



AVVISO

Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Per il nostro organismo il cibo spazzatura è come un'infezione
3. Che cos'è la stenosi diverticolare sintomatica del Colon e quale intervento richiede.



Prevenzione e Salute

4. BIBITE in gravidanza, sono da evitare?
5. Dormire poco e altre 5 abitudini sbagliate che fanno sembrare più vecchi.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

E' 'nu scoglio ca nun fa patelle

Per il nostro organismo il CIBO SPAZZATURA è come un'infezione

Una ricerca dimostra che l'organismo reagisce al cibo spazzatura producendo gli stessi globuli bianchi che utilizza per combattere le infezioni batteriche.

Andateci piano con **fast food** e, più in generale, con grassi e zuccheri:

- se esposto a dosi troppo elevate di cibo spazzatura, il nostro corpo potrebbe reagire come di fronte a un'infezione batterica.



La preoccupante scoperta arriva dalla Germania: sono stati condotti vari esperimenti sulle conseguenze di una prolungata **dieta ricca di grassi saturi, zuccheri e sale e povera di fibre, frutta e verdura.**

CAVIE & PATATINE. La scienziata ha somministrato a una popolazione di topi l'equivalente di una dieta da fast food per 30 giorni, privandoli completamente di vegetali freschi. Dopo un mese gli animali avevano livelli altissimi di granulociti e monociti, le cellule normalmente prodotte dal sistema immunitario quando deve combattere un'infezione batterica. È un fatto preoccupante, perché le cellule che producono *granulociti e monociti* sono dotate di una **sorta di memoria** che utilizzano per rispondere agli attacchi batterici. In altre parole, quando l'organismo inizia a reagire al cibo spazzatura, il solo ritorno a una dieta sana potrebbe non essere sufficiente per arrestare il processo infiammatorio.

TUTTI A DIETA. I topi, dopo 30 giorni fast food, sono tornati – loro malgrado – alla più noiosa ma salutare dieta a base di vegetali e cereali; ma questi animali sono rimasti più sensibili a successivi attacchi da parte delle sostanze nocive:

- piccole quantità di junk food erano cioè sufficienti a scatenare nuovamente la risposta immunitaria e i processi infiammatori responsabili, tra l'altro, di malattie come il diabete di tipo II. (Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE**BIBITE IN GRAVIDANZA, SONO DA EVITARE?**

Molte donne in gravidanza si chiedono cosa sia meglio mangiare o bere in questo particolare momento della propria vita.

Particolare attenzione a cosa si mangia e/o si beve è richiesta soprattutto nelle gravidanze complicate da patologie quali il diabete gestazionale. Questo è ciò che si evince da una recente analisi pubblicata sull'*International Journal of Epidemiology* che ha evidenziato rischi maggiori nelle donne affette da diabete gestazionale che abbiano fatto uso durante la gravidanza di bibite gassate, edulcorate.

**I risultati pubblicati sull'International Journal of Epidemiology**

I ricercatori hanno esaminato i dati di oltre 91 mila donne danesi in gravidanza con **diabete gestazionale** tra il 1996 e il 2002. Il **50%** circa delle donne intervistate aveva fatto uso di **bibite dolcificate** durante la gestazione ed il **9%** aveva bevuto almeno una bibita al giorno.

Le pazienti consumatrici di bevande gassate dolcificate, avevano il 60% in più di probabilità di avere un bambino macrosoma, ossia di peso più alto alla nascita, rispetto alle donne che non avevano consumato bevande zuccherate in gravidanza.

Allo stesso modo, i bambini nati da donne che bevevano acqua invece di bevande zuccherate avevano il 17% in meno di probabilità di essere sovrappeso all'età di sette anni.

L'**acqua** quindi, come sembrano comprovare i risultati delle ultime ricerche, dovrebbe essere la bevanda preferita dalla gestante, considerato che un'assunzione eccessiva di zuccheri, oltre ai rischi di sviluppare il diabete gestazionale, comporta anche un aumento di peso del feto e di conseguenza l'aumentata probabilità di rischi ostetrici e di ricorso al parto con taglio cesareo.

“E' necessario che altri studi comprovino i dati preliminari emersi dallo studio danese – ha concluso la dottoressa Zannoni, a commento dello studio -, ma il consumo di semplice acqua in gravidanza sembrerebbe da privilegiare rispetto ad altri comportamenti”.

La birra e alcol sono da eliminare completamente

Molte **future mamme** credono che bere birra in gravidanza non abbia conseguenze sulla salute del feto. “Se una donna incinta consuma bevande alcoliche fra cui la birra, il prodotto della metabolizzazione dell'alcol, cioè un metabolita chiamato **acetaldeide**, giunge direttamente nel sangue del nascituro attraverso la placenta. –

Il feto, non essendo in grado di metabolizzare l'alcol come un adulto, viene di conseguenza esposto per un periodo lungo agli effetti tossici di questo metabolita aumentando il rischio di nascere con la sindrome feto-alcolica (FAS), la più grave delle patologie del feto indotte dal consumo di alcol della madre durante la gravidanza”.

Quale tipo di acqua preferire in gravidanza?

L'**acqua calcica**, con il contenuto di calcio maggiore di 150 mg/litri aiuta le donne in gravidanza o in menopausa per prevenire l'osteoporosi e anche, in alcuni casi, l'ipertensione. Un'**acqua bicarbonata**, con contenuto di bicarbonato maggiore ai 600 mg/litri, può invece svolgere un'azione antinfiammatoria e aiutare la digestione. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

Che cos'è la STENOSI DIVERTICOLARE SINTOMATICA del Colon e quale intervento richiede

Una patologia che dà alcuni disturbi ma si risolve con la resezione di un tratto di intestino, operazione non particolarmente complessa e dalla prognosi favorevole

Papa Francesco soffre di «**una stenosi diverticolare sintomatica del colon**» ed è stato operato al Policlinico Gemelli dal professor Sergio Alfieri.

Il dottor Renzo Schalling, Dirigente medico di primo livello dell'Endoscopia dell'ospedale di Vimercate, ci spiega che cos'è il disturbo di cui soffre il Papa.

«I diverticoli del colon sono delle estroflessioni dell'intestino che, nella maggior parte dei casi, possono passare inosservate senza provocare disturbi al paziente—.

A volte, però, possono procurare complicanze.

Una di queste è l'infiammazione degli stessi diverticoli che può condurre all'“irrigidimento” della parete che perde in elasticità portando il colon a subire dei restringimenti, le cosiddette “stenosi”.

A loro volta, i restringimenti possono comportare al paziente **svariati disturbi, tra cui dolori addominali** ricorrenti, **alterazione della regolarità intestinale** e, nei casi più avanzati, **ostruzione del lume** (“malattia diverticolare complicata”).

Che tipo di intervento chirurgico richiedono i diverticoli complicati?

«Quando è possibile, l'operazione segue l'evento acuto e viene programmata: una volta terminata l'infiammazione, perforazione o sanguinamento, si decide per la chirurgia.

In concreto si tratta della resezione del pezzo di intestino interessato dalla malattia diverticolare e dall'eventuale stenosi».

Com'è la prognosi di queste operazioni?

«Assolutamente buona, se l'intervento decorre senza complicazioni. È un'operazione che può essere affrontata con spirito tranquillo:

- *superati pochissimi giorni, il paziente torna alla sua vita abituale.*

I giorni di degenza media variano da paziente a paziente e le complicanze specifiche potrebbero essere correlate a “cedimenti” dei punti di sutura o a infezioni».

Anche per una persona dell'età del Papa si tratta quindi di passare pochi giorni in ospedale?

«Certamente più anziano è il paziente, più ci sono rischi legati all'anestesia, più che all'intervento in sé, soprattutto se è stata necessaria l'anestesia generale.

Una resezione di un tratto di intestino (*si tratta molto spesso del sigma, che è il tratto più pesantemente interessato dalle stenosi*) è un intervento non particolarmente complesso.

Di solito il chirurgo tende ad affrontarlo ricorrendo alla laparoscopia (*tecnica mininvasiva basata su piccole incisioni, ndr*), poi, se ciò non è possibile, si passa al cosiddetto intervento “open”, cioè una classica laparotomia con taglio dell'addome».

Quali sono le cause della patologia dei diverticoli?

«È una malattia legata in parte agli stili di vita che privilegiano un'alimentazione poco ricca di fibre, fumo, alcool, obesità ma in parte anche ad una predisposizione strutturale, ad una alterata motilità e all'età».

(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

DORMIRE POCO e altre 5 ABITUDINI SBAGLIATE che Fanno Sembrare più VECCHI

Invecchiare è fisiologico, ma perché farlo prima del tempo? Basta infatti modificare alcuni cattivi comportamenti per guadagnarci in salute e apparire più giovani

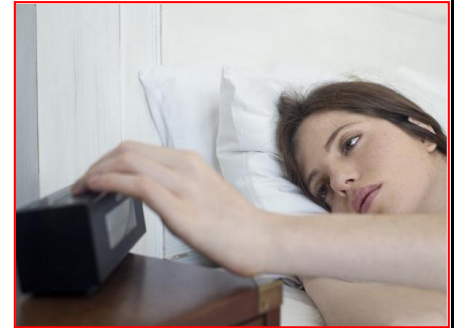
Non dormire abbastanza

Un buon sonno non solo preserva le facoltà mentali, ma aiuta anche ad apparire più giovani.

Questo perché le cellule epidermiche funzionano su un ritmo circadiano, simile a quello *sonno/veglia*, quindi di notte lavorano per riparare gli eventuali danni subiti dalla pelle durante il giorno, a causa magari dell'esposizione ai raggi solari o dell'inquinamento.

«Quando invece si dorme poco, l'intero processo riparatore viene azzerato - spiega il dermatologo Joshua Zeichner del Mount Sinai Hospital - quindi la pelle non riesce a prepararsi per il giorno successivo ed appare così più spenta e stressata».

Il consiglio: cercare di dormire almeno otto ore per notte e, prima di coricarsi, applicare una crema idratante su tutto il corpo, per evitare che la pelle si disidrati durante la notte, limitando così la sua capacità di ripararsi.



Consumare poca frutta e verdura

Secondo l'*American Academy of Dermatology* (AAD), una dieta bilanciata e ricca di frutta e verdura può aiutare a combattere i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento della pelle.

E la conferma arriva da due distinte ricerche: nella prima, pubblicata sull'*ISRN Dermatology*, si sottolinea come la **vitamina E** sia specificatamente in grado di proteggere la pelle dai danni provocati dai raggi UV e persino da eventuali problemi di pigmentazione e di ridurre l'infiammazione; nella seconda, tratta dal *Journal of the American Academy of Dermatology*, viene invece posto l'accento sulla **vitamina A** e sulla **B3**, indispensabili per evitare la rottura del collagene, favorire l'elasticità della pelle e ridurre l'iperpigmentazione.

Il consiglio: fare scorta di verdure a foglia verde, patate dolci, arance, peperoni rossi, fragole, asparagi e funghi.

Esagerare con gli zuccheri

Consumare troppi amidi e zuccheri non fa male solo al girovita, ma anche alla pelle, perché questi innalzano il picco glicemico, favorendo così infiammazioni e acne. «Tormentare i brufoli rischia di provocare cicatrici permanenti - e anche quando questi poi spariscono, il rischio è che rimangano dei segni marroni e rossi sulla pelle, simili alle macchie provocate dal sole, che fanno subito sembrare più vecchi. Oltre a questo, bisogna poi considerare la **glicazione**, che è il processo attraverso il quale le molecole di zucchero si legano alle proteine del collagene e dell'elastina, provocando una perdita di elasticità, che favorisce la comparsa di rughe premature».

Il consiglio: ridurre il consumo di zucchero ed aumentare invece quello delle proteine, pianificando i pasti per evitare di cedere alle tentazioni.



Fumare

I polmoni non sono l'unico organo a pagare pegno quando si fuma, anche la pelle ci va di mezzo e i ricercatori che hanno condotto lo studio pubblicato sulla rivista *Plastic & Reconstructive Surgery* ne hanno avuto la prova paragonando le espressioni facciali di 79 coppie di gemelli - uno dei due fumatore o che aveva comunque fumato cinque anni in più dell'altro - e scoprendo che i dipendenti dalla nicotina mostravano un maggior numero di borse sotto gli occhi e di rughe su labbra e guance.

E a volte i segni dell'invecchiamento non compaiono solo in faccia, ma anche in altre parti del corpo, come ad esempio l'area interna delle braccia. «Ciò è dovuto al fatto che il fumo diminuisce l'apporto di ossigeno e nutrienti alla pelle e questo va a discapito della circolazione sanguigna», spiega sempre Zeichner.

Non va poi sottovalutato il pericoloso ruolo svolto dalle sostanze chimiche contenute nel tabacco, che possono danneggiare il collagene e l'elastina, come si legge sul sito della Mayo Clinic.

Il consiglio: se tutto questo ancora non basta a convincervi di smettere per sempre con le sigarette, un promemoria dell'*American Cancer Society* ricorda che al fumo è stato imputato di danneggiare quasi tutti gli organi interni del corpo, rendendolo così una delle principali cause di morte per tumore.



Bere

C'è un motivo se il giorno dopo una "sbronza" ci si sente (e si appare) come uno straccio: l'alcol riduce infatti i livelli di antiossidanti nella pelle, rendendola così incapace di contrastare **l'azione dei radicali liberi** e favorendo di conseguenza la comparsa delle rughe.

«È bene tuttavia sottolineare che non ci siano ancora sufficienti ricerche che dimostrino che l'alcol da solo sia direttamente collegato all'invecchiamento precoce». *Quello che invece il Centers for Disease Control and Prevention dà per assodato è che bere troppo aumenta il rischio di gravi patologie cardiache ed epatiche, favorisce la depressione e può provocare alcuni tipi di cancro.*

Il consiglio: se proprio non si riesce a rinunciare a un "gocchetto", è bene (solo per gli adulti) sforzarsi di rimanere entro i limiti suggeriti.

Non usare la crema solare

Sebbene questa abitudine sia perlopiù estiva, resta comunque sempre valida, visti i danni che può fare il sole se preso senza adeguata protezione. «L'esposizione anche breve ai raggi UV aumenta la presenza di radicali liberi che, come già detto in precedenza, danneggiano il collagene, l'elastina e le stesse cellule cutanee, provocando l'invecchiamento precoce della pelle e il possibile sviluppo di tumori».

La conferma in uno studio australiano condotto su oltre 900 volontari, seguiti per quattro anni: i ricercatori hanno notato che coloro ai quali era stato detto di applicare (e riapplicare correttamente) la crema solare tutti i giorni mostravano il 24% in meno di segni d'invecchiamento cutaneo rispetto invece alle persone che non avevano ricevuto istruzioni in tal senso.

Il consiglio: come fa notare una ricerca pubblicata su *Dermatologic Surgery*, basta usare una crema solare con fattore di protezione 30 per 12 settimane per invertire visibilmente i danni provocati dai raggi UV.

(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>