



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2100

Martedì 07 Settembre 2021 – Natività B.V. Maria

AVVISO

Ordine

1. Fondo assistenziale covid-19 per i farmacisti
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. “Le uova fanno aumentare il colesterolo”, vero o falso?
4. Si può bere caffè quando si hanno problemi cardiovascolari?



Prevenzione e Salute

5. Aria condizionata e cervicale: cosa fare?
6. I benefici dell'anguria
7. Vegetariani, Pescetariani, carnivori: chi corre più rischi per la salute?



Proverbio di oggi.....

E' succieso 'o quarantotto E' successo il finimondo

“LE UOVA FANNO AUMENTARE il COLESTEROLO”, VERO o FALSO?

*Molti credono che le **uova** facciano aumentare il **colesterolo**.*

FALSO

“Non solo non aumentano i livelli di **colesterolo**, ma le **uova**, a lungo demonizzate per il loro elevato contenuto di grassi, sono non solo ricche di significati simbolici legati alla **Pasqua**, ma anche di nutrienti importanti per la salute.



Da tempo ormai si sa che 100 g di **uova** contengono solo 5 g di grassi e di questi solo 1,5 g sono grassi saturi, oltre ad essere un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico contenendo tutti gli aminoacidi essenziali per il nostro organismo in solo 64 calorie.

Un uovo, per es., contiene 6 g di proteine e pochi grassi che non hanno alcun impatto negativo sul **colesterolo**.

Come dimostrato da numerose ricerche – le **uova** sono una *buona fonte di vitamina D* utile per l'assorbimento del calcio, *aiutano a prevenire la degenerazione maculare* grazie all'alto contenuto di carotenoidi, rientrano tra gli alimenti che *prevengono il cancro della mammella* ma soprattutto è stato dimostrato che, il consumo moderato di **uova**, che non superi le 4 **uova** a settimana suddivise anche nei vari preparati, non ha nessun impatto negativo sul **colesterolo** e quindi non vi è alcuna correlazione tra il consumo di **uova** e le malattie cardiovascolari.

Inoltre, con qualche piccolo cambiamento rispetto alla tradizione della **Pasqua**, meglio le **uova** alla coque piuttosto che sode:

❖ *sono sufficienti 3 min. di bollitura, rispetto agli 8 che servono per farle sode, per godere dei benefici delle **uova**.*”

(Salute, Humanitas)

GUACCI
Distribuzione Farmaceutica dal 1946

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

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

SCIENZA E SALUTE

SI PUÒ BERE CAFFÈ QUANDO SI HANNO PROBLEMI CARDIOVASCOLARI?

Chi soffre di problemi cardiovascolari non è detto che debba rinunciare del tutto a bere caffè.

Secondo uno studio pubblicato a febbraio su *Heart Failure Journal* infatti, un aumento dell'assunzione di caffè potrebbe persino associarsi a un minor rischio di insufficienza cardiaca.

Mentre però non ci sono ancora abbastanza prove per poter consigliare di bere più caffè, chi lo beve già regolarmente potrebbe **non essere obbligato a eliminarlo dalle proprie abitudini.**

Bere caffè non sempre rappresenta un rischio

Gli studi analizzati dalla ricerca pubblicata su *Heart Failure Journal* suggeriscono che continuare a bere un quantitativo appropriato di caffè tutti i giorni (stimato dallo studio in non più di **tre tazze di caffè americano**) può risultare benefico per la salute per chi soffre di problemi cardiaci.

Gli esperti comunque sostengono che **non ci siano ancora abbastanza prove per raccomandare un aumento del consumo di caffè** per minimizzare il rischio di un peggioramento della salute cardiovascolare; si può però affermare che per chi è a rischio di patologie cardiache **è improbabile che il caffè** (assunto con moderazione) **possa rappresentare un pericolo.**

Per la maggior parte dei pazienti con insufficienza cardiaca e dei pazienti cardiologici, **non è quindi necessario eliminare del tutto il caffè o la caffeina.**

Una certa attenzione ovviamente va posta nelle **diverse tipologie di bevande al caffè** che contengono quantitativi differenti di questa sostanza. Il consumo eccessivo di caffè o l'assunzione di caffeina da altri tipi di bevanda possono infatti **risultare nell'effetto opposto.**

Bere sei o più tazze di caffè al giorno può **aumentare il numero di lipidi nel sangue** e quindi rappresentare un fattore di rischio di malattie cardiovascolari. Bisogna inoltre considerare che il tipo di caffè scelto e ciò che si aggiunge alla bevanda sono fattori che influiscono sulla salute: anche **un eccessivo apporto calorico ripetuto nel tempo è dannoso per la salute del cuore.**

Caffè e prevenzione

Un consumo moderato di caffè tutti i giorni non è associato necessariamente a **un aumento del rischio di ipertensione.** Fondamentale però è tenere monitorata la pressione sanguigna nel caso in cui capiti di bere più caffè del solito, per controllare se l'assunzione di più caffeina non porti a un aumento dei battiti cardiaci o alle palpitazioni.

Attenzione anche a bere più caffè nel caso in cui ci si senta soggetti a livelli più elevati di affaticamento: la sonnolenza infatti potrebbe essere **sintomo di un peggioramento delle condizioni di salute.**

Un elemento importante per la salute cardiaca è anche l'igiene del sonno, e quindi **adeguati trattamenti clinici dei disturbi come l'apnea notturna**, che è un noto fattore di rischio per l'insufficienza cardiaca.

In ogni caso prima di introdurre cambiamenti importanti nel proprio consumo di caffè o di bevande contenenti caffeina è bene **consultare lo specialista, che saprà indicare come comportarsi nel caso specifico.** In generale, per salvaguardare la salute del cuore gli esperti consigliano soprattutto di introdurre o mantenere queste abitudini:

- *Mangiare cibi ricchi di fibre e poveri di grassi saturi, grassi trans e colesterolo per prevenire il colesterolo alto*
- *Limitare il consumo di alcol; Mantenere un peso sano*
- *Fare attività fisica regolarmente; Non fumare sigarette (Salute, Humanitas)*



PREVENZIONE E SALUTE

ARIA CONDIZIONATA e CERVICALE: COSA FARE?

In estate, il caldo può essere debilitante e rendere difficili le azioni quotidiane.

L'**aria condizionata** è una scelta sempre più utilizzata per ovviare alle temperature roventi, magari durante il lavoro, o durante la notte.

Con l'aria condizionata, colpo d'aria alla "cervicale" è abbastanza comune e può dare grande fastidio al collo e alla schiena.

Cervicalgia e colpo di freddo

Il **freddo e gli sbalzi di temperatura** con una brusca diminuzione delle temperature possono scatenare episodi di cervicalgia, ovvero un dolore concentrato sulla zona cervicale.

Il collo è infatti l'area più esposta al getto d'aria condizionata.

I muscoli che lo compongono, contraendosi, causano **dolore, capogiri e mal di testa**: non è raro, infatti, che a episodi di cervicalgia si accompagnino anche forme di **cefalea**.

Artrite e aria condizionata

Il **dolore causato dal freddo** è più di natura muscolare che articolare, ma chi soffre di artrite o artrosi deve comunque prestare attenzione. Il freddo è infatti un aggravante, che causa l'aumento di dolore, che va a sommarsi a quelli già esistenti.

Le articolazioni più sensibili riguardano **la schiena**:

- le articolazioni della colonna vertebrale hanno una muscolatura che svolge un ruolo importante per il mantenimento della postura.
- Se si contraggono questi muscoli, allora ne risentono anche le articolazioni.

Cervicalgia: cosa fare?

L'importante è **evitare di esporsi direttamente al getto dell'aria condizionata**.

Si potrebbe, per esempio, coprirsi con un foulard, o tenere le temperature un po' più alte. In caso la cervicalgia si sia già manifestata, si può prendere un **antinfiammatorio**, effettuare dei massaggi, dello stretching o sedute osteopatiche.

Anche una **seduta di massaggi** può rivelarsi utile, purché inizialmente si tratti di un massaggio dolce:

- *movimenti indelicati o troppo carichi di pressione possono infiammare ulteriormente il muscolo contratto.*

Stretching e allungamenti dolci sono ideali, così come può essere un'alternativa percorribile il **trattamento osteopatico**, volto al rilascio dei muscoli e al riequilibrio fasciale.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

I BENEFICI dell'ANGURIA

Tra gli alimenti più simbolici dell'estate troviamo la frutta fresca, e in particolare l'anguria, che oltre a essere di stagione proprio in questo periodo piace per il suo sapore dolce e per la sensazione rinfrescante e dissetante che offre.

Ma a parte il sollievo da sete e calore, quali sono i benefici del mangiare il cocomero?

L'origine dell'anguria

La pianta che ha come frutto l'anguria prende il nome di *Cocos nucifera*, ed è una specie che fa parte della **famiglia delle Cucurbitacee**. È originaria dell'Africa tropicale, e veniva coltivata già al tempo degli Egizi; la sua diffusione in Europa risale a dopo il 1000 d.C.

In commercio esistono diverse varietà, **distinguibili soprattutto dalla forma e dal colore della buccia**. La disponibilità di questo frutto si

concentra nel periodo estivo, **da maggio-giugno fino a settembre**, con il picco nei mesi di luglio e agosto. Per capire quando il cocomero ha raggiunto il giusto grado di maturazione si può osservare la buccia, che dovrebbe aver raggiunto un **colore verde scuro** o aver sviluppato delle **sfumature grigie**.

Le proprietà benefiche dell'anguria

L'anguria è composta da circa il **90% da acqua**: questo la rende un alimento perfetto da consumare quando le temperature sono alte, non solo perché ha un effetto rinfrescante, ma proprio perché **svolge un ruolo importante contro la disidratazione**. L'anguria poi contiene pochi zuccheri (il sapore dolce deriva da sostanze aromatiche) ed è anche un alimento con un **basso contenuto di calorie**, (circa 15 kilocalorie ogni 100 grammi). Il suo alto indice di sazietà inoltre rende questo frutto adatto a chi segue diete ipocaloriche.

L'anguria è anche una buona fonte di vitamine: in particolare contiene **vitamine del gruppo b, vitamina a, vitamina c** e carotenoidi, pigmenti vegetali di cui fa parte anche il licopene, cioè quell'elemento che conferisce il tipico colore rosso di questo frutto e che ha **proprietà antiossidanti** utili nel prevenire tumori come quello alla prostata o alla mammella.

Il cocomero poi è **ricco di sali minerali** come il potassio, il fosforo e il calcio. È proprio la combinazione tra potassio e acqua che rende questo frutto un alleato contro la cellulite e la ritenzione idrica. Il potassio è anche un minerale utile per **contrastare il sopraggiungere di crampi alle gambe** e che è inoltre capace di "bilanciare" il sodio presente nell'organismo.

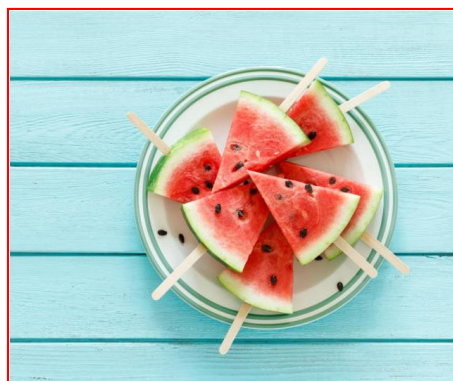
Infine va ricordato che sia la polpa dell'anguria che la sua buccia contengono un amido chiamato **citrullina**, che una volta trasformato in arginina dall'organismo provoca un **effetto vasodilatante** protettivo per l'apparato cardiovascolare.

Quando mangiare l'anguria

Proprio perché l'anguria contiene molta acqua, è preferibile **non mangiarla subito dopo i pasti**: l'acqua infatti diluisce i succhi gastrici, rallentando di conseguenza la digestione. Buoni momenti per mangiarla sono invece le **merende di metà mattina o metà pomeriggio**, oppure **dopo l'attività sportiva**, per reintegrare acqua e sali minerali.

Una particolare attenzione nell'assunzione di questo frutto va verso **le persone che soffrono di gastrite**, alle quali si raccomanda di non eccedere nel consumo, e a **chi soffre di colite**, poiché i semi del cocomero hanno azione lassativa. Sarebbe meglio infine non far mangiare il cocomero **ai bambini al di sotto dei 3 anni** perché alcune sostanze in esso contenute potrebbero risultare poco digeribili per i più piccoli.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

VEGETARIANI, PESCETARIANI, CARNIVORI: chi corre più rischi per la salute?

Chi segue una dieta a base vegetale sarebbe meno predisposto alle malattie cardiache, di più agli ictus: i risultati di un ampio studio confermano l'importanza di una dieta varia e bilanciata.

Chi segue una dieta vegetariana o vegana corre un rischio sensibilmente minore di sviluppare una malattia cardiaca, ma ha anche maggiori probabilità di incorrere in un ictus.

È la conclusione - di uno studio osservazionale su 48 mila persone durato 18 anni, e ora pubblicato sul *British Medical Journal*.



- Metà dei suoi partecipanti, tutti reclutati tra il 1993 e il 2001, era **Carnivora**;
- poco più di 16 mila persone si dichiarava **Vegetariana** (o vegana),
- 7500 volontari erano **Pescetariani**.

CUORE PIÙ SANO.

I **pescetariani** hanno mostrato

- di correre un rischio di malattie cardiache del 13% inferiore rispetto ai carnivori.

La probabilità di questi eventi per vegetariani e vegani è risultata più bassa del 22%, rispetto agli onnivori.

Quest'ultima differenza equivale a 10 casi in meno di cardiopatie ischemiche su una popolazione di 1000 persone nell'arco di 10 anni.

I benefici per la salute potrebbero dipendere dai minori livelli di colesterolo nel sangue generalmente associati a una dieta a base vegetale.

UN RISCHIO INATTESO.

Sorprendentemente, l'alimentazione vegetariana o vegana sembra anche

- **associata a un rischio più alto del 20%** (rispetto a quella onnivora) **di incorrere in un ictus, soprattutto emorragico.**

Questa aumentata probabilità equivale a 3 casi di ictus in più su una popolazione di 1000 persone nell'arco di 10 anni, e potrebbe dipendere dalla carenza di vitamina B12, indispensabile per la salute del sistema circolatorio e di quello nervoso: un nutriente essenziale che si ottiene soprattutto da alimenti di origine animale.

NO A FACILI CONCLUSIONI.

Quelle riscontrate nello studio sono semplici associazioni e non relazioni di causa-effetto:

- *le ricadute sulla salute potrebbero dipendere da altri fattori legati allo stile di vita dei vari gruppi alimentari.*

Gli scienziati ne hanno controllati (e quindi esclusi) alcuni, come istruzione, abitudine al fumo e all'alcol, esercizio fisico e apporto di fibre. Ma ne hanno lasciati fuori altri come il reddito, un elemento che molto incide sulle scelte alimentari.

Inoltre, dagli anni '90 al 2010, e dal 2010 ad oggi, gli alimenti "classici" della dieta vegana e vegetariana sono cambiati moltissimo: ora abbiamo a disposizione una scelta più vasta.

Il messaggio per tutti, **a prescindere dalle scelte alimentari, è quello dell'importanza di una dieta variegata, bilanciata e ben pianificata, ricca di tutti i nutrienti indispensabili**: una caratteristica che non è sempre rispettata né dai carnivori, né dai vegani e vegetariani. (*Salute, Focus*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli **LA BACHECA**



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

Alla luce dei disagi causati ai farmacisti dall'emergenza 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>

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.LGS. 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)

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.LGS. N. 460 DEL 1997 FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u>	FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA' FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____
FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____	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. 28 LUGLIO 2016) FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____
SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____	SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____
SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____	

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.