



## 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. Che cos'è il favismo?
5. I consigli per l'igiene orale in gravidanza
6. Torcicollo, come curarlo con i farmaci?



#### Prevenzione e Salute

7. Sport e attività fisica: tutti i benefici.
8. Soffri di allergia? ecco perché sei così stanco.

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

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

**Chi fraveca e sfraveca nun perde maie tempo**

## CHE COS'È IL FAVISMO?

*Il favismo è una forma di grave anemia diffusa in Italia soprattutto nel Sud e nelle isole, causata dall'ingestione di fave (Vicia faba) e di alcuni farmaci.*



La malattia è in relazione con la *manca*za ereditaria di *glucosio 6 fosfato deidrogenasi*, un enzima del metabolismo del glucosio.

La carenza di questo enzima può scatenare vere e proprie "crisi emolitiche" ovvero massicce distruzioni di globuli rossi con conseguente anemia.

*Stop alle fave.* Non è chiaro come si sviluppi la crisi, ma uno dei fattori scatenanti è proprio l'ingestione di fave o l'inalazione del loro polline:

❖ *sembra che l'anemia possa essere collegata alla quantità di **divicina**, sostanza presente in questo legume soprattutto quando è crudo o fresco*

Per evitare il favismo è sufficiente eliminare le fave dalla dieta ed evitare i farmaci che scatenano la crisi. (*Focus*)

## COS'È LA CARNITINA?

*La carnitina è un acido carbossilico a catena corta presente nei tessuti animali. Essa è piuttosto conosciuta nelle palestre per la sua funzione nel corpo umano.*

Molto spesso la carnitina è *assunta come integratore dalle persone sottoposte ad attività fisica intensa e prolungata* in quanto, con uno sforzo fisico protratto nel tempo, oltre agli zuccheri vengono consumati intensamente anche gli acidi grassi. Inoltre sembra che la carnitina possa essere un *valido strumento per la terapia ischemica miocardica* e per mantenere costante e sufficiente la disponibilità energetica cellulare. Essendo presente nei tessuti animali, la *somministrazione di carnitina può rivelarsi utile e consigliata in regimi ipocalorici o in diete vegetariane o vegane.* (*Salute, Focus*)

**PREVENZIONE E SALUTE****SPORT E ATTIVITÀ FISICA: TUTTI I BENEFICI**

*Tra i punti di un corretto stile di vita e tra le strategie preventive troviamo sempre una moderata e costante attività fisica.*

**Quali sono i benefici dell'attività fisica sul nostro organismo e perché è importante praticarla in modo corretto?**

Ne parliamo con il dottor [Sebastiano Giambartino](#), ortopedico e traumatologo di Humanitas Gavazzeni di Bergamo.

**Attività fisica: quali benefici per la salute?**

L'attività fisica, quando è regolare e controllata, permette di migliorare la capacità cardiocircolatoria e respiratoria dell'individuo, e aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue. È inoltre fondamentale per tenere sotto controllo e costante anche la glicemia, quindi diminuisce il rischio di malattie metaboliche come il diabete. Lo sport è poi molto utile dal **punto di vista mentale e psicologico**, in quanto **induce il cervello a produrre endorfine**, sostanze chimiche che, quando rilasciate, possono ridurre lo stress e generare una sensazione di benessere. Infine, lo sport è soprattutto un valido aiuto nel mantenimento in salute delle ossa, in quanto ne stimola positivamente il metabolismo e contribuisce a prevenire e combattere alcune patologie quali **osteoporosi e osteopenia**.

**L'attività fisica e la prevenzione di traumi da sforzo**

Lo svolgimento costante e regolare dell'attività fisica **rende le articolazioni più fluide e resistenti** e conferisce una giusta armonia nel movimento: ciò rende l'esercizio un alleato nella **prevenzione del consumo articolare quindi dall'artrosi**. Inoltre rinforza e tonifica il tessuto muscolare, dando al corpo **elasticità, agilità e protezione**, condizioni necessarie nella prevenzione e protezione da potenziali traumatismi osteo-articolari (distrazione muscolare, tendiniti e fratture).

**Lo sport si può praticare a tutte le età?**

Risponde il dottor Giambartino: «Certo, purché sia effettuato con criterio, in base alla propria capacità e caratteristiche fisiche. Per bambini e adolescenti l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda 60 minuti di attività al giorno, per gli adulti circa **150 minuti alla settimana** (pari almeno a 30 minuti di attività al giorno, per 5 giorni). Per le persone con più di 60 anni sono più indicati sport o attività sportive a basso impatto, come il ciclismo, il nuoto, lo yoga, la camminata veloce, il pilates e gli esercizi a corpo libero, utili a preservare la salute delle cartilagini e delle articolazioni».

**Troppa attività sportiva: i sintomi**

È importante non sottovalutare i **segnali** dovuti a un **sovraccarico muscolare e articolare** quali **dolori, infiammazioni, rigidità nei movimenti, stanchezza e distrazioni muscolari (strappi)**. Quando si presentano significa che gli esercizi non si stanno svolgendo correttamente e il rischio di aggravare la situazione è alto. Il consiglio è quello di allenarsi con costanza e regolarità senza esagerare stando attenti a diversificare l'attività.

**In caso di trauma bisogna stare a riposo?**

«Spesso il trauma, sia che derivi dallo sport o da altro, può costringere le persone a restare immobilizzati. Non sempre però la scelta migliore è questa: dipende dalla tipologia e dalla gravità; tuttavia, quando possibile, un giusto equilibrio tra antidolorifici, miorilassanti e blando riposo nella fase acuta, deve essere seguito da una progressiva mobilizzazione e da esercizi di recupero. Questi risulteranno essenziali per evitare che il muscolo si atrofizzi e non riesca a sostenere il paziente durante il periodo di ripresa», conclude l'esperto. (Salute, Humanitas)



**SCIENZA E SALUTE**

# I CONSIGLI PER L'IGIENE ORALE IN GRAVIDANZA

*La gravidanza è un momento unico e importantissimo nella vita di una donna e deve essere caratterizzato da cura e attenzione su molti aspetti, a partire dall'alimentazione.*

Molte donne, però, non sanno che anche l'**igiene orale è di fondamentale importanza in gravidanza.**

Infatti, si può incorrere in malattie orali che, se non curate per tempo, potrebbero compromettere la fertilità della donna, causare nascite premature e compromettere la salute orale del bambino dopo il parto.

In gravidanza l'**elevata produzione di ormoni** può portare a un maggior afflusso di sangue alle gengive che si infiammano, causando **gengiviti**, e nei casi più gravi **parodontiti**. Le visite di controllo dal dentista sono quindi fondamentali per evitare di compromettere la propria salute orale e quella del bambino.

Ne parliamo con gli specialisti del Dental Center di Humanitas Rozzano.

## **L'igiene quotidiana**

Un controllo dal dentista è consigliabile già prima del concepimento, in modo da evitare o prevenire l'insorgenza di malattie orali. Importante è poi seguire semplici accorgimenti quotidiani:

- **spazzolare i denti** almeno due volte al giorno e usare il filo interdentale. Scegliere uno spazzolino elettrico o a setole morbide che non infiammi le gengive, applicando una corretta tecnica di spazzolamento;
- la nausea mattutina e conseguente vomito possono aggredire e rovinare lo smalto dei denti. Per proteggerli è bene usare **specifici dentifrici remineralizzanti** che contengono sostanze ripara-smalto e collutori che tamponano l'acidità in bocca;
- evitare rimedi fai da te e **consultare sempre un dentista** prima di introdurre particolari prodotti all'interno della propria igiene orale.

## **Alimentazione in gravidanza**

In gravidanza è consigliata un'alimentazione che non iriti le gengive o comprometta la salute generale dei denti.

È quindi importante evitare di assumere cibi e bevande zuccherate in quantità eccessive perché erodono nel tempo lo smalto dei denti. Piuttosto, in questa fase è il caso di consumare sufficienti dosi di latticini per avere il giusto apporto di calcio, minerale che fortifica i denti.

## **Collutorio: quale scegliere**

In gravidanza si può utilizzare il collutorio, ma è comunque consigliato **consultare preventivamente un dentista** che valuterà quello più adeguato al singolo caso. In generale è meglio evitare collutori a base di alcool e prediligere invece quelli con fluoro, minerale che aiuta a proteggere i denti dai batteri presenti in bocca.

Prevenire le malattie orali consente di avere una gravidanza più sicura e di evitare danni alla bocca delle neomamme.

*(Salute, Humanitas)*



## SCIENZA E SALUTE

## TORCICOLLO, COME CURARLO CON I FARMACI?

*Per quanto possa essere considerato un disturbo comune, il **torcicollo** è un problema tutt'altro che banale, tanto da poter rendere necessario in alcuni casi l'intervento di uno specialista.*

Fortunatamente, però, a volte basta affrontarlo in modo corretto perché il **dolore acuto e penetrante** che lo caratterizza se ne vada senza lasciare traccia.

«Il torcicollo è un violento **spasmo della muscolatura del collo**», spiega **Stefano Respizzi**, esperto di **fisiatria e Medicina dello sport di Humanitas**.

A causarlo possono essere dei movimenti bruschi o eseguiti in modo scorretto, ma non solo.

Anche improvvisi **sbalzi di temperatura** possono portare alla **contrattura dei muscoli del collo**, che in seguito a un brusco raffreddamento possono perdere la loro capacità di reazione, con conseguente comparsa del **torcicollo**.

Chi ne soffre sa riconoscere molto bene i suoi sintomi: le difficoltà a girare, flettere e allungare il collo sono causate da un dolore molto forte che può anche estendersi al **braccio**.



### **TORCICOLLO, SI PUÒ INTERVENIRE CON FARMACI ANALGESICI**

«Nel caso in cui compaia – consiglia il dottor Respizzi – è possibile intervenire precocemente con **farmaci analgesici** e tenendo al **caldo** al collo».

Fra i medicinali che possono essere utili in questo caso sono inclusi quelli a base di **paracetamolo**, di **ibuprofene**, di **acido acetilsalicilico** e di **naprossene**, ma anche l'uso di una sciarpa può essere d'aiuto.

Il caldo, infatti, può alleviare il dolore associato alla contrattura del muscolo.

Da evitare, invece, movimenti inopportuni.

In particolare, l'esperto raccomanda di **evitare brusche rotazioni e flessioni del collo**, ma non solo.

«Nelle **prime fasi** non si devono fare esercizi – spiega Respizzi – ma affidarsi ai farmaci».

Nei primi giorni il **riposo** è importante e qualsiasi movimento deve essere compiuto senza forzare e avendo cura di assumere posizioni comode anche quando si **dorme**, in modo da evitare di peggiorare la situazione portando a un ulteriore **irrigidimento** dei muscoli.

### **SE IL TORCICOLLO NON PASSA, MEGLIO RIVOLGERSI A UNO SPECIALISTA**

L'esperto, però, avverte: «Il **persistere dei sintomi** o il **ripresentarsi** con frequenza degli stessi deve invece indurre ad approfondimenti».

Perciò se farmaci e caldo non sono sufficienti a risolvere il problema in un paio di giorni è bene rivolgersi a uno **specialista**, che potrebbe ritenere opportuno prescrivere esami di approfondimento.

«L'accertamento più comune è una **radiografia del collo**», spiega il dottor Respizzi, sottolineando che in genere solo nei casi in cui dovessero esserci dei dubbi sulla diagnosi lo specialista potrebbe richiedere l'esecuzione di **altre analisi**. (*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE**

## SOFFRI di ALLERGIA? Ecco perché sei così STANCO



*Cattiva respirazione, apnee notturne e antistaminici sono tra le cause della spossatezza sperimentata da molti allergici*

*Starnuti a raffica, occhi arrossati, prurito al naso.* Appena fa capolino la bella stagione, gli allergici sono in trincea, con il fazzoletto in una mano e l'antistaminico nell'altra, armati di tutto punto per sopravvivere.

A questo supplizio spesso si associa un'invincibile stanchezza, che rende difficile essere vigili ed efficienti.

**Ma da che cosa è provocata tale prostrazione?** I fattori possono essere vari. Ecco i principali.

### Attivazione della risposta immunitaria

«Quando i pollini entrano in contatto con le **mucose di occhi, naso, gola**, il loro involucro protettivo esterno viene "sciolto" a causa dell'umidità e vengono liberate le proteine presenti all'interno, i cosiddetti allergeni, innocui per la maggior parte delle persone».

«In alcune persone accade, però, che il sistema immunitario, cioè lo "scudo" che difende l'organismo dagli attacchi di virus e batteri, identifichi erroneamente gli allergeni come potenzialmente nocivi, reagendo in maniera eccessiva per contrastarli e creando anticorpi specifici, **le immunoglobuline E (IgE)**, che invece di difenderci innescano il meccanismo allergico.

Così, ogni volta che l'organismo entra in contatto con il medesimo allergene, alcune cellule del sistema immunitario, i mastociti, rilasciano l'**istamina**, la sostanza responsabile dei classici disturbi allergici».

### «Cattiva» respirazione

«L'aria inspirata, ricca di ossigeno, entra nell'organismo attraverso il naso, scende lungo la faringe e prosegue, attraverso la laringe e la trachea, fino ai bronchi».

«Poi si incanala in una serie di tubicini, detti bronchioli, raggiungendo così gli alveoli polmonari.

Tramite le sottilissime pareti di questi ultimi, l'ossigeno viene immesso nel sangue e trasportato a tutte le cellule». Ebbene, il naso perennemente congestionato rende più difficoltoso l'ingresso dell'aria nel corpo, richiedendo uno sforzo aggiuntivo da parte di tessuti e muscoli.

**Problemi del sonno:** Le difficoltà respiratorie possono anche disturbare **il riposo notturno**, causando insonnia, difficoltà ad addormentarsi, risvegli frequenti o precoci, aumento del russamento.

Potrebbero provocare le apnee ostruttive, un disturbo caratterizzato dalla temporanea interruzione del respiro mentre si dorme, con pause che possono durare da pochi secondi ad alcuni minuti.

### Assunzione di antistaminici

«Gli **antistaminici**, farmaci che indeboliscono o inibiscono l'istamina, sono spesso accusati di provocare **sonnolenza, perdita di lucidità, mancanza di concentrazione**».

«Questo vale per i più "vecchi", quelli di prima generazione, come **Difenidramina, Clorfeniramina, Triprolidina, Dimenidrinato**, che agiscono sui recettori H1 dell'istamina, ma anche su recettori a livello del *Sistema Nervoso Centrale*, causando appunto sopore, ma anche altri effetti collaterali, come secchezza della bocca, disturbi alla vista, stitichezza, ritenzione urinaria.

Ciò non riguarda, però, gli antistaminici più nuovi, di **II° generazione**, come **Loratadina, Desloratadina, Cetirizina, Levocetirizina, Bilastina, Ebastina, Rupatadina**, che sono più selettivi verso gli H1 e **superano con più difficoltà la barriera ematoencefalica**, arrivando meno agevolmente o non arrivando al SNC.

Per questo sono meglio tollerati e la sonnolenza è molto limitata o addirittura assente». Un'altra soluzione contro l'allergia che non induce stanchezza sono **i corticosteroidi nasali** che limitano la sensazione di naso chiuso, la frequenza degli starnuti, il prurito e lo scolo nasali e diminuiscono l'infiammazione. (*Corriere*)

# 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 <b>SANTAGADA VINCENZO</b> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <b>09571771212</b></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 (SOGETTI 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 beneficarie.

# 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](mailto: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**