



AVVISO

Ordine

1. Destinazione del 5 X 1000 alla FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti di NAPOLI
2. Quota iscrizione 2022
3. Un Farmaco per Tutti per l'Ucraina

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Quanti tipi di sonno esistono?
5. Le Solonacee in cucina fanno Bene o Male?
6. Perché se siamo raffreddati non sentiamo i sapori?
7. Polipi, quali sono i più pericolosi?
8. Perché gli uomini perdono i capelli?



Prevenzione e Salute

9. Bruciore e pesantezza di stomaco in primavera: cosa mangiare?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Barletta
Nola

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

A' casa d'e sunature nun se portano serenate

QUANTI TIPI di SONNO ESISTONO?

C'è chi dorme come un sasso, chi si sveglia più volte ogni notte, chi la sera non ha mai sonno e chi al mattino è pimpante come un grillo: ecco tutti i modi in cui (non) dormiamo.

Una revisione sistematica dei dati riguardanti il **sonno** di oltre centomila britannici ha rivelato che esistono sedici modi diversi di abbandonarsi alle braccia di Morfeo.

A leggerli tutte... *si perde il sonno*, per restare in tema: non si tratta tuttavia di un semplice esercizio di catalogazione fine a se stesso, ma di una ricerca che potrebbe aiutare gli esperti a diagnosticare meglio i **disturbi del sonno**.



MILLE MODI PER... DORMIRE. I ricercatori hanno individuato cinque categorie principali, a loro volta suddivise in diverse e complesse sottocategorie (*le potete leggere tutte nell'elenco qui sotto*):

- ❖ 1. riguarda le persone che *soffrono di insonnia e dormono a lungo risvegliandosi nel cuore della notte*;
- ❖ 2. raggruppa *chi dorme un sonno frammentato e irregolare*;
- ❖ 3. inclusi *gli insonni che dormono una quantità di ore giusta o insufficiente*;
- ❖ 4. ha ben sette sottocategorie, include **chi si sveglia presto al mattino** (le cosiddette *allodole*) e chi la sera tarda a mettersi sotto le coperte (i *guffi*);
- ❖ 5. i più fortunati: coloro che dormono una notte intera senza svegliarsi e non fanno **pisolini pomeridiani**.

RISVOLTI MEDICI. Il sonno è fondamentale per il nostro benessere, ed esserne privati può avere effetti negativi sulla salute.

Gli autori si augurano che il metodo da loro sviluppato possa un giorno «essere associato ad altre informazioni personali, come malattie pregresse, tipologia di impiego e stile di vita, per comprendere più a fondo lo stato di salute di un paziente». (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE**BRUCIORE e PESANTEZZA di STOMACO in PRIMAVERA: COSA MANGIARE?**

La primavera, insieme ai primi caldi, può portare con sé anche un aumento dei disturbi digestivi, dall'ulcera peptica, alla gastrite, al reflusso gastroesofageo.

Perché accade? E come possiamo rimediare, anche partendo dall'alimentazione?

Bruciore e pesantezza di stomaco: il fenomeno della stagionalità

La stagionalità è un fenomeno ben noto nell'epidemiologia di molte malattie.

Studi epidemiologici hanno dimostrato che in oltre il 90% della popolazione generale c'è una certa influenza stagionale sul proprio umore, attività sociale, sonno, appetito, aumento di peso o livello di energia. Le malattie gastrointestinali sono presenti durante tutto l'anno, ma alcuni mesi particolari sono associati a incidenze maggiori.

Le cause del bruciore di stomaco

La sensazione di **bruciore di stomaco**, o meglio di pirosi gastrica a volte estesa alla regione retrosternale, è particolarmente comune in primavera. Le motivazioni di questo fenomeno sono legate a vari fattori tra i quali un'elevata assunzione di grassi nella dieta in inverno rispetto a quella in estate. Ciò comporta un aumento dell'indice di massa corporea in inverno, che avrà appunto ripercussioni in primavera.

Inoltre, in inverno sono più comuni alcune cattive abitudini, come una *maggior sedentarietà, assunzione di troppi caffè, fumo* – condizioni che, tra l'altro, possono irritare la mucosa dello stomaco, rendendola più sensibile agli acidi gastrici – e di conseguenza è più probabile incorrere in problemi digestivi e bruciore.

In primavera poi il maggior numero di ore di luce attiva la formazione di ormoni prodotti dalle ghiandole surrenali, tra cui il **cortisolo** che può predisporre ad **ansia e sbalzi d'umore**, che a loro volta possono portare disturbi del comportamento alimentare e dispepsia.

Oltre alla temperatura, diversi farmaci come i farmaci antinfiammatori non steroidei, noti per danneggiare l'epitelio del tratto digestivo, svolgono un ruolo nel modello stagionale della gastrite e del reflusso gastroesofageo. C'è un accordo generale sul fatto che l'asma allergico esibisce picchi in primavera e non sorprende che l'aumento dell'uso di farmaci durante le esacerbazioni acute di queste malattie aumenterebbe l'insorgenza di gastriti e reflusso gastro-esofageo.

Bruciore di stomaco: cosa mangiare e cosa evitare?

Bruciore e pesantezza di stomaco si possono contrastare stando attenti a ciò che si mangia.

Innanzitutto, è bene **ridurre il consumo di alimenti che contengono grassi di origine animale**, dal burro, uova, latticini e le carni grasse.

Anche gli insaccati, per lo stesso motivo, vanno consumati senza esagerare, e lo stesso discorso è valido per fritti, piatti elaborati, cibi piccanti, dolci e i piatti pronti, ricchi di sale e conservanti. Anche alimenti come il **caffè, la menta, la cioccolata, gli alcolici, il pomodoro** e in alcuni casi anche gli **agrumi**, come limoni e arance, possono causare cattiva digestione, quindi sarebbe meglio consumarli con criterio.

Sono invece **da favorire i cereali come riso e pasta integrale**, che contengono fibre amiche della digestione. Si possono condire con verdure e olio d'oliva. Per quanto riguarda la parte proteica, si può optare per **carni bianche e pesce**, magari cotti al forno o al vapore, e **legumi**.

La **frutta** meglio consumarla cruda, a meno che dia problemi di acidità: in questo caso si può consumare anche cotta.

Infine, la bella stagione può spronare a **migliorare l'attività fisica**: mantenere una costanza negli allenamenti, anche semplicemente per mezz'ora al giorno (*camminata veloce, corsa blanda, marcia o bicicletta*) aiuta a digerire perché agisce positivamente sulla peristalsi intestinale, scaricando la tensione e aumentando il dispendio calorico. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

Le Solonacee in cucina fanno Bene o Male?

Patate, melanzane, pomodori e peperoni sono davvero da limitare a tavola? Facciamo chiarezza (scientifica) sulle Solonacee

Chi ha paura delle **solanacee**? In effetti c'è chi guarda con sospetto a peperoni, melanzane, pomodori, patate. È il caso di dire che anche gli ortaggi, talvolta, cascano nel pentolone delle fake news. cerchiamo di fare chiarezza, partendo dall'inizio: cos'hanno in comune melanzane, peperoni, pomodori e patate? Sono ottimi ingredienti della tavola mediterranea. E appartengono ad una stessa famiglia di piante, le solanacee, appunto.



CHE COSA SONO LE SOLANACEE?

Le **solanacee** comprendono **ortaggi** di cui consumiamo i frutti (pomodori, melanzane, peperoni) o la porzione tuberosa del fusto sotterraneo (patate) **ma anche** una serie di **vegetali** i cui estratti un tempo erano utilizzati come veleni ed oggi, a dosaggi titolati, come farmaci.

Il loro potere farmacologico e velenoso è dato dal contenuto di sostanze chiamate **alcaloidi**, tra cui è famosa l'**atropina** della Belladonna, utilizzata per esempio per aumentare la frequenza cardiaca e per dilatare la pupilla negli esami oculistici, o la **scopolamina** per rilassare la muscolatura intestinale in caso di coliche e spasmi.

SOLANINA SOTTO ESAME

Anche le **piante commestibili** di questa famiglia producono alcaloidi e lo fanno allo stesso scopo delle loro parenti velenose, ovvero difendersi dai parassiti e dagli insetti. Tutti contengono l'alcaloide **solanina**, in quantità variabili, maggiori nei frutti acerbi e nelle patate in fase di germogliazione, per questo motivo questi vegetali vengono spesso guardati con sospetto e accusati di favorire infiammazioni, problemi digestivi e intolleranze. Ma cosa dice la scienza?

Non ci sono ricerche che traggano conclusioni **certe** sulla correlazione tra il consumo di solanacee e maggior rischio di **infiammazione**. Riguardo a dolori articolari, disturbi digestivi e arrossamento della pelle attribuiti al consumo di questi alimenti, si tratta di segni e sintomi riferiti aneddoticamente, che andrebbero verificati da specialisti, magari con diete di esclusione controllate, in modo da evitare di eliminare a priori alimenti senza essere certi che siano davvero la causa dei disturbi. Per la maggior parte delle persone mangiare vegetali colorati e di stagione, comprese le solanacee, rientra nei principi di un'alimentazione sana e varia. Perché rinunciarvi

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

Le **solanacee**, infatti, sono ricche **vitamine, minerali, antiossidanti, fibre** e composti antinfiammatori. I **peperoni**, per esempio, sono fonte di **vitamina C**, potente antiossidante e utile per assorbire il ferro dai vegetali.

Quelli piccanti contengono **capsaicina**, un composto dalle proprietà antinfiammatorie e antidolorifiche. I **pomodori**, oltre che per la vitamina C, sono noti per il carotenoide **licopene**, un antiossidante studiato anche come potenziale antitumorale. Le **melanzane** e le **patate viola** prendono il colore dalle **antocianine**, composti molto interessanti per la ricerca sulla prevenzione del cancro e delle malattie cardiovascolari, sulla salute del cervello e sul microbiota intestinale.

Tutte queste verdure contengono poi **fibre** alimentari, in particolare se vengono consumate con la buccia, importanti per la salute dell'intestino, per la regolazione del colesterolo e per l'effetto di sazietà (e quindi il contenimento dell'assunzione di cibo). (*Salute, Fondazione Veronesi*)

SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ SE SIAMO RAFFREDDATI NON SENTIAMO I SAPORI?



Il cibo non sa di nulla se la lingua non può dare informazioni al cervello. E quando siamo influenzati...

Sarà probabilmente capitato anche a voi: quando si è raffreddati è difficile sentire i sapori e ogni pietanza sembra priva di **gusto**.

Il motivo è semplice:

la saliva diventa più “densa” e rende difficile il passaggio delle informazioni chimiche date dai cibi.

Per assaporare ciò che si mangia, infatti, le molecole chimiche presenti negli alimenti devono venire a contatto con i **recettori del gusto** presenti sulla lingua (circa 9 milioni).

NEL CERVELLO. Questi trasformano le informazioni contenute nel cibo in energia elettrochimica inviata al cervello, che la decodifica:

ad es., un alimento piccante stimola i recettori dolorifici, che permettono di avvertire la sensazione pungente e forte dell’alimento.

Quando però si è **raffreddati**, tutti i prodotti delle ghiandole che lubrificano le vie respiratorie, compresa la saliva, si addensano e rendono difficili i passaggi di informazioni tramite la lingua, anche se le papille gustative funzionano. La lingua, poi, ha quattro aree specializzate nel riconoscimento di gusti differenti: quella posteriore avverte sapori amari e acidi; quelle laterali e l’anteriore, il salato; la punta, il dolce.

IL QUINTO GUSTO: Nella parte posteriore della faringe, poi, ci sono i recettori dell’*umami* (dal giapponese: “delizioso”), un quinto gusto stimolato dal glutammato, ingrediente principale degli esaltatori di sapidità, presente soprattutto nei dadi da cucina. (*Salute, Donna, Tgcom24*)

Perché gli Uomini Perdonano i Capelli?

La calvizie è causata, anche se non in modo diretto, dal testosterone, l'ormone che conferisce la mascolinità. Combatterla si può, ma si deve agire alla prima stempiatura.

Ironia della sorte: dietro alla spiegazione scientifica della **calvizie maschile**, ovvero l'*alopecia androgenetica*, c'è proprio l'ormone sessuale che rende "maschio" un uomo, ovvero il **testosterone**. In altre parole, l'ormone che conferisce la mascolinità causa, seppure indirettamente, anche la tanto temuta e odiata **pelata**.



A scoprire questo effetto fu l'endocrinologo James Hamilton. Si accorse che:

- persone che erano state **castrate prima della pubertà**, trattamento che ai tempi veniva riservato ai ragazzi con alcuni tipi di disturbi mentali, avevano **meno probabilità di diventare calve**.

Oggi si sa che un enzima (*5-alfa reduttasi di tipo II*) converte il **testosterone** in una sostanza leggermente diversa, il **diidrotestosterone** (DHT).

Anche questo ormone influisce sulla **mascolinità** (tra le altre cose, aumenta la forza muscolare agendo su alcuni meccanismi cellulari), ma secondo le ricerche fa anche atrofizzare e poi morire i follicoli dei **capelli**.

PREDISPOSIZIONE GENETICA. Una percentuale di uomini, più o meno alta a seconda delle popolazioni, in età più o meno giovane, è sensibile da un punto di vista genetico all'azione di questo ormone. Maggiore è la predisposizione genetica, prima i capelli inizieranno a cadere con il caratteristico schema: arretramento della linea frontale e diradamento del vertice della testa, meno sulla nuca, dove i follicoli piliferi sono meno sensibili all'effetto del DHT. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

POLIPY, QUALI SONO I PIÙ PERICOLOSI?



Comuni dopo i 40 anni, alla vista si presentano come irregolarità della mucosa, ovvero la parete del colon o del retto.

I **polipi** però non sono tutti uguali:

❖ *variano per forma, dimensione e modalità di crescita.*

Sebbene non tutti i polipi si trasformino in tumori, tutte le neoplasie iniziano come polipi.

È importante quindi durante la **colonscopia** la loro caratterizzazione e soprattutto l'asportazione di quelli che hanno questo potenziale degenerativo.

TIPI DI POLIPI E SIGNIFICATI

Gli endoscopi attualmente disponibili in molti centri, grazie all'ottima risoluzione e all'ausilio di colorazioni, ci aiutano a identificare i **polipi** e anche a predirne il tipo. Nonostante questi miglioramenti, il metodo certo per diagnosticare il tipo di polipo è la sua valutazione al microscopio:

❖ **vanno quindi asportati (in parte o del tutto) ed analizzati istologicamente.**

I polipi del **colon-retto** possono essere classificati in base alla forma.

Circa l'85% dei polipi sono "**sessili**" ovvero hanno la forma di una cupola, senza gambo.

Il 13% invece si presenta "**peduncolato**", come un fungo appeso alla parete del colon.

Infine circa il 2% delle lesioni precancerose è completamente piatta.

La **forma** influenza la facilità con cui i polipi possono essere visualizzati dall'endoscopista:

il **polipo peduncolato** è generalmente ben visibile, mentre il **polipo piatto** è più complesso da identificare perché è talmente sottile che tende a confondersi con le parti del colon-retto e spesso anche minimi residui di feci possono renderne difficile la visualizzazione.

Questo spiega l'importanza di una preparazione intestinale fatta bene: consente di poter effettuare una colonscopia molto accurata, quindi di visualizzare e asportare tutti i polipi osservati.

PERCHÉ LE DIMENSIONI DI UN POLIPO SONO IMPORTANTI

I **polipi** possono essere di misura inferiore ai 5 mm ma arrivare anche a oltre 30 mm.

Più piccolo è il polipo, minori sono le possibilità che sia maligno:

❖ **quelli di dimensioni superiori a 20 mm infatti hanno il 10% in più di probabilità di avere cellule modificate al loro interno.**

Le cellule degenerate hanno diversi gradi di "modifica" dalla displasia lieve sino al tumore.

Al microscopio, si identificano questi diversi stadi e queste cellule sembrano più grandi e disorganizzate con nuclei più grandi e più scuri rispetto alle cellule sane.

Le **dimensioni**, insieme alla forma del **polipo** modificano anche il tipo di asportazione.

SINTOMI DA NON SOTTOVALUTARE

"I **polipi** del colon-retto non hanno **sintomi** specifici-. Crescono indolenti per anni e danno segno della loro presenza quando diventano di dimensioni considerevoli o quando sono degenerati in **tumore**.

Ed è per questo che sopra i 50 anni di età è consigliata l'esecuzione di una **colonscopia**:

❖ infatti **l'esame endoscopico** è l'unico esame in grado di identificare e di asportare i polipi del colon-retto.

È un esame invasivo, ma oggi con l'ausilio di farmaci antidolorifici e sedativi è condotto senza particolare disagio per il paziente. L'età di esecuzione della prima colonscopia può essere anticipata se c'è un parente che ha avuto un tumore del colon retto. Data la necessità di raccogliere altre informazioni, in questi casi è necessaria una visita specialistica gastroenterologica per stabilire i giusti tempi di esecuzione dell'esame e l'eventuale richiesta di ulteriori accertamenti. (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio:

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

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.GS. 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.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ 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 _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ 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. È a scelta dello stesso fatto contribuiscono per una o più delle finalità beneficie.

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

Ieri, **Giovedì 31 Marzo** è partito 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 690 mila di euro in aiuti umanitari 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**".



ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2022



E' in riscossione la quota sociale 2022 .

Si Comunica che il **pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 30 APRILE**

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):

--

**Per coloro i quali hanno fatto già richiesta,
nei prossimi giorni sarà inviato via e-mail il bollettino di pagamento**