



farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2228

Mercoledì 23 Marzo 2022 – S. Turibio di M.

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Diabete, individuata una molecola che aiuta a scoprire chi si ammalerà
4. Tutti i segreti del limone
5. Lo sai che dita di mani e piedi fredde e bluastre potrebbero non dipendere dal clima?



Prevenzione e Salute

6. Guida anti-stitichezza: cause e accorgimenti
7. Perché bisogna proprio togliere le scarpe entrando in casa

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Barletta
Nola

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Chi va pe' cchistu mare, chisti pisce piglia

GUIDA ANTI-STITICHEZZA: CAUSE E ACCORGIMENTI

*Ne soffrono prevalentemente le donne ma la **stipsi** è un disturbo che colpisce due persone su dieci quando gli incontri con la toilette sono meno di 3 in una settimana.*



LE CAUSE PIÙ COMUNI DELLA STITICHEZZA

“La prima indicazione è sempre quella volta a **cambiare le abitudini alimentari**, aumentando l’introduzione di **fibre** con la dieta fino a 20-35 g. al giorno –, soprattutto se parliamo di un soggetto che ha meno di 3 evacuazioni a settimana a cui in genere si associano sforzo durante la defecazione, feci dure oppure sensazione di evacuazione incompleta”.

Fra le cause più comuni della stitichezza ci sono anche la *manca*za di *idratazione*, *l’assunzione di alcuni farmaci*, tra cui *antidepressivi*, *ferro*, *oppioidi* o *i cambiamenti provvisori di abitudini alimentari e di vita*.

La dieta ha un ruolo fondamentale della genesi come nella cura di questa problematica. Troppi **grassi animali**, **zuccheri** e un apporto di fibre inadeguato stimola la stipsi. Anche l’abuso di **lassativi** che finiscono per causare dipendenza possono portare l’intestino a smettere di funzionare correttamente.

ORMONI E ALTRE PROBLEMATICHE: Variazioni **ormonali** durante la gravidanza, prima del ciclo mestruale e in menopausa possono causare stitichezza, così come la presenza di malattie come *l’ipotiroidismo*, *il Lupus*, *la sclerosi multipla* e *il morbo di Parkinson* e tutte le **stenosi post-infiammatorie** nella malattia di Crohn.

LE CATTIVE ABITUDINI: Reprimere lo stimolo della defecazione quando si presenta, nel tempo può portare a un rallentamento del transito intestinale e alla stitichezza. La funzione principale del colon è quella di riassorbire l’acqua presente al suo interno. Un **eccessivo riassorbimento di acqua**, provoca un indurimento delle feci e un minor numero di evacuazioni. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

DIABETE, Individuata una Molecola che AIUTA a Scoprire chi si AMMALERÀ

Uno specifico micro-RNA potrebbe essere il segno che la malattia sia avvicina in chi soffre di pre-diabete: in Italia sono 10 milioni, ma si può allontanare il pericolo con dieta mediterranea e moto

Sono dieci milioni gli italiani con pre-diabete, ovvero con la **glicemia a livelli di guardia** e un rischio elevatissimo di sviluppare il **diabete**; ora una ricerca italiana, pubblicata su *Cardiovascular Diabetology*, ha individuato un possibile marcatore indicativo di un maggior rischio di andare incontro alla malattia.

Pre-diabete

Il **pre-diabete** è una sorta di «terra di mezzo» fra salute e malattia, in cui la **glicemia a digiuno è compresa fra 100 e 124 mg/dl** e comincia a manifestarsi la **resistenza all'insulina**; spesso le persone con pre-diabete sono anche in sovrappeso e la probabilità di ammalarsi nel giro di pochi mesi o anni è molto alta. Stando ai nuovi dati, una specifica molecola potrebbe essere l'indicatore giusto per scoprire chi ha un rischio più alto di **diabete**:

si tratta di un **micro-RNA**, miR-21, che ricerche precedenti hanno dimostrato essere associato alla glicemia alta e che ricercatori dell'**IRCCS Multimedica di Milano** hanno monitorato nell'ambito del progetto di ricerca DIAPASON (*Diabetes prediction and screening: observational study*) su oltre 500 persone con rischio altissimo di diabete. In un sottogruppo che aveva livelli di glicemia particolarmente allarmanti si è anche proposto un intervento sullo stile di vita, prevedendo **una dieta basata sulla dieta mediterranea e una modesta di attività fisica**.

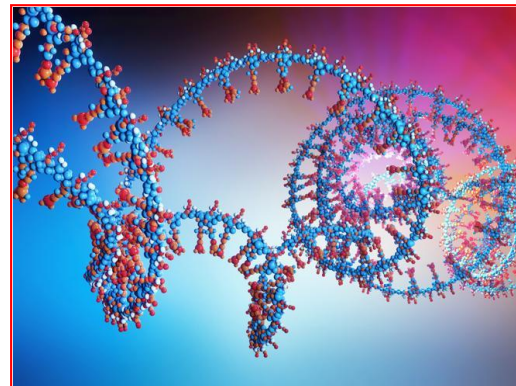
Micro-RNA

«Dopo un anno, nell'84 per cento del campione che aveva seguito il nuovo regime alimentare abbiamo rilevato non solo perdita di peso, diminuzione dell'indice di massa corporea e **miglioramento dei parametri cardiometabolici** con la riduzione della glicemia, come era facile prevedere, ma soprattutto una riduzione del miR-21, che conferma la relazione tra questa molecola e i valori di glucosio nel sangue — spiega **Lucia La Sala**, ricercatrice dell'IRCCS MultiMedica e autrice dello studio —.

Il dosaggio del miR-21, associato alla glicemia, può quindi diventare un nuovo indicatore di pre-diabete e del rischio di andare incontro a diabete conclamato. Inoltre **all'aumentare della glicemia si sviluppa anche stress ossidativo**, che è una causa di danno vascolare ed è alimentato dallo stesso miR-21, che inibisce la capacità antiossidante delle cellule:

- ❖ dopo l'intervento sullo stile di vita il danno vascolare si riduce, a conferma del fatto che nel pre-diabete è ancora reversibile, e ciò dimostra anche che il miR-21 è un marcatore molecolare affidabile sia delle reazioni dannose innescate dall'iperglicemia, sia della loro eventuale regressione».

In attesa della validazione di questo marcatore molecolare, lo studio conferma però un elemento fondamentale: **quando la glicemia supera la soglia dei 100 mg/dl a digiuno c'è ancora tempo per invertire la rotta**, se si cambiano abitudini migliorando la dieta e abbandonando la sedentarietà. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE

PERCHÉ BISOGNA PROPRIO TOGLIERE LE SCARPE ENTRANDO IN CASA

Non sono solo i batteri a varcare la soglia di casa: un'analisi dettagliata di quello che si attacca alle scarpe vi convincerà della necessità di toglierle.

Camminare in camera, cucina e salotto con le stesse scarpe che usate per uscire è semplicemente *disgustoso*.

Il verdetto di un gruppo di scienziati che studia i contaminanti domestici non lascia molto spazio a interpretazioni.

Un terzo delle polveri e della sporcizia che si accumula nelle nostre case arriva dall'esterno, soffiato dal vento attraverso le finestre o - appunto - scroccando un passaggio sotto la suola delle scarpe.

Ad oltrepassare lo zerbino non solo soltanto resti di foglie e batteri fecali (come l'*Escherichia coli*, [presente nella cacca di cane](#) e sul 96% delle suole delle scarpe), ma anche ospiti persino più sgraditi e nocivi.

FAI LA POLVERE (E MANDACELA!). Mark Patrick Taylor e Gabriel Filippelli sono chimici ambientali dell'Environmental Protection Authority dello Stato di Victoria, in Australia, e dell'Indiana University (USA). Hanno passato l'ultimo decennio a far ricerca sulle sostanze inquinanti domestiche attraverso un'iniziativa, il [360 Dust Analysis Program](#), che raccoglie campioni dagli aspirapolveri domestici assieme a un questionario sullo stile di vita degli occupanti di quelle abitazioni.

Il catalogo di "schifezze" che ci trasciniamo al chiuso con le scarpe è più ampio di quanto si pensi.

SPORCO PERICOLOSO.

Come spiegato su *The Conversation*, il team ha individuato, su scarpe e pavimenti, patogeni resistenti agli antibiotici ([inclusi lo *Staphylococcus aureus* e il *Clostridium difficile*](#), all'origine di molte infezioni ospedaliere), tossine residue dell'asfalto dalle proprietà cancerogene e [distruttori endocrini](#) (cioè sostanze in grado di *interferire con il sistema endocrino umano*) usati per es. nei prodotti chimici da giardino.

L'analisi della polvere raccolta nelle case di 35 diversi Paesi ha mostrato inoltre [tracce di metalli potenzialmente tossici](#) come **arsenico, cadmio e piombo**, in diverse concentrazioni a seconda del luogo e associati a varie attività all'aria aperta (*estrazione mineraria, fusione o combustione di metalli, gas di scarico dei veicoli, semplice presenza in suoli contaminati*).

Nella valutazione degli inquinanti domestici il gruppo di scienziati si è anche imbattuto in sostanze radioattive di provenienza industriale, in [microplastiche](#) spesso associate a tappeti e vernici (le fibre derivate dal petrolio costituiscono il 39% delle polveri di casa) e negli [PFAS](#), **acidi perfluoroacrilici** ampiamente usati in ambito industriale, che hanno una persistenza elevata nell'ambiente e che, alla lunga, sono indicati come fattori di rischio per varie patologie. Insomma, in confronto ad altre voci dell'elenco l'*E. coli* passa quasi per un coinquilino accettabile.

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE**TUTTI I SEGRETI DEL LIMONE**

*Se ne leggono e sentono tante sul limone: cosa sappiamo?
Proprietà nutrizionali e consigli di utilizzo in cucina*



Con la primavera mediterranea spicca la fragranza inconfondibile dei **limoni**. Giallo come il sole, economico e straordinariamente versatile, il **limone** è un alimento che merita di essere conosciuto più da vicino.

LE SOSTANZE NUTRITIVE

Se ne leggono e sentono tante sul limone, ma cosa c'è di vero? Sicuramente non è una pozione magica, ma fornisce un apporto di **nutrienti** importanti, a costi contenuti e in maniera assai semplice. Se utilizzato con qualche accortezza può aiutarci a rendere completa la nostra alimentazione. Vediamo innanzitutto quali sono le sostanze nutritive degne di nota nei limoni. Sono ricchi di **fibra**, **potassio** e **vitamina C**. Quest'ultima esercita un effetto antiossidante con il concorso di altri composti come la **vitamina E**, il **beta carotene** e i **flavonoidi**, che conferiscono la colorazione gialla. Inoltre la vitamina C è utile per la produzione di collagene, una proteina fondamentale per la pelle, i capelli e per tutti i tessuti del nostro corpo.

LE RAGIONI DELL'ACIDITÀ

Come mai il limone è così **acido**? Perché contiene acidi organici, fra cui l'**acido malico** e l'**acido citrico**, leali alleati del nostro metabolismo. Aiutano il nostro organismo ad **assorbire il ferro** dagli alimenti e contribuiscono a salvaguardare la salute dei reni, riducendo il rischio di calcoli.

OSSERVATI SPECIALI DALLA RICERCA

La **ricerca scientifica** continua a guardare con grande attenzione ai limoni: secondo alcuni studi osservazionali, ci potrebbe essere una relazione inversa tra consumo di limoni e rischio di **cancro al pancreas** e **tumore dello stomaco**. Altre sperimentazioni hanno indagato gli effetti del **limonene**, una sostanza contenuta nell'olio essenziale del limone, che mostra un certo effetto antiproliferativo sulle cellule tumorali. Tutti questi risultati sono di estremo interesse, ma **ancora da confermare** sul piano scientifico.

NON DIMENTICHIAMO LA BUCCIA!

Gocce, spremute, limonate: dei limoni siamo abituati a consumare soprattutto il succo. Ma anche la **buccia** è utile alle nostre ricette e al nostro organismo: contiene infatti fibra, calcio e il già citato limonene. Ecco perché è importante preferire frutti non trattati con fungicidi, privi della cera protettiva e soltanto lavati. Fra la parte succosa e la scorza gialla c'è una parte bianca e amara, di spessore variabile, che si chiama **albedo**: vale la pena sapere che è lì che sono contenuti la maggior parte dei flavonoidi.

I TRUCCHI IN CUCINA

Succo e scorza del limone possono essere utilizzati in piatti caldi o freddi, cibi solidi e bevande, dolci e salati, dalla colazione alla cena serale. Sempre presente dal fruttivendolo, il **limone** è sempre di stagione, grazie alle sue tre fioriture annue. Aggiunto agli alimenti ne favorisce la conservazione, il succo inoltre è insostituibile per la buona riuscita della macedonia, dato che aiuta a non far annerire mele e pere a pezzi. Lo stesso con alcune verdure, come i carciofi. Usato come condimento aumenta l'**introito quotidiano di vitamine** e aiuta a limitare l'uso del sale e dello zucchero. Attenzione però, un consiglio precauzionale è dovuto: la **vitamina C** e la **vitamina E** sono sensibili alla luce e al calore, quindi è meglio **non cuocere** scorza o succo di limone e **aggiungerli poco prima** di mangiare o bere. Soprattutto accompagnando verdure a foglia, come gli spinaci, e i legumi, una spruzzata di limone o (ancora meglio) una grattatina di scorza non trattata a fine cottura aiutano a migliorare l'assorbimento del ferro, grazie all'azione della vitamina C.

CAUTELE E CONTROINDICAZIONI: L'**acido citrico** può essere un problema per chi soffre di **problemi gastrici**, come **reflusso**, **ulcere** o **gastriti**, in tal caso è bene consultare il medico. L'unica vera controindicazione a priori è per i **rari casi** di allergia agli agrumi. (*Salute, Fondazione Veronesi*)

PREVENZIONE E SALUTE**Lo sai che DITA di MANI e PIEDI FREDDE e BLUASTRE potrebbero non dipendere dal clima?**

Dita delle mani e dei piedi che diventano prima pallide e poi bluastre, e al tatto appaiono fredde, come “congelate”.

Si tratta di un fenomeno piuttosto comune, chiamato fenomeno o **disturbo di Raynaud**, e non colpisce solo le dita di mani e piedi ma può interessare anche labbra, naso e orecchie.

Scatenato dal **clima** freddo ma anche da situazioni di stress, ne sono colpite soprattutto le **donne di età compresa tra 15 e 30 anni**.

Nelle persone che ne soffrono, le estremità diventano improvvisamente pallide, poi bluastre, a causa dell'interruzione del flusso ematico alle dita. Quando la circolazione del sangue riprende, dopo un periodo fino a 20 minuti, il paziente può avvertire intenso formicolio alle dita associato, talvolta, a dolore, sensazione di forte pulsazione e anche gonfiore.

In genere, il **disturbo di Raynaud**, il più comune, non è associato ad altre patologie e i disturbi non sono invalidanti per il paziente, e in tal caso si parla di fenomeno di **Raynaud primitivo**;

il **fenomeno di Raynaud**, secondario più raro, si associa invece a patologie del tessuto connettivo (*sclerosi sistemica, lupus eritematoso sistemico, sindrome di Sjogren*), a patologie vascolari, alla sindrome del tunnel carpale e anche all'uso di alcuni farmaci, oppure può associarsi a ipertensione polmonare, una grave complicanza della patologia.

Sebbene le cause del fenomeno di Raynaud non siano del tutto chiare, tuttavia si sa che anche lo stile di vita può causarlo, come, per es., *l'abitudine al fumo di sigaretta e attività che prevedono vibrazioni, come l'uso del martello pneumatico o suonare il pianoforte*. In generale, se il fenomeno appare in giovane età, con una storia familiare di eventi simili e con negatività degli autoanticorpi, è altamente probabile si tratti di un quadro primitivo.

Cosa fare per prevenire un “attacco di Raynaud”?

Dal momento che il freddo può scatenare un attacco, può aiutare:

in inverno, all'esterno:

1. *mantenere calde le estremità interessate dal fenomeno di Raynaud con guanti, calzini e stivali caldi, sciarpa per coprire anche il naso, copriorecchie*
2. *indossare abiti con polsini sopra i quali mettere i guanti per evitare che l'aria fredda arrivi alle mani*
3. *utilizzare guanti auto-riscaldanti*
4. *scaldare bene l'auto per qualche minuto prima di togliere i guanti per guidarla, soprattutto se le temperature esterne sono basse*

in casa o in ambienti riscaldati

1. *indossare uno o più strati di calzini*
2. *indossare guanti o coprire le mani con i polsini del maglione o camicia quando si prendono cibi dal frigorifero o freezer*
3. *in inverno, indossare calzini anche per andare a dormire*

In estate, anche l'aria condizionata può scatenare un attacco

1. *evitare di ambienti troppo condizionati*
2. *coprire le mani anche quando si prendono in mano bicchieri freddi.*

(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 .

Si Comunica che l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli sta **recapitando l'avviso di pagamento** relativo alla Tassa di iscrizione per l'a.a. 2022

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

Cosa Fare se NON hai ancora ricevuto il bollettino

Per coloro i quali non avessero ancora ricevuto il bollettino è possibile farne richiesta all'Ordine all'indirizzo email:

info@ordinefarmacistinapoli.it

riportando nell'oggetto **esclusivamente** la dizione: **RAV_2022** completa dei seguenti dati:

Oggetto: **RAV_2022**

Cognome e Nome:

--	--

Cod. Fisc.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Email (**NO** PEC):

--

Continua la 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

Venerdì p.v. partirà il **terzo** carico raccolto dall'Ordine dei Farmacisti di Napoli destinato all'Ucraina; nel primo carico donati farmaci, dispositivi e alimenti per bambini per

❖ **oltre 115mila di euro in aiuti umanitari già donati all’Ospedale Clinico di Kiev, Via Bohovutivska 1.**

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".



Si ringrazia la FedefarNA e Luigi Guacci spa per il prezioso contributo



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

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