



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2075

Lunedì 05 Luglio 2021 – S. Antonio M.Z.

AVVISO

Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Dieta Anti-AFA:10 dritte per combattere il caldo a tavola
3. Il Caffè potrebbe essere un toccasana per il fegato



Prevenzione e Salute

4. Diverticolite, niente alcolici e bevande gassate
5. peso in gravidanza: di quanti chili si dovrebbe aumentare?
6. MEDUSE: come agiscono e che cosa fare se ci «pungono»

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it



DIVERTICOLITE, niente ALCOLICI e BEVANDE GASSATE

Quando i diverticoli, non solo si sono formati, ma si sono anche infiammati, si è colpiti da diverticolite.

Il trattamento di questo disturbo del tratto gastrointestinale prevede nei casi non gravi l'adesione a una dieta particolare, oltre che la terapia farmacologica.



Ma con i **diverticoli infiammati** cosa è più indicato bere e cosa, invece, è meglio non ingerire?

I diverticoli sono delle piccole "tasche" che possono formarsi lungo le pareti del colon, in particolare nella parte sinistra. La loro formazione, che prende il nome di diverticolosi è comune dopo i 40 anni.

Se si avvertono sintomi come **dolori addominali** o costipazione ecco che la diverticolosi si sta trasformando in **malattia diverticolare** mentre la comparsa di altri sintomi, la febbre o nausea e vomito, segnala l'infiammazione in corso.

La dieta: per il trattamento di casi non complicati di diverticolite si dovrà aderire a una dieta adeguata: «Se c'è già un'infiammazione in atto, comprovata sia dall'esame clinico che di laboratorio, la prima cosa da suggerire al paziente, in termini di dieta, è **l'eliminazione delle scorie**, ovvero **frutta, cereali, verdure**, per almeno una settimana».

«Importante è idratarsi adeguatamente, soprattutto durante la stagione calda, quando i diverticoli si fanno maggiormente sentire.

Ovviamente vanno eliminati anche sughi e intingoli e cibi elaborati e fritti. Praticamente una **dieta leggera** ed in bianco».

Tra i liquidi è ammessa solo l'acqua:

«Se c'è un'infiammazione dei diverticoli, è meglio bere solamente acqua naturale ed evitare **alcolici** e bevande gassate e/o zuccherate. L'olio per condire è concesso». (*Humanitas*)



Dove la **storia** diventa **futuro**

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

PREVENZIONE E SALUTE

PESO IN GRAVIDANZA: di quanti chili si dovrebbe aumentare?

L'idea di aumentare di peso può spaventare diverse donne all'inizio della gravidanza; sono molte poi le donne che hanno il timore di non riuscire a tornare in forma dopo il parto.

Se da un lato l'aumento di peso corporeo in gravidanza è naturale, dall'altro bisogna ricordarsi che uno stile di vita sano è fondamentale per affrontare una gravidanza serena per sé e per il bambino e per riacquistare la propria forma fisica dopo il parto.

Di quanti chili si dovrebbe aumentare?

Va da sé, ovviamente, che non esistano regole fisse valide per tutte le donne.

Sono molti, infatti i fattori che incidono sul numero di chili:

- *il peso prima di rimanere incinta,*
- *l'indice di massa corporea,*
- *lo stato di salute della madre*
- *la conformazione del bambino.*



In generale, l'aumento di peso consigliato è tra gli 8 e i 12 kg. Una gravidanza gemellare porterà naturalmente un aumento di peso ulteriore.

Il rischio del sovrappeso e del sottopeso

Tuttavia, affrontare la gravidanza in **sovrappeso** non è una condizione da sottovalutare, in quanto vede l'aumento del rischio di complicazioni, come diabete gestazionale e pressione alta.

Similmente, anche le donne in forte **sottopeso** devono stare attente e guadagnare i chili necessari a consentire al proprio bimbo di crescere sano.

Dove vanno i chili in più?

Possiamo dire che, generalmente, i chili in più in gravidanza si distribuiscono così:

- *il bambino peserà a fine gravidanza intorno ai 3 kg*
- *l'aumento del seno (circa un kg)*
- *l'ingrossamento dell'utero (circa un kg)*
- *la placenta (quasi un chilogrammo), così come il liquido amniotico*
- *aumento del volume sanguigno (da 1,4 a 1,8 kg),*
- *l'aumento di volume dei liquidi corporei (da 1,4 a 1,8 kg)*
- *le riserve di grasso (da 2,7 a 3,6 kg).*

Nel primo trimestre la maggior parte delle donne non ha bisogno di aumentare di peso; se il peso all'inizio della gravidanza è nella norma, in genere si prendono un paio di chili.

Uno stile di vita sano, a prescindere dalla gravidanza, include un peso corporeo nella norma: questo è certamente il punto di partenza ideale per una gravidanza.

L'aumento di peso è più significativo dal secondo trimestre:

- ***in genere si aumenta di circa un chilo e mezzo al mese, fino al parto.***

In ogni caso, è bene **confrontarsi con il ginecologo** e seguire le sue indicazioni circa l'alimentazione e l'attività fisica, così da vivere la gravidanza in serenità e salute. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

DIETA Anti-AFA: 10 dritte per combattere il caldo a tavola

Bere più acqua e meno bevande alcoliche o zuccherose, mangiare meno ma più spesso, privilegiare frutta e verdura fresca di stagione, preferire il pesce alla carne. Ecco le regole alimentari per dissetare il nostro organismo a tavola.

Estate, caldo, troppo caldo... Combattiamolo anche tavola con cibi freschi e ricchi d'acqua. Quali? Soprattutto quelli che la natura ci offre d'estate: **tanta frutta e tanta verdura di stagione**. E poi alimenti "acquosi" come *spremute, succhi di frutta, frullati, latte, yogurt, sorbetti*. Soltanto così regaleremo al nostro organismo vitamine, minerali, antiossidanti e nutrienti protettivi necessari per restare in salute tutta l'estate.



ECCO 10 CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER COMBATTERE IL CALDO A TAVOLA.

1 - Bere più acqua

Il nostro organismo è composto per circa il 70% da acqua e necessita di circa 3 litri d'acqua al giorno: un litro e mezzo viene introdotto con ciò che mangiamo e il restante litro e mezzo con l'acqua che beviamo. Normalmente si consiglia di bere circa 8 bicchieri di acqua al giorno, ma d'estate si suda molto: meglio consumarne almeno 10. Un **trucco**? Berne uno appena svegli e l'ultimo prima di dormire.

2 - No ad alcolici e bibite zuccherate: Evitare di bere alcolici e superalcolici: *stimolano la sudorazione, causano disidratazione, limitano l'assorbimento delle vitamine*. Bere poche bevande gassate, zuccherate, **troppo fredde**. Bere meno caffè, bevande a base di tè e di cola: sono eccitanti, aumentano la vasocostrizione e la diuresi provocando la disidratazione.

3 - Più frutta di stagione ricca d'acqua

La frutta, ricca di sali minerali, vitamine e antiossidanti, va consumata non solo dopo i pasti ma anche durante il giorno. Quale? Quella più ricca di acqua: meloni e cocomeri soprattutto. Bene anche fragole, ciliegie, albicocche, pesche, fichi. Si anche a succhi di frutta ma senza zuccheri aggiunti. E tante macedonie di frutta.

5 - Più pesce

Il pesce, secondo le linee guida nutrizionistiche, dovrebbe essere assunto tutto l'anno almeno tre volte a settimana. Mangiamolo a maggior ragione d'estate per il suo contenuto di *acidi grassi polinsaturi* e per la sua alta digeribilità. Meglio scegliere il [pesce azzurro](#): è meno caro e contiene più omega 3.

6 - Meno carni e salumi

Mangiare meno carne rossa e meno salumi per diminuire l'introito calorico totale e la quantità dei grassi saturi. La carne più consigliabile è quella più leggera, ovvero il pollo: ha un buon contenuto proteico.

7 – Mangiare poco e spesso: Pasti leggeri e tanti spuntini durante il giorno. Via libera a spremute, frullati, frappè a base di frutta fresca e latte. E poi a centrifugati di verdura, yogurt, gelati alla frutta, ghiaccioli. Frullati e spremute devono essere consumati subito per evitare che si ossidino alcune vitamine.

8 - Piatti unici e leggeri

Evitare pasti completi con primo, secondo, contorno e frutta. Meglio piatti unici che garantiscono un'alimentazione completa e leggera. Mangiare insomma poco e spesso, facendo pasti leggeri conditi con olio extravergine a crudo. Evitare quindi i fritti, i condimenti troppo elaborati e ricchi di grassi.

9 - Ridurre il sale: Consumare poco sale (trattiene i liquidi). E comunque prediligere il sale iodato.

10 – Occhio al frigorifero: Rispettare attentamente le modalità di conservazione degli alimenti in frigorifero e mantenere la catena del freddo degli alimenti che lo necessitano usando borse termiche per i pic-nic. Ricordare che i cibi conservati a lungo in frigorifero rischiano un peggioramento nutrizionale e una contaminazione da microrganismi. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

Il CAFFÈ potrebbe essere un toccasana per il fegato.

Bere caffè è associato a un rischio minore di contrarre malattie del fegato: vale per qualunque miscela e preparazione, incluso il decaffeinato.

Un gesto che fa parte della routine di molti di noi potrebbe avere un effetto benefico sulla salute del fegato.

Il consumo di caffè è associato a un rischio minore di sviluppare malattie croniche del fegato (come le epatiti) e fegato grasso, l'eccessivo accumulo di grasso nelle cellule epatiche.

Oltretutto non è necessario essere puristi dell'espresso: l'effetto preventivo si riscontra con tutti i tipi di caffè, incluso quello istantaneo e il decaffeinato.



MONITORAGGIO NEL TEMPO. Gli scienziati dell'Università di Southampton (Regno Unito) hanno analizzato i dati di 494.585 partecipanti alla [UK Biobank](#), una banca dati sfruttata per studiare i fattori genetici o ambientali associati a determinate condizioni di salute.

Tra queste persone c'erano 384.818 bevitori di caffè e 109.767 persone che non ne consumavano.

Tutti i partecipanti avevano tra i 40 e i 69 anni.

I ricercatori li hanno seguiti per un periodo mediano di quasi 11 anni nel quale hanno monitorato la salute del loro fegato.

In questo arco di tempo ci sono stati 3.600 casi di malattie croniche del fegato con 301 decessi, e 1.839 casi di [fegato grasso](#), una condizione che può portare a un'eccessiva infiammazione dell'organo e a complicanze anche gravi.

EFFETTO PROTETTIVO. Dopo aver considerato altri fattori che possono impattare sulla salute del fegato, come l'abitudine al fumo o all'alcol e l'[indice di massa corporea](#), si è visto che coloro che bevevano caffè in qualunque quantità e di qualunque tipo avevano un rischio diminuito del 20% di sviluppare malattie croniche del fegato o fegato grasso rispetto alle persone che non lo consumano. I bevitori di caffè correvano inoltre un rischio più basso del 49% di morte per queste stesse cause.

L'effetto protettivo aumenta con la quantità di caffè consumata, ma **fino a 3-4 tazzine al giorno:**

➤ *dopo questa soglia non si osservano ulteriori benefici.*

Non si è capito finora da quale sostanza possa dipendere questo apparente effetto benefico.

UN SUGGERIMENTO DA APPROFONDIRE.

Lo studio pubblicato sulla rivista scientifica [BMC Public Health](#) rileva una semplice associazione e non un nesso causa effetto: non è possibile al momento dire con certezza che il caffè in dosi moderate protegga il fegato, *come una medicina*, anche se gli indizi di benefici, sulla salute del fegato, dei reni e contro alcuni tipi di cancro, sono stati già rilevati [in altri studi prima d'ora](#).

In attesa di capire se e come questa associazione positiva possa essere sfruttata, gli esperti raccomandano di prendersi cura del fegato nei modi tradizionali, evitando consumi eccessivi di alcol, facendo sport, mangiando bene e mantenendo un peso corporeo sano.

(Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

MEDUSE:

come agiscono e che cosa fare se ci «pungono»

In genere da noi il contatto con questo animale marino può dare molto fastidio senza però causare danni seri.

Diversamente, se l'incontro ravvicinato avviene nei mari tropicali, si può rischiare addirittura la vita, soprattutto se non si prendono le giuste precauzioni.

Come agiscono

I tentacoli della medusa contengono **cellule urticanti** dette **cnidociti**. Gli cnidociti presentano una terminazione sensitiva e contengono al loro interno un organo urticante: la **nematocisti**. È costituita da una capsula e da un filamento urticante che viene estroflesso in seguito al contatto con la preda. La rottura della nematocisti comporta la **liberazione di tossine** che possono avere vari effetti (*infiammatori, neuro-tossici, dermatossici, ecc.*).

I sintomi

Le tipiche meduse dei nostri mari in genere causano: dolore «**bruciante**» al primo contatto, orticaria dolorosa simile a *un'ustione, gonfiore, eritema, vescicole e bolle*.

In rari casi reazione allergica grave con shock anafilattico.

La «*Caravella del mare*» è una medusa presente sia ai tropici sia nel Mediterraneo (*potenzialmente letale*), può causare forti sintomi locali, ma anche nausea, vomito e spasmi muscolari.

Che cosa fare

Risciacquare subito con acqua di mare per lenire il dolore e favorire il distacco dei tentacoli. **Asportare eventuali residui di tentacolo con delle pinzette o a mani nude**.

Per ridurre il dolore si possono:

- fare impacchi di ghiaccio, oppure applicare un analgesico (**lidocaina**).
- Il **bicarbonato di sodio** (applicato localmente) può dare beneficio.
- In caso di sintomi allergici si può prendere *un antistaminico*.

Meduse tropicali

Ecco che cosa fare qualora si vada in vacanza in aree esotiche dove sono presenti specie di meduse diverse (alcune letali).

- Sciacquare la zona interessata con aceto, almeno per 30 secondi.
- Se non si ha a disposizione l'aceto, usare acqua di mare.
- Rimuovere gli eventuali tentacoli con delle pinzette o a mani nude.
- Applicare del ghiaccio.
- Immergere in acqua calda (evitare solo in caso di sintomi locali minori e sintomi sistemici già in atto).
- Applicare una soluzione acquosa a base di solfato di alluminio.
- Usare bicarbonato di sodio (applicato localmente).

Che cosa evitare (anche l'ammoniaca)

- ❖ NON usare l'aceto per le specie mediterranee.
- ❖ NON usare disinfettanti alcolici, derivati metilici, preparazioni iodate o a base di cloro.
- ❖ NON fare bendaggi compressivi.
- ❖ NON esporre al sole le zone colpite per circa una settimana.

NON applicare ammoniaca o acqua non salata (di rubinetto o bottiglia). (*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.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**
2. Firma nel riquadro:
Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni **NON** lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 23 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

9/01/2021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.

FONDO ASSISTENZIALE COVID-19: stanziati dalla Federazione degli Ordini € 2.000.000,00 per iniziative a sostegno degli iscritti.

Alla luce delle conseguenze e dei disagi causati ai farmacisti dall'emergenza pandemica da Covid-19, si è ritenuto necessario stanziare delle risorse a sostegno degli iscritti.

E' stato istituito un Fondo di importo complessivo pari ad € 2.000.000,00, volto a finanziare iniziative assistenziali in favore di farmacisti colpiti a vario titolo dagli effetti della pandemia da Covid-19.

Di seguito i criteri e le modalità per l'erogazione nonché il **link della circolare**.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari-fofi/3055-circolare-13082-del-24-06-2021-fondo-assistenziale-covid-19-iniziativa-in-favore-degli-iscritti>

Il Fondo è articolato in **tre diverse Sezioni**, finalizzate ad attribuire un sussidio per alcune specifiche situazioni di fragilità in cui possono essere incorsi i farmacisti.

Pur essendo dotata ciascuna sezione di uno specifico stanziamento economico, è stato ipotizzato un sistema di compensazione con gli eventuali fondi residui delle altre sezioni.

L'erogazione dei contributi avverrà fino al completo utilizzo delle risorse disponibili, sulla base di una graduatoria di assegnazione elaborata in funzione crescente dell'Indicatore della **Situazione Economica Equivalente-ISEE** del richiedente, ferma restando l'utilizzazione delle eventuali risorse provenienti dalle altre sezioni.

COME PARTECIPARE

La domanda dovrà essere presentata dall'interessato **all'Ordine territoriale** presso il quale è iscritto entro la data del **30 SETTEMBRE p.v.** al seguente indirizzo pec:

ordinefarmacistina@pec.fofi.it

previa verifica della relativa regolarità e completezza, sarà trasmessa entro il 31 ottobre p.v. dall'Ordine stesso alla Federazione per la validazione finale e l'erogazione.

1. **CONTRIBUTO AI FARMACISTI RICOVERATI PER COVID-19**

<http://www.fofi.it/Scheda%201.pdf>

2. **CONTRIBUTO AI FARMACISTI CHE HANNO PERSO LAVORO E CONTRIBUTO AI FARMACISTI IN CASSA INTEGRAZIONE CAUSA COVID-19**

<http://www.fofi.it/Scheda%202.pdf>

3. **SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ**

<http://www.fofi.it/Scheda%203.pdf>