensione emotiva, stress e preoccupazioni**. Non a caso, quando una persona attraversa un momento difficile, le si dice “stringi i denti e vai avanti”. Accanto alla componente psicologica, **possono avere un ruolo anche fattori esogeni**, come il fumo, l'alcol, l'eccessiva assunzione di caffeina nonché alcuni farmaci.

In alcuni casi può essere **legato anche a fattori biologici individuali** che comportano una maggiore attivazione del sistema nervoso centrale. **In passato** si riteneva alla base del bruxismo potesse esserci un **problema meccanico**, in particolare uno scorretto allineamento delle due arcate dentarie (*malocclusione*), tuttavia negli ultimi anni il suo ruolo è stato molto ridimensionato».

Alcuni studi suggeriscono che il *bruxismo* potrebbe essere un **meccanismo protettivo in chi soffre di apnee notturne**. Infatti l'aumentata attività dei muscoli masticatori, determinando una protrusione mandibolare, favorirebbe l'apertura delle vie aeree. Pare inoltre che possa **contrastare l'acidità associata al reflusso gastroesofageo**, aumentando la produzione di saliva.

Come si può curare?: «Per ridurre eventuali fastidi e il rischio di danneggiare i denti, si propone l'**uso di una placca oclusale o bite, una sorta di paradenti** che deve essere inserito in bocca prima di coricarsi. **In casi selezionati** si può ricorrere anche a **farmaci miorilassanti sedativi** che agiscono al livello del SNC. Ma per risolvere il problema alla radice, **è importante individuare i fattori scatenanti** e intervenire su quelli. Per es., quando c'è una difficoltà a gestire lo stress o sono presenti problematiche emotive, possono essere d'aiuto tecniche di rilassamento o strategie psicologiche». (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

*Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te **non costa nulla.***

Gentile **Collega,**

Ti informo che per l'anno 2021 é 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 nascita della Fondazione rimarca anche il ruolo inclusivo dell'Ordine, riunendo intorno ad uno stesso tavolo le varie anime della filiera farmaceutica:

❖ *Farmacisti Territoriali, Farmacisti Ospedalieri, Titolari di Farmacia, Collaboratori, Farmacisti Volontari, Giovani Farmacisti, Distribuzione Intermedia, Università.*

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,*
- ❖ *a realizzare un centro culturale, ricreativo e di riposo per i farmacisti anziani e in difficoltà, anche mediante l'acquisto e gestione di strutture sanitarie atte allo scopo sociale e 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.**

COME PARTECIPARE

Nella dichiarazione dei redditi basta inserire il Codice Fiscale della Fondazione:

CF09571771212

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

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