



# farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2214

Giovedì 03 Marzo 2022 – S. Cunegonda

## AVVISO

### Ordine

1. Quota iscrizione 2022
2. Corso di Rianimazione Cardio-Polmonare e Defibrillazione Cardiaca Precoce Semiautomatica

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Quanta caffeina possiamo assumere?
4. Come cambiano l'amore e il sesso dopo i 65 anni



#### Prevenzione e Salute

5. Una mela al giorno toglie il dentista di turno, vero o falso?
6. Cosa succede se si "rompe" un neo?

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

*Proverbio di oggi.....*  
**E' gghjuta 'a pazziella mman' 'e ccriature**

## UNA MELA al GIORNO TOGLIE il DENTISTA di TORNO, VERO O FALSO?

*Vero. I detti, pur popolari, si rivelano spesso veritieri: non fa eccezione neppure quanto si sente ripetere sulla mela.*

**VERO** “Sebbene il consumo giornaliero di questo frutto non sia un elisir di salute e giovinezza eterna – spiega lo **specialista di odontoiatria** di Humanitas – si sono notati significativi e interessanti **benefici** legati alle sostanze presenti nei pomi”. Facciamo il punto:



- le **mele**, specie quelle **verdi** (della qualità *granny* per intenderci), sono poco zuccherine e non attentano ai nostri denti con infide **carie**: proprio la loro caratteristica nota acidula (attribuita all'*acido malico*), oltre ad essere una coccola per il palato, sbianca naturalmente lo **smalto**, per un **sorriso** da star!

L'alto contenuto di **fluoro**, è l'ennesimo pregio, più o meno segreto che si cela nella polpa farinosa e fruttata del **pomo**.

Integrare nella dieta tale minerale, diventa fondamentale per assicurarsi una **dentatura forte e robusta**.

Sgranocchiare questo **frutto** con la sua buccia poi, è un aiuto alla **pulizia infradentale** (similmente a quanto fanno spazzolino e filo dentale) ed un piacevolissimo **massaggio gengivale**.

“Pur confermando quindi le mille doti della **mela** – precisa lo specialista – non illudiamoci di sostituire la tradizionale, accurata e profonda **igiene dentale** (da ripetersi al termine di ogni pasto), con un morso del frutto del peccato!”

(Salute, Humanitas)

**SCIENZA E SALUTE****QUANTA CAFFEINA POSSIAMO ASSUMERE?**

*Gli alimenti che si possono mangiare senza problemi, quelli da assaporare con cautela e quelli da evitare. Ecco tutte le risposte*

Questo è dovuto alla caffeina, una sostanza naturale capace di stimolare il sistema nervoso centrale, presente proprio nel caffè, ma anche nel tè o nel cacao.

**Ma quanta ne possiamo consumare?**

**E cosa rischiamo esagerandone l'assunzione?**

Ne abbiamo parlato con la dottoressa **Laura Carabelli**, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione presso l'Ospedale Humanitas Mater Domini.

**COS'È LA CAFFEINA?**

La caffeina è un alcaloide, un composto chimico presente in parti di piante come nei chicchi di caffè e cacao, nelle foglie di tè, nelle bacche di guaranà e noce di cola.

Viene aggiunta, quando non presente, in parecchi prodotti di pasticceria, ma anche nei gelati e nelle bevande a base di cola.

Insieme alla **taurina** e al **glucuronolattone**, è presente anche nelle bevande energetiche, oltre a essere inserita in integratori alimentari con diversi scopi.

Questo perché la caffeina ha **proprietà eccitanti sul sistema nervoso centrale**, stimola la veglia, aumenta la lucidità e la risposta mentale, diminuendo la sensazione di sonnolenza.

**COME VIENE ASSORBITA LA CAFFEINA?**

Una volta ingerita, la caffeina viene assorbita dall'organismo manifestando gli effetti stimolanti dai 15 ai 30 minuti dopo l'ingestione:

➤ **i suoi effetti possono perdurare per alcune ore.**

In un adulto sano, il tempo necessario allo smaltimento della sostanza è di circa 2-4 ore, e varia a seconda dell'età, del genere, del peso corporeo, dello stato di salute del fegato.

**QUANTA CAFFEINA ASSUMIAMO OGNI GIORNO?**

L'EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) che si occupa della protezione dei consumatori, degli animali e dell'ambiente dai rischi legati agli alimenti, ha condotto una valutazione sul quantitativo di caffeina che assumiamo ogni giorno, e dei conseguenti rischi per la salute.

L'analisi ha riguardato l'assunzione di caffeina in associazione alla popolazione sana (*bambini, adolescenti, anziani, donne in gravidanza o allattamento, individui che praticano attività fisica*) e al suo utilizzo combinato con le sostanze presenti nelle bevande energetiche.

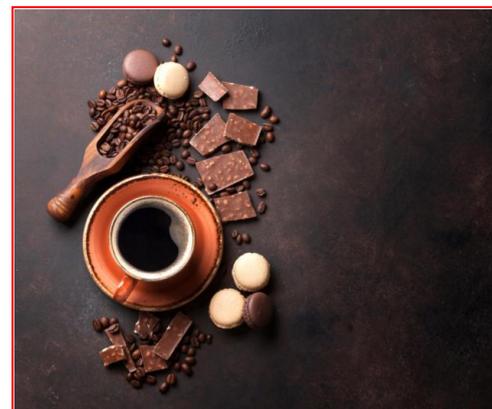
In media, l'assunzione di caffè oscilla nelle fasce che riportiamo:

- **Molto anziani (75 anni e più):** 22-417 mg
- **Anziani (65-75 anni):** 23-362 mg
- **Adulti (18-65 anni):** 37-319 mg
- **Adolescenti (10-18 anni):** 0,4-1,4 mg/kg pc

**DA DOVE ASSUMIAMO, PRINCIPALMENTE, LA CAFFEINA?**

I dati dell'EFSA dimostrano che la fonte principale della caffeina per gli adulti è il caffè, dal 40 al 94% dell'assunzione totale, a eccezione dell'Irlanda e nel Regno Unito, in cui la fonte principale risulta essere il **té**.

Nella maggior parte dei Paesi dell'UE il cioccolato è la fonte principale di caffeina per i bambini che vanno dai 3 ai 10 anni, seguito da tè e bevande a base di cola.



## QUALI RISCHI SI CORRONO?

Uno dei più comuni effetti nocivi a breve termine da eccessiva assunzione di caffeina sono i disturbi del sistema nervoso centrale, come l'ansia fino ai disturbi della qualità del sonno, difficoltà nell'addormentamento o risvegli notturni.

Si pensi al fatto che gli effetti negativi del caffè sono amplificati da altri fattori contemporanei come lo stress, il fumo, lo stile di vita.

Sarebbe dunque consigliabile modificare lo stile di vita e ridurre l'assunzione di caffè per ridurre in generale i nostri fattori di rischio cardiovascolari.

A lungo termine, infatti, **la caffeina è stata associata a problemi cardiovascolari per l'effetto di incremento della pressione arteriosa e tachicardia.**

Ricordiamo che l'eccessiva assunzione di caffè può interferire inoltre sull'assorbimento di ferro e calcio, pertanto consiglio un'assunzione limitata a massimo 2 tazzine di caffè al giorno ai pazienti affetti da osteoporosi, o alle donne affette da **anemia sideropenica** o in menopausa, consigliando di evitarlo se possibile in gravidanza, per agevolare il corretto assorbimento dei nutrienti.

Dal momento che **la caffeina viene trasmessa nel latte materno**, si sconsiglia l'assunzione di caffè in allattamento.

La caffeina favorisce inoltre la secrezione di acido gastrico ed è pertanto sconsigliata a chi soffre di ulcera peptica o gastrite.

Favorisce inoltre la motilità intestinale, per cui andrebbe limitata in chi soffre di colite, mentre potrebbe essere di aiuto in chi soffre di stipsi.

## QUANTA CAFFEINA POSSIAMO ASSUMERE SENZA CORRERE RISCHI PER LA NOSTRA SALUTE?

Sulla base dei dati raccolti, l'EFSA sostiene che, negli adulti, dosi singole di caffeina fino a 200 mg, circa 3 milligrammi per chilo dell'individuo, non danno preoccupazioni.

Tuttavia, dosi singole di circa 100 mg risultano incisive nella qualità del sonno in alcuni adulti, se consumate poco prima di andare a dormire.

Si consiglia quindi l'assunzione di caffeina nelle prime ore della giornata, possibilmente entro le ore 15.

Può essere utile ricordare i dati medi del contenuto di caffeina nel caffè che sono i seguenti:

- Espresso: 60-120 mg
- Caffè fatto con Moka (35-50 ml): 60-120 mg
- Caffè americano (100 ml): 95-125 mg.

## CON COSA POTREMMO SOSTITUIRE LA CAFFEINA?

Per simulare l'effetto energizzante della caffeina potremmo iniziare la giornata con un'abbondante colazione che ci rigeneri e sostenga dopo il riposo notturno.

Un buon esempio di colazione potrebbe essere lo **yogurt** da abbinare a cereali integrali e **frutta secca** come mandorle e noci, ottime fonti di magnesio, un minerale fondamentale perché cofattore di numerosi enzimi che controllano processi molto diversi, compresa la sintesi di ATP e quindi la produzione di energia cellulare. Potremmo inserire **alimenti ricchi di vitamina C** (*agrumi, fragole, kiwi*) che, oltre a rafforzare il nostro sistema immunitario, sono fondamentali per la sintesi di ormoni steroidei surrenalici (**Cortisolo**).

Se vogliamo un'alternativa al caffè di metà mattina, potremo assumere una **spremuta di arance**, fonte di vitamine ed energia pronta all'uso.

(Salute, Humanitas)

## EFFETTI CAFFEINA

PRO	CONTRO
Effetto anoressizzante	Difficoltà ad addormentarsi
Diminuisce il senso della fatica	Cortisolo più elevato
Maggior volume di lavoro	Aumento dei succhi gastrici



**PREVENZIONE E SALUTE****COSA SUCCEDE SE SI “ROMPE” UN NEO?**

*Anche se timore e ansia potrebbero essere le prime reazioni quando si rompe un neo, sia che avvenga a causa di uno sfregamento o per un trauma, non c'è da preoccuparsi che il neo possa trasformarsi in nulla di pericoloso – spiega il prof. Antonio Costanzo, direttore dell'Unità di Dermatologia dell'Ospedale Humanitas.*

Infatti un **neo** non diventa pericoloso quando **si rompe**, ma può diventarlo e cambiare forma da solo senza alcun apparente motivo. Senza dubbio è decisamente meglio evitare le situazioni che possono favorire più e più volte la rottura di un **neo** o il suo sanguinamento come può accadere, involontariamente, per attrito con le lenzuola durante la notte, per es.

Proteggere il **neo**, soprattutto se si trova in una posizione a rischio di sfregamento contro i tessuti degli abiti o contro accessori come collane e bracciali, può evitare che il **neo** si rompa.

Se nonostante le precauzioni il **neo** si rompesse, è consigliabile applicare subito una crema antibiotica per evitare sovrainfezioni che possono mascherare la vera natura del **neo** traumatizzato.

In ogni caso, è opportuno farsi visitare da un dermatologo che saprà determinare se quel **neo**, indipendentemente dal trauma, è un **neo** pericoloso e a rischio di melanoma, cioè un tumore della pelle invasivo negli stadi avanzati, che si presenta con la forma di un **neo** dai contorni irregolari e frastagliati che può cambiare forma e colore.

Proprio il colore di un **neo** che si presenta o diventa più scuro degli altri nei nella stessa zona del corpo, è anch'esso un indicatore che dovrebbe condurre il paziente dal dermatologo per una valutazione approfondita. I nei non pericolosi invece, molto frequenti e talvolta numerosi sulla superficie cutanea, possono comparire anche dopo i quarant'anni.

Nella maggior parte dei casi si tratta di neoformazioni innocue per la salute che si formano a causa di un accumulo di cellule epiteliali che possono formare un **neo** di colore rosa, marrone chiaro o marrone scuro oppure dello stesso colore della pelle, e di dimensione contenuta che spesso non supera i 2-3 mm.

*(Salute, Humanitas)*

**RISCHIO CALCOLOSI CON LE DIETE IPOCALORICHE**

*Le terapie alimentari di lunga durata basate sulla restrizione calorica possono avere come conseguenza la formazione di calcoli biliari e la necessità di intervento chirurgico.*

Attenzione agli interventi di *restrizione calorica di lunga durata*, il rischio di colelitiasi è infatti significativo e così anche la necessità di sottoporsi ad un *intervento chirurgico di colecistectomia*.

L'allarme giunge da un recente studio che ha analizzato l'incidenza della calcolosi biliare nei soggetti destinati al trattamento dell'obesità attraverso terapia alimentare a contenuto estremamente basso in calorie, inferiore cioè a **800 kcal** giornaliere, riscontrando un rischio non assolutamente trascurabile.

L'analisi ha esaminato l'incidenza del disordine in un campione di 6000 soggetti obesi e sottoposti ad un *interventi di terapia alimentare ipocalorica della durata di un anno*.

Come immaginabile la riduzione media del peso corporeo era maggiore nel gruppo destinato alla dieta estremamente ipocalorica, ma allo stesso tempo anche l'incidenza della colelitiasi era maggiore in questo gruppo di individui (48 vs 14 casi). Dei 62 casi verificatisi, **38 richiedevano l'intervento chirurgico e questi erano in larga parte riconducibili**

**PREVENZIONE E SALUTE****COME CAMBIANO L'AMORE E IL SESSO  
DOPO I 65 ANNI**

*Uno studio italiano indica che consumare regolarmente questa spezia contribuisce a ridurre il rischio di gravi patologie cardiovascolari. Ma non deve essere un alibi per mangiare male*

**Sesso e amore** sono sempre meno soggetti al passare dell'età.

Complici l'allungamento di vita e il miglioramento delle condizioni di salute generali, la popolazione anziana ha una **vita sessuale** e relazionale lunga e soddisfacente.

A dirlo sono anche i sondaggi.

L'Università del Michigan, prendendo in esame un campione di oltre mille anziani statunitensi, ha rivelato

che quasi la metà è sessualmente attivo. Ma come funziona la sessualità nell'arco della terza età?

**Anche gli over 65 sono attivi sessualmente**

Nel 2016 i risultati dello studio inglese "English Longitudinal Study of Ageing", mirato a ottenere informazioni sui comportamenti, sulle attività, sulle attitudini, sul funzionamento, sullo stato di salute sessuale e sulla soddisfazione di **coppia nella terza età**, ha portato alla luce un dato interessante.

Una parte della popolazione coinvolta nello studio ha dichiarato di essere

- ❖ *sessualmente attiva anche superati i 70 e gli 80 anni, nonostante la prevalenza di difficoltà nella risposta sessuale o di patologie generali.*

La sessualità in età matura, differente da quella dei giovani, ha tempi e modalità peculiari e, in certi sensi, sorprendenti rispetto a ciò che viene immaginato stereotipicamente.

**Un dialogo difficile**

Per gli **anziani**, passata una certa età, è difficile **ammettere** di avere ancora una pulsione sessuale e una vita attiva fra le lenzuola.

Le ricerche svelano che **l'imbarazzo** riguarda l'età e che se fossero per primi i medici a iniziare il dialogo, i pazienti sarebbero più inclini a parlarne.

**Cosa cambia con l'età**

La terza età non sembra però essere influenzata esclusivamente da cambiamenti fisici, quanto da una serie di variabili sociali, psicologiche e relazionali.

Molto importante infatti resta

- ❖ *la qualità relazionale*
- ❖ *la comunicazione con il partner,*
- ❖ *gli stili di vita scelti dalla coppia*
- ❖ *la presenza effettiva di un partner sessuale.*

(Salute, Humanitas)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2022



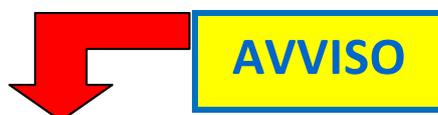
*E' in riscossione la quota sociale 2022 di EURO 155,00 di cui Euro 113,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.*

Si Comunica che nelle **prossime settimane**, l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, **recapiterà l'avviso di pagamento** relativo alla Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2022.

**Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 31 Marzo p.v.**

### Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2022

#### *Autoformazione e farmaDAY*



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il soddisfacimento dell'obbligo formativo, il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nell'anno **2022**.

#### COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

[\*\*infoecm.ordna@gmail.com\*\*](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)

# Solidarietà Sanitaria Conflitto Ucraino - Russo: “Non lasceremo soli i Popoli colpiti dalla Guerra”

*Farmaci donati attraverso il Progetto **Un Farmaco per Tutti** e attraverso la donazione delle Farmacie*

A seguito della riunione operativa tenutasi Domenica presso il **consolato dell'Ucraina a Napoli** con il Console **Makxim KOVALENKO**, informo che l'**Ordine dei Farmacisti** e **Federfarma Napoli**, in aggiunta ai farmaci donati attraverso il progetto **Un Farmaco per Tutti**, hanno organizzato una raccolta aggiuntiva attraverso le farmacie.

Le farmacie interessate potranno donare e/o raccogliere

- **FARMACI**, (tranne stupefacenti e farmaci appartenenti alla catena del freddo),
- **Kit di primo soccorso**
- **Dispositivi Medici.**

(es. Siringhe, Guanti, Cerotti, Bendaggio in gel antiscottatura, Bendaggio sterilizzato, Garza, Medicazione sterile, prodotti per l'infanzia).

## MODALITÀ OPERATIVE DI RACCOLTA:

Il materiale andrà consegnato, tramite, il corriere, a **Federfar.NA**

Al fine di agevolare il lavoro dei volontari del progetto **Un Farmaco per Tutti** ogni pacco deve avere un suo **DDT** nel quale deve essere indicato:

1. **Nome della Farmacia**
2. **Elenco Analitico dei Beni Donati**
3. **Motivazione: farmaci/dispositivi sanitari donati per l'emergenza Guerra Ucraina**  
– Progetto “**Un Farmaco per Tutti**”

Grati per la collaborazione

*Enzo Santagada  
Riccardo Iorio*





ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

INIZIATIVA PROMOSSA DALL'ARCIVESCOVO DI NAPOLI CARDINALE CRESCENZO SEPE

IN COLLABORAZIONE CON



Federfarma Napoli

UN farmaco PER TUTTI



Progetto di solidarietà promosso dall'Arcivescovo di Napoli, Card. Crescenzo Sepe, realizzato in sinergia con l'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, con Federfarma, con l'Azienda Ospedaliera Santobono Pausilipon e con la generosità di tanti".

**MODALITÀ DI RACCOLTA**

- ◆ Saranno raccolti farmaci non scaduti e dispositivi medico sanitari con non meno di otto mesi di validità le cui confezioni siano integre e farmaci parzialmente acquistati e donati dai cittadini in farmacia. Sono esclusi:
  - ◆ farmaci che appartengono alle categorie delle sostanze stupefacenti e psicotrope (liste approvate dal DPO 3009/07)
  - ◆ Farmaci da conservare a temperatura controllata (catena del freddo)
  - ◆ Farmaci ospedalieri (acciai-18)
- ◆ Sono altresì esclusi i flaconi e tubetti non sigillati.

Sarà cura del farmacista verificare le suddette condizioni.

**PER INFORMAZIONI RIVOLGITI AL TUO FARMACISTA DI FIDUCIA**

Linea di assistenza al cliente dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Numero Verde 800 20 20 20

# ORDINE: XV Ediz. Corso di Rianimazione Cardio-Polmonare e Defibrillazione Cardiaca Precoce Semiautomatica

Il corso "BLS-D" abilita alle manovre rianimatorie e all'impiego del Defibrillatore semi-Automatico Esterno. I corsi rivolti ai Farmacisti sono accreditati presso il Min. della Salute per il Programma ECM (10 Crediti).

Il corso sarà coordinato da:

- ❖ Prof. Maurizio Santomauro
- ❖ Dott.ssa Carla Riganti

**Obiettivo del corso:** Acquisire le conoscenze e le capacità operative relative alla rianimazione cardiopolmonare mediante l'applicazione del *Basic Life Support* e della defibrillazione precoce. Sarà consegnato ad ogni partecipante un attestato di frequenza al corso.

Il superamento del corso autorizza all'uso del Defibrillatore semiautomatico.

Il corso si articola in due parti secondo quanto riportato nella seguente Tabella:

- ❖ la **I° parte** sarà rivolta agli aspetti teorici
- ❖ la **II° parte** prevede la suddivisione dei partecipanti in due gruppi; saranno effettuate **esercitazioni pratiche** ed **individuali** sul manichino.



## COME PARTECIPARE:

1. Inviando un messaggio whatsapp di conferma alla partecipazione  
oppure
2. Inviando una e-mail all'indirizzo: [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

**LUOGO :** i corsi inizieranno alle **ore 21.15** e si terranno presso la sede dell'Ordine

Data	Argomento	C.F.
Mercoledì 6 Aprile ore 21.15 (XV° Edizione, <b>I° Parte</b> )	<b>Teoria:</b> : Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	<b>10</b>
Venerdì 22 Aprile (XV° Edizione, <b>II° Parte</b> )	<b>I° Gruppo – Pratica:</b> Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	
Venerdì 29 Aprile (XV° Edizione, <b>II° Parte</b> )	<b>II° Gruppo - Pratica:</b> Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	