



farmaDAY



FOFI 100 ANNI 1912-2012

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

Anno X – Numero 2078

Giovedì 08 Luglio 2021 – S. Adriano, Priscilla

AVVISO

Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
2. Fondo Assistenziale Covid-19: stanziati € 2.000.000,00 per iniziative a sostegno degli iscritti.

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Il sole fa dimagrire?
4. Piedi e Caviglie: i Benefici dello Yoga.



Prevenzione e Salute

5. le tisane fredde in estate
6. Sindrome del Tunnel Carpale: a quali Sintomi prestare attenzione
7. Emorroidi: come Prevenirle e come Curarle.

Proverbio di oggi.....

'Nu poco è bella 'a pazzia.

IL SOLE FA DIMAGRIRE?

Uno studio offre un'ulteriore spiegazione del perché in estate si tenda a perde peso più facilmente.



Stendersi al sole fa bene, ma nelle ore meno calde della

Pare proprio di sì: la luce nella lunghezza d'onda blu, quella molto intensa di giorno, penetrando nella pelle raggiunge le **cellule adipose** più superficiali e le fa "sgonfiare": le goccioline di lipidi che contengono, infatti, si rimpiccioliscono e vengono espulse più facilmente attraverso la membrana cellulare.

In inverno, la minore presenza di luce favorirebbe l'effetto opposto e quindi l'accumulo di grasso.

CELLULE ADIPOSE.

Secondo l'autore della scoperta, le cellule adipose sarebbero perciò una sorta di orologio biologico periferico, che indica all'organismo quanta ciccia bruciare in base alla stagione.

ACCUMULI DI ENERGIA.

«A differenza di gran parte dei mammiferi, l'uomo ha grasso quasi ovunque nel corpo, sotto la pelle: nel corso dell'evoluzione potrebbe essere servito come sensore della luce esterna, utile per accumulare peso ed energia in inverno, quando era più difficile trovare cibo, e usare queste riserve in estate, dimagrendo», dice Light.

ATTENTI ALLE SCOTTATURE.

Che però invita a non piazzarsi sotto il **sole** a oltranza per perdere una taglia: non è ancora chiaro quale intensità o durata di luce attivi il meccanismo di "scioglimento" del **grasso**, il rischio è scottarsi senza diminuire di un solo etto. (Salute, Focus)



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

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

PREVENZIONE E SALUTE

LE TISANE FREDDHE IN ESTATE

In inverno la tisana serale è, per molti, quasi una tradizione, una coccola da regalarci prima di andare a dormire, ma non solo.

L'abitudine di **bere tisane e infusi** può non essere limitata ai mesi freddi:

❖ *con qualche accorgimento, si possono bere anche in estate.*

Tisane, infusi, decotti: sono la stessa cosa?

Possiamo iniziare specificando che una **tisana è un infuso o un decotto di varie sostanze vegetali** – come la camomilla, il tiglio, la betulla – che si ottiene dall'infusione o bollitura di varie parti di diverse piante, siano fiori, foglie, frutti, radice, corteccia e semi. Gli infusi e i decotti, quindi, sono due tipologie (diverse) di tisane.

In estate bere un sufficiente quantitativo di acqua è molto importante, perché con il caldo la necessità di idratazione aumenta: non per tutti, però, è facile bere i famosi 2 litri d'acqua al giorno.

In questo senso, le tisane possono aiutare.

Tisane fredde in estate: come prepararle

La **preparazione delle tisane fredde** è, ovviamente, semplicissima: basta lasciarle raffreddare o metterle in freezer per il tempo che si preferisce.

Tuttavia, quando si è di fretta o non si ha il tempo di attendere che si raffreddino del tutto, si possono preparare più velocemente in un altro modo.

Una volta che la tisana non è più bollente, si può **travararla in uno shaker** con una buona quantità di ghiaccio e del succo di lime. Dopodiché si può shakerare con forza.

Il risultato sarà una bevanda rinfrescante e adatta a qualsiasi momento della giornata.

Ogni tisana ha le sue proprietà

Possiamo **preparare una tisana fredda** andando in erboristeria e scegliendo le piante che più ci piacciono, oppure scegliere quelle che hanno i benefici che ci interessano.

Betulla, equiseto, gramigna, ortica e anice verde possono aiutare la **diuresi**.

Ottimi diuretici sono anche l'ortosifon oppure *ortosiphon* (nome scientifico *Ortosiphon stamineus*) il *tè di Giava*, o la *pilosella*.

Se cerchiamo qualche bevanda con un **effetto antinfiammatorio**, possiamo scegliere il *carciofo* e la *bardana*.

In caso ancora di **gonfiore addominale**, possiamo scegliere il finocchio, la camomilla o la malva.

Attenzione ai dolcificanti

Qualunque "gusto" di tisana sceglieremo per l'estate, è necessario fare attenzione a **non aggiungere zuccheri**, per fare in modo che queste mantengano intatte le loro proprietà. Man mano che si utilizzano zuccheri e dolcificanti, queste possono diminuire.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

PIEDI e CAVIGLIE: i Benefici dello Yoga

Lo Yoga è una pratica i cui benefici psico-fisici sono generalmente noti, compresi quelli che riguardano le articolazioni.

Anche i piedi e le caviglie – come tutte le altre articolazioni del corpo – vanno allenati correttamente per restare in salute, in particolare dopo un eventuale **trauma, una lesione o un intervento**, così da poter recuperare tutte le loro funzioni.

Ne parliamo con il dottor [Federico Usuelli, responsabile Ortopedia della Caviglia e del Piede di Humanitas San Pio X](#).



Un esercizio per piedi, caviglie e polpacci

Praticare alcune posizioni dello yoga può aiutare a sviluppare la **propriocezione** ovvero la capacità di percepire il corpo nello spazio e permetterne il movimento grazie a sensori che risiedono proprio nel piede.

Vediamo insieme un esercizio molto semplice, che contribuisce all'allenamento non solo di piedi e caviglie, ma anche dei polpacci.

Porsi in piedi su un tappetino e chinarsi in avanti e appoggiare a terra le mani, mantenendo i piedi perfettamente allineati con le mani e i talloni ancorati a terra.

A questo punto, ci si dovrà poi chinare in avanti e cercare di portare la testa vicino alle ginocchia. Le mani dovranno quindi arrivare a prendere gli alluci, cercando di tirare.

Un esercizio di stretching

Insieme alle posizioni yoga, da praticare giornalmente, anche lo stretching è importante per allungare i muscoli e rendere il movimento piede-caviglia più elastico e fluido.

Vediamo un altro esercizio molto semplice:

- Appoggiare le mani con le braccia tese alla parete, e spingere come se si volesse spostare il muro.
- Piegare un ginocchio, mantenendo il tallone a terra, e posizionare l'altra gamba indietro, mantenendo entrambi i talloni a terra e i piedi in posizione frontale rispetto al muro:
in questa posizione sentire i muscoli del polpaccio che si allungano è perfettamente normale.
- Sempre davanti alla parete, piegare le ginocchia come per accucciarsi, scendere sollevando i talloni e ripetere l'esercizio 4-5 volte, 3 volte al giorno.
- Per finire, tenere la posizione dello squat, ovvero accucciati con i talloni a terra, e ripetere l'esercizio 3-4 volte al giorno.

(Salute, Humanitas)

Sindrome del TUNNEL CARPALE: a quali SINTOMI prestare attenzione

La **sindrome del tunnel carpale** è una patologia molto comune, sia negli uomini, sia nelle donne, ma con un'incidenza superiore nelle seconde.

Si tratta di una patologia caratterizzata dalla **compressione del nervo mediano** al suo passaggio dal polso alla mano attraverso il tunnel carpale.

Quali sono i sintomi a cui prestare attenzione?

Quando abbiamo a che fare con il tunnel carpale, il sintomo più tipico è il formicolio notturno alle dita della mano, cosa che dovrebbe spingere chi ne soffre a rivolgersi a uno specialista.

La causa del formicolio è la **diminuzione dell'arrivo di sangue al nervo**, cosa che provoca al nervo una sofferenza. Questa situazione è creata a seguito di un'infiammazione dei *tendini flessori* che, aumentando il loro volume, riducono lo spazio a disposizione del nervo, causando un vero e proprio conflitto meccanico. L'**elettromiografia** è l'esame specifico per avere una conferma diagnostica e una stadiazione del grado di gravità della compressione.

Quali sono le cause del tunnel carpale?

«Nel 90% dei casi non è possibile stabilire quale sia la causa dell'infiammazione tendinea che provoca la compressione del nervo mediano». «Molte sono le cause possibili, ma difficilmente possono essere provate: si va dai *lavori manuali al freddo, a gesti ripetuti, al mantenimento di posture scorrette* per più ore al giorno, a *squilibri ormonali* che possono caratterizzare periodi della vita (*gravidanza, menopausa*)». Soltanto in una **piccola percentuale dei casi è possibile determinare una causa anatomica** che sia poi la causa effettiva della compressione del nervo, come ad esempio la presenza di cisti o altre neoformazioni all'interno del canale, oppure la presenza di **eventi traumatici acuti o a fratture mal consolidate** del radio o delle ossa del carpo che creano le condizioni per una compressione secondaria del nervo.

Tunnel carpale: cosa fare contro il dolore

T trattare il dolore neurologico è generalmente difficile poiché risponde poco ai farmaci antinfiammatori o antidolorifici, ma anche alle terapie fisiche più comuni.

Inizialmente si può optare per un tutore di posizione che limiti la flessione del polso: in questo modo, la pressione sul nervo diminuisce e di conseguenza ci sarà un sollievo dal dolore.

Il tutore non può, salvo rari casi, essere una cura definitiva, poiché, trattandosi di una compressione meccanica, il presupposto dello schiacciamento non può essere risolto dall'esterno.

Tutore o intervento per contrastare il tunnel carpale

«Per capire se la soluzione è conservativa, ovvero non chirurgica, oppure se serve l'intervento è necessario valutare il caso del singolo paziente durante la visita specialistica. La **soluzione conservativa con tutore** è praticabile negli stadi iniziali e con una elettromiografia che mostri solo iniziali segni di sofferenza del nervo mediano. Il tutore deve essere confezionato sulla mano del paziente utilizzando materiali leggeri e traspiranti che ne rendano tollerabile l'utilizzo».

Nel caso in cui il trattamento conservativo non sia efficace, in situazioni di grave compressione del nervo o di prolungata persistenza dei sintomi, l'**intervento** resta l'opzione più indicata. Con una piccola incisione cutanea di circa un centimetro a livello del polso, si procede per **via endoscopica** all'apertura del legamento trasverso del carpo che chiude il canale carpale».

L'intervento dura circa due minuti, non c'è necessità di utilizzare i punti di sutura in quanto la ferita si può chiudere con dei cerotti specifici, e la mano è utilizzabile il giorno stesso dell'intervento. (*Humanitas*)



EMORROIDI: come Prevenirle e come Curarle

Con il termine emorroidi si indicano dei cuscinetti di tessuto presenti fisiologicamente nel canale anale, di cui normalmente non si avverte la presenza, ma che possono risultare fastidiose nel caso in cui si gonfino eccessivamente.

Viene comunemente chiamata emorroidi anche *l'insieme di problematiche che deriva dal prollasso di questi tessuti*, anche se la definizione corretta da utilizzare sarebbe **patologia emorroidaria**.

Nonostante la malattia emorroidaria sia molto comune, è possibile intervenire sul proprio stile di vita sia per prevenirla che per limitarne i fastidi una volta insorta.



Cosa sono le emorroidi? : Le emorroidi sono dei plessi costituiti da una fitta rete di vasi sanguigni arteriosi e venosi che si trovano al termine del canale anale e che svolgono la funzione di **aiutare la continenza** e di **favorire la dilatazione del canale anale durante l'evacuazione delle feci**. Si stima che circa **la metà della popolazione con più di 50 anni** abbia avuto un problema legato alle emorroidi. La patologia emorroidaria infatti colpisce entrambi i sessi, ma si manifesta con una percentuale leggermente più alta tra le donne, poiché **gravidanza, parto e assetto ormonale creano una predisposizione maggiore** a soffrire dei disturbi che coinvolgono questi tessuti.

Quali sono i sintomi delle emorroidi?: Quando le emorroidi si infiammano la loro presenza inizia a essere percepita, perché **il gonfiore può tradursi in fastidio, senso di peso, dolore, bruciore, prurito e sanguinamento**. Nello stato più avanzato della patologia si può verificare un **prollasso delle emorroidi**.

Quali sono le cause delle emorroidi? : La patologia emorroidaria può insorgere in seguito a diversi fattori, quali **stipsi cronica, sedentarietà, sforzi eccessivi, gravidanze, attività lavorative** che prevedono di trovarsi a lungo in posizione eretta, predisposizione familiare.

Come si possono prevenire le emorroidi?

Sia per prevenire i disturbi legati alle emorroidi sia per limitare la patologia una volta sopraggiunta, spesso è sufficiente **uno stile di vita sano e attivo**. Infatti, lo svolgimento abituale di tipi di attività fisica che non provocano uno sforzo eccessivo della muscolatura addominale, come per es. **nuoto, camminata e ginnastica dolce**, aiuta a mantenere la **regolarità intestinale**.

Un altro alleato del un corretto funzionamento dell'intestino è **l'alimentazione ricca di fibre, di frutta e verdura**, che deve comprendere anche cereali integrali, legumi, e un **adeguato apporto di liquidi**, poiché una dieta sana riduce l'insorgere della stipsi. Contemporaneamente è bene **evitare l'assunzione di alimenti che alterando la composizione delle feci possono irritare il tratto intestinale** come **alcolici, cioccolato, dolci, spezie e insaccati**.

Come si curano le emorroidi? : Una visita specialistica, che si avvale non solo dell'esplorazione rettale ma anche dell'**anoscopia** e **proctoscopia**, permette di capire lo stato della malattia emorroidaria, e quindi di valutare un trattamento adeguato. Inoltre, dopo aver esaminato la sintomatologia, il medico potrebbe ritenere necessaria una **colonscopia** per escludere che la sintomatologia attribuita alle emorroidi sia in realtà causata da altre **patologie del colon-retto**.

Negli stadi più precoci della malattia per eliminare i sintomi potrebbe essere sufficiente una modificazione dello stile di vita che comprenda un **aumento di fibre nella dieta**, una **regolare attività fisica**, e l'**aumento dell'assunzione di liquidi**, combinata eventualmente a una terapia ad azione locale.

Negli stadi più avanzati e con una sintomatologia caratterizzata da **emorroidi prolassate, trombizzate o con sanguinanti abbondanti**, lo specialista valuterà e proporrà al paziente se procedere con un **trattamento ambulatoriale** oppure se è il caso di programmare un **intervento chirurgico**. (*Humanitas*)



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.G.S. 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.G.S. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA</p> <p>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. 24 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA</p> <p>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</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	

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>