



farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2216

Lunedì 07 Marzo 2022 – S. Felicità, Perpetua

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. CAPOGIRI, lo sai che saltare la pausa pranzo è una delle tante cause?
4. Perché in MENOPAUSA si Aumenta di PESO?
5. Neuroma di MORTON: che cos'è e come si Cura



Prevenzione e Salute

6. I consigli per una sana alimentazione
7. "il pesce mantiene giovane il cervello", vero o falso?



Proverbio di oggi.....

Chi è povero 'e denaro è ricco 'e core.

CAPOGIRI, lo sai che SALTARE LA PAUSA PRANZO è una delle tante cause?

Saltare la pausa pranzo, o non mangiare a sufficienza, durante una intensa giornata di lavoro, può indurre capogiri dovuti all'ipoglicemia, cioè a una riduzione dei livelli di zuccheri nel sangue.

-spiega la professoressa Daniela Lucini, Responsabile della Sezione di Medicina dell'Esercizio e Patologie funzionali dell'Ospedale Humanitas.

– I capogiri, così come la sensazione di svenimento, possono però dipendere da molte cause e richiedere interventi diversi.

Se infatti, nel caso dell'**ipoglicemia**, bere un po' di acqua zuccherata o un succo di frutta può riportare alla normalità i livelli della glicemia e risolvere il capogiro, è però necessario fare l'autoesame della **glicemia** se la persona è diabetica, perché gli stessi sintomi si potrebbero riferire sia all'ipo che all'iperglicemia, cioè alti livelli di zuccheri nel sangue, e richiedere quindi interventi diversi, iniziando dal non somministrare bevande zuccherate.

Capogiro e sensazione di svenimento non vanno mai sottovalutate perché possono essere causate da patologie anche gravi che richiedono l'intervento medico.

Infatti, tra le cause del capogiro ci sono, per esempio, la labirintite, cioè un problema vestibolare, oppure una riduzione transitoria di flusso sanguigno al cervello, cioè il **TIA** (*Attacco Ischemico Transitorio*), ipertensione ma anche allergie, artrosi cervicale e **cervicalgia**,

(Salute, Humanitas)



GUACCI
Distribuzione Farmaceutica dal 1946

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

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

SCIENZA E SALUTE

Perché in MENOPAUSA si Aumenta di PESO?

Alla base di molti disturbi che caratterizzano la premenopausa e la menopausa possiamo indicare la diminuzione degli estrogeni.

È comune che la donna, nonostante non abbia modificato le proprie abitudini alimentari, inizi a sentirsi a disagio perché si vede con qualche chilo di troppo: la “colpa” è dell’aumento del grasso viscerale, che provoca di conseguenza l’aumento del peso e del girovita.

Perché si aumenta di peso e cosa fare?

Ne parliamo con la dottorssa Maria Bravo, nutrizionista di Humanitas San Pio X.

Perché in menopausa aumenta il peso

Spiega la dottorssa Bravo: «Il cambiamento del metabolismo basale che consegue la riduzione dei livelli di ormoni circolanti, ha come effetto un minor dispendio calorico.

Questo significa che, a parità di cibi consumati, con la menopausa l’organismo consuma meno

calorie, e la donna **aumenta di peso e cambia la ridistribuzione del grasso corporeo**. Tuttavia, l’aumento del **grasso viscerale** (per intenderci, la pancetta), può essere un segnale di **alterazioni della funzione dell’insulina**.

Di conseguenza, l’aumento della circonferenza vita dovrebbe essere un campanello d’allarme della possibilità che si verifichino alterazioni glicemiche e, dunque, una maggiore predisposizione allo sviluppo della sindrome metabolica.

Inoltre, la riduzione dei livelli di estrogeni causa anche una riduzione della motilità intestinale, con un rallentamento del transito intestinale e dunque una maggiore probabilità di fenomeni di fermentazione e meteorismo, oltre che una maggiore predisposizione allo sviluppo di intolleranze alimentari».

Cosa fare se in menopausa si aumenta il peso?

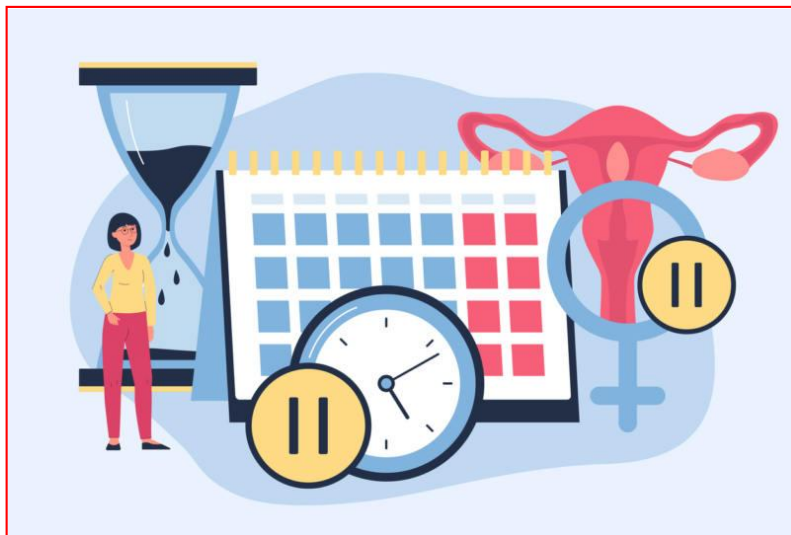
«Fin dalla premenopausa è importante prepararsi a questi cambiamenti e imparare a tenere sotto controllo i segnali. La **circonferenza del girovita**, ad esempio, non dovrebbe superare gli 80 cm, altrimenti potrebbe aumentare anche il rischio cardiovascolare (che, di norma, tende ad aumentare già da sé in questo periodo), sottolinea l’esperta.

Inoltre, lo stile di vita andrebbe modificato tenendo in considerazione le caratteristiche individuali della donna, e aderendo a programmi dietetici adatti all’età e al proprio metabolismo, con l’aiuto dello specialista.

«Con una **buona idratazione** (almeno 1,5 litri di acqua al giorno) e inserendo nella propria dieta un quantitativo adeguato di alimenti ricchi in fibre provenienti da verdura, legumi, cereali integrali, frutta che favoriscono il senso di sazietà, è possibile aiutare la motilità intestinale, contribuire a un buon controllo glicemico, e ridurre anche le probabilità di aumentare di peso.

L’alimentazione andrà supportata dal movimento, con **attività fisica regolare**, per favorire il metabolismo basale e mantenere un buon rapporto tra assunzione e consumo di calorie che deve essere sempre bilanciato. Infine, se necessario, si potrebbe valutare la possibilità di integrazione con probiotici e prebiotici per il benessere intestinale e del microbiota», conclude la dottorssa Bravo.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

Neuroma di MORTON: che cos'è e come si Cura

Delle sindromi particolarmente comuni che riguardano il piede, specie nelle donne, c'è il neuroma di Morton, che potrebbe manifestarsi con dolore, formicolio e intorpidimento alle dita del piede.

In cosa consiste questa sindrome, e come curarla?

Che cos'è il neuroma di Morton?

Il **neuroma di Morton** – detto neuroma interdigitale, deve il suo nome al dottor Thomas G. Morton, ed è una patologia degenerativa che interessa un nervo plantare, situato a livello dell'avampiede.

Si tratta di un **aumento di volume** che interessa il **nervo interdigitale**, solitamente tra il terzo e il quarto spazio intermetatarsale, causato principalmente da fattori meccanici. Questi fattori possono portare all'ispessimento del nervo attraverso la crescita di tessuto fibroso intorno al peritenonio, ovvero la membrana che avvolge e protegge il nervo.

Si forma quindi una "pallina", poco prima che il nervo si biforchi a livello delle dita. La compressione di questa neoformazione provoca il dolore tipico, che ricorda una **"scossa elettrica" tra le dita**.

Le cause del neuroma di Morton

Come abbiamo accennato, la causa del Neuroma è la compressione del nervo interdigitale tra le teste metatarsali e il legamento intermetatarsale. Questa compressione può essere dovuta a fattori meccanici, o può essere scatenata da calzature con suola troppo sottile o scarpe femminili scomode.

I sintomi del neuroma di Morton

Il sintomo principale è un **dolore sotto la pianta del piede**, che si irradia alle dita. Essendo una patologia del sistema nervoso periferico, possono comparire disestesie, ovvero sensazioni "strane" alle dita, come il formicolio.

Come si effettua la diagnosi

L'ortopedico può, con la visita specialistica, distinguere tra neuroma di Morton sospetto e altre patologie da sovraccarico dell'avampiede (*borsiti intermetatarsali, sinoviti delle articolazioni metatarso falangee, fratture da stress dei metatarsi*). La conferma della diagnosi è ecografica.

La terapia conservativa del Neuroma di Morton

Per quanto riguarda le **terapie conservative**, in caso di neuroma di Morton il plantare può essere vissuto, più che come un aiuto, come un vero ingombro.

Si può optare, piuttosto, per la **sclero-alcolizzazione**, una procedura che si colloca "a metà strada" tra chirurgia e terapie conservative.

La **sclero-alcolizzazione** viene eseguita sotto guida ecografica, inserendo un ago nello spazio interdigitale interessato, attraverso il quale si iniettano anestetico e alcool.

Si può così ottenere una neurolisi chimica, portando le cellule nervose a disidratazione e quindi necrosi.

La terapia chirurgica del Neuroma di Morton

In caso di corretta diagnosi di neuroma di Morton, si può optare per l'intervento chirurgico di **asportazione del neuroma** e della parte distale del nervo interessato.

«Il nervo deve essere rimosso poco prima del suo sdoppiamento a livello interdigitale. Questa procedura può portare ad alterazioni di tipo sensitivo che in alcuni pazienti possono essere piuttosto fastidiose, specie nei primi mesi dopo l'intervento». L'intervento chirurgico viene eseguito in regime di Day Hospital, in anestesia periferica. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

I CONSIGLI per una SANA ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione corretta e bilanciata è una componente fondamentale per avere uno stile di vita sano finalizzato a raggiungere una condizione di benessere, e contribuisce a mantenerci in salute, aiutandoci a gestire il nostro peso corporeo, migliorando i livelli di colesterolo, riducendo la pressione sanguigna e controllando la glicemia.

Senza un'alimentazione equilibrata, l'organismo non riesce a funzionare al meglio e pertanto è più soggetto a patologie, infezioni, stanchezza, aumento di peso e basse prestazioni.

Ne parliamo con il dottor **Matteo Cozzi**, biologo nutrizionista presso l'ambulatorio Humanitas Medical Care di Lainate.

Cosa comprende una dieta sana?

Una dieta sana dev'essere **varia ed equilibrata**, in modo da fornire al nostro corpo tutti i nutrienti di cui ha bisogno per poter funzionare nella maniera più corretta. **Ogni nutriente ha il proprio scopo**. Vediamoli nel dettaglio.



- **I carboidrati:** sono la principale fonte di energia utilizzata dal nostro corpo, e in quanto tali non vanno eliminati dalla nostra alimentazione, né tantomeno devono essere una fonte di preoccupazione, perché, se assunti nei giusti quantitativi, sono un nutriente fondamentale per le richieste dell'organismo.
- **I lipidi (grassi e oli):** svolgono tutta una serie di funzioni strutturali e metaboliche, e, inoltre, sono un'ottima fonte di energia. Tuttavia, il loro apporto dovrebbe essere limitato, e orientarsi preferibilmente al di sotto del 30% delle calorie giornaliere.
- **Le proteine:** hanno diversi ruoli all'interno dell'organismo. Tra gli altri, hanno la funzione di enzimi e vengono utilizzate per la costruzione di nuove cellule e la riparazione dei tessuti danneggiati, come i muscoli.
- **Le vitamine:** sono fondamentali per il funzionamento dell'organismo. Hanno diverse proprietà e supportano e regolano parecchi processi metabolici del corpo.
- **Minerali:** come le vitamine, anche i minerali sono dei micronutrienti indispensabili per le funzioni biologiche dell'organismo. Tra i più importanti ricordiamo il calcio, che serve per la mineralizzazione delle ossa e dei denti, e il ferro, in quanto componente dell'emoglobina, necessaria per il trasporto dell'ossigeno attraverso il circolo sanguigno.
- **Fibre:** presenti in cereali integrali, legumi, verdura e frutta, le fibre migliorano tutto il processo digestivo, incrementando il senso di sazietà durante e dopo il pasto e permettendo un miglior controllo nell'assorbimento dei diversi nutrienti.
- **Acqua:** il nostro corpo è costituito per il 60-70% da acqua. È coinvolta in quasi tutte le funzioni all'interno dell'organismo, è indispensabile per regolare la temperatura corporea e per disperdere calore, aiuta la digestione e l'assorbimento dei nutrienti, favorisce la circolazione sanguigna e l'eliminazione di composti tossici.

Sei consigli dello specialista per una corretta nutrizione

Ogni individuo è diverso dagli altri e **la dieta più idonea può variare da persona a persona**. Tuttavia è importante ricordarsi di:

1. Non far mai mancare **frutta e verdura** dalla nostra tavola, preferendo prodotti di stagione e cercando di variare con i colori;
2. Consumare quotidianamente **alimenti a base di cereali**, in quanto ottime fonti di carboidrati complessi; meglio se integrali, più ricchi di fibre;
3. Avere una **corretta assunzione dei cibi che apportano proteine**, scegliendo alimenti magri e preferendo quelli di origine vegetale, come i legumi, senza eccedere nel consumo di quelli di origine animale (carne, uova, pesce e salumi);
4. **Non fare a meno dei latticini**, come latte, yogurt e formaggio, che rappresentano un'ottima fonte di calcio, facendo cadere la scelta su quelli meno ricchi di grassi;
5. **Consumare alimenti contenenti grassi insaturi** (i cosiddetti grassi "buoni"), come olio extravergine d'oliva, frutta secca e avocado;
6. **Bere molta acqua**, in modo da mantenere una corretta idratazione.

Cosa ridurre nella dieta?

- Dolci e snack. Si tratta di prodotti confezionati, industriali, ricchi di grassi saturi e zuccheri semplici; inoltre sono degli alimenti che non sono nemmeno in grado di generare un adeguato senso di sazietà. Pertanto andrebbero evitati.
- Zucchero e sale aggiunti ai piatti.
- Altre fonti di grassi saturi come carne rossa, salumi e insaccati o i formaggi grassi.
- Bevande alcoliche e bibite gasate.

Infine è essenziale ricordarsi che una corretta alimentazione da sola non è sufficiente, ma dev'essere associata a **un'attività fisica regolare e a uno stile di vita attivo**, riducendo il tempo destinato alla sedentarietà. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

“IL PESCE MANTIENE GIOVANE IL CERVELLO”, VERO O FALSO?

*Sono in molti a credere che il **pesce** mantenga giovane il **cervello**. Vero o falso?*

VERO

“Non solo le nonne e le mamme hanno ragione quando dicono che il **pesce** mantiene giovane il **cervello** ma lo affermano anche alcuni studi effettuati sull'olio di **pesce** e sull'**acido docosaesaenoico**, un acido grasso del gruppo omega 3 contenuto particolarmente in alcuni tipi di **pesce**.”

Anche se i dati degli studi non sono confermati da tutte le ricerche, forse per l'insufficiente ampiezza dei campioni di popolazione studiati, l'effetto sul **cervello** e quindi su un minor rischio di sviluppare **demenza** o segni di invecchiamento cerebrale è associato a elevati dosaggi di **acido docosaesaenoico** (DHA) presenti nel sangue o ad un'elevata e regolare assunzione alimentare di **pesce**.

È probabile però che questo tipo di effetto protettivo non si manifesti in chi è portatore di rischio genetico per **demenza** e quindi che l'ipotizzata azione protettiva sul **cervello** dell'acido docosaesaenoico da **pesce** come salmone, sgombrò, tonno, alici e sardine, e ancor più presente nell'olio ricavato da questo tipo di **pesce**, sia un fattore benefico debole. Non sono tuttavia noti i meccanismi attraverso cui si svolgerebbe questa possibile azione protettiva; tra l'ipotesi vi è anche quella di un contrasto dei meccanismi pro-infiammatori responsabili delle malattie neurologiche degenerative come la **demenza**.”

(*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.*

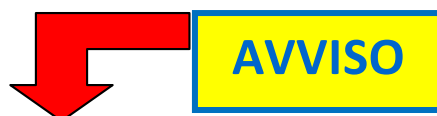


Si Comunica che nelle **prossime settimane**, l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, **recapiterà l'avviso di pagamento** relativo alla Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno **2022**.

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

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*



È partito ieri il primo carico raccolto dall'Ordine dei Farmacisti di Napoli destinato all'Ucraina:

❖ **oltre 65mila di euro in aiuti umanitari.**

La raccolta è stata promossa nell'ambito del progetto "Un Farmaco per tutti" condiviso con **Federfarma Napoli**.

"Abbiamo accolto il prima possibile l'appello del console generale dell'Ucraina **Maksym Kovalenko** che ho incontrato a Napoli e, in tre giorni, abbiamo raccolto farmaci, dispositivi sanitari e alimenti - ha detto **Vincenzo Santagada**, Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli e Assessore alla Salute del Comune di Napoli - **Continueremo così ogni settimana e daremo seguito al patto siglato con il consolato per la somministrazione di farmaci gratuiti**". In partenza per l'Ucraina: latte in polvere, acqua ossigenata, soluzioni fisiologiche, bombole di ossigeno, omogeneizzati, farmaci antinfiammatori, antibiotici, antidolorifici e sacche per stomie.



Si ringrazia la Luigi Guacci spa per il prezioso contributo



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

Il corso "BLSD" 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



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, I° Parte)	Teoria: : Corso (BLSD) Teorico Pratico di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	10
Venerdì 22 Aprile (XV° Edizione, II° Parte)	I° Gruppo – Pratica: Corso (BLSD) Teorico Pratico di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	
Venerdì 29 Aprile (XV° Edizione, II° Parte)	II° Gruppo - Pratica: Corso (BLSD) Teorico Pratico di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	