



## AVVISO

### Ordine

1. Destinazione del 5 X 1000 alla FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti di NAPOLI
2. Un farmaco per tutti per l'Ucraina

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Ci sono controindicazioni nel seguire una dieta di esclusione?
4. 10 falsi miti sulle allergie ai pollini



### Prevenzione e Salute

5. Qual è il valore nutritivo dei frutti esotici?
6. Autopalpazione al testicolo: come si fa?

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.  
www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

**E' tutto fumo e niente arrusto**

## CI SONO CONTROINDICAZIONI NEL SEGUIRE UNA DIETA DI ESCLUSIONE?

*Escludere del tutto uno o più alimenti dalla dieta è utile in alcuni casi. In molte situazioni si è di fronte a mode inutili, se non dannose per la salute.*



Le **diete di esclusione** sono tutti quei regimi alimentari che prevedono l'esclusione totale di uno o più **alimenti**.

Seguire questo tipo di dieta è

fondamentale per le persone che soffrono di **allergie alimentari** specifiche.

Chi è allergico alle **arachidi**, per esempio, dovrà fare in modo di stare alla larga da questo alimento, ma anche da tutti i **prodotti** che le contengono.

Un'operazione non sempre semplice, soprattutto quando si fa la **spesa** al supermercato o non ci si prepara i pasti a casa.

Fondamentale in questi casi leggere sempre con estrema attenzione le **etichette** - che per legge devono riportare in modo ben visibile gli allergeni (*sostanze capaci di scatenare allergie*) più comuni - e chiedere al ristoratore dettagli sugli **ingredienti** utilizzati per la **preparazione dei piatti**, in modo da essere sicuri che la sostanza cui si è allergici non sia presente.

Non è invece quasi mai necessario escludere un alimento se non vi è una vera e propria allergia.

Molte diete di esclusione sono legate a mode non scientificamente supportate.

Per es., non c'è ragione di eliminare del tutto lo **zucchero** dalla dieta, oppure il **glutine** se non si è **celiaci** o i **latticini**, tranne in alcune situazioni che devono essere valutate con attenzione da un medico esperto.

(Salute, Fondazione Veronesi)

## SCIENZA E SALUTE

# 10 FALSI MITI SULLE ALLERGIE AI POLLINI

*È vero che le allergie passano con l'età? Il miele aiuta a debellarle? E chiudersi in casa è la soluzione definitiva? 10 leggende da sfatare sulle allergie ai pollini.*

La stagione da incubo per chi soffre di riniti allergiche è iniziata: i pollini sono nell'aria e il sistema immunitario dei più sfortunati li riconosce come "nemici", attaccandoli e scatenando raffreddori, starnuti, arrossamento degli occhi e asma bronchiali. Per i più sensibili all'argomento, ecco 10 miti da sfatare - con spiegazioni e curiosità - sulle allergie.



## 1. **I fiori sono deleteri per chi soffre di allergie.**

Non credeteci: poche persone hanno importanti reazioni allergiche davanti a un bouquet profumato. I veri responsabili di starnuti, raffreddori da fieno e occhi rossi sono, di solito, i pollini rilasciati da alberi (come *betulle*, *olivi*, *pini* e *cipressi*), piante erbacee (per esempio *Urticaceae* e *Graminaceae*) o spore di muffe e funghi.

## 2. **In spiaggia non ci sono pollini.**

Allontanarsi dall'aria inquinata della città può aiutare a respirare meglio, ma non è detto che al mare le preoccupazioni di un allergico siano finite.

Molte spiagge confinano infatti con zone "verdi" dove è facile trovare piante erbacee fortemente allergeniche, come le *Chenopodiacee* o le *Amarantacee*, arbusti responsabili di parte delle riniti allergiche estive.

## 3. **Mangiare miele locale aiuta a combattere le allergie.**

Il miele prodotto nella propria zona o regione contiene pollini dei fiori locali e si potrebbe pertanto pensare sia un rimedio naturale contro le allergie:

❖ ma i pollini più dannosi provengono, come abbiamo visto, da erbe e alberi, raramente da fiori. Nonostante le sue rinomate proprietà antibatteriche, antimicotiche e antivirali, quindi, il nettare degli dei non sembra utilissimo contro i raffreddori allergici.

## 4. **Le allergie da polline passano con la crescita.**

Quando si tratta di riniti allergiche (il classico raffreddore da fieno) non è detto che l'avanzare dell'età metta a posto le cose, anche se i sintomi paiono attenuarsi con la fine dell'infanzia:

❖ uno studio svedese ha monitorato 82 persone con raffreddore allergico, scoprendo che il 99% ne soffriva anche a 12 anni di distanza.

❖ Nel 39% dei casi, tuttavia, si sono registrati miglioramenti.

## 5. **Se da bambino non eri allergico, ormai l'hai scampata.**

Crescendo il sistema immunitario si rafforza, ma non è detto che un'allergia non possa sorprenderti anche in età adulta. Cambiando residenza, per esempio, potreste essere esposti ad un nuovo allergene che finora non avevate incontrato, e sviluppare i classici sintomi di difesa.

## 6. **La febbre da fieno è causata... dal fieno.**

Nonostante possa contenere tracce di graminacee, il fieno non sembra c'entrare molto con il nome comunemente affibbiato alle riniti allergiche (che, peraltro, raramente sono accompagnate da febbre).

Se soffrite di allergie, è probabile però che una gita in campagna - in mezzo ad alberi, spighe e piante erbose - possa peggiorare i sintomi accusati: da qui, forse, l'origine di questa espressione.

## 7. **Una casa linda e immacolata previene le allergie.**

Secondo alcune teorie l'eccessiva pulizia - intesa non come corretta prassi igienica, ma come minore esposizione all'aria aperta - sarebbe, al contrario, proprio uno degli elementi responsabili del vertiginoso incremento delle allergie degli ultimi decenni.

In un ambiente incontaminato - come quello in cui cresce la maggior parte dei bambini occidentali - il sistema immunitario fatica a imparare a distinguere gli stimoli dannosi, da cui è necessario difendersi, da quelli innocui.

Da qui, forse, l'abnorme reazione che si scatena davanti a sostanze innocue presenti nell'aria (**i pollini**), contro le quali l'organismo schiera anticorpi che segnalano al sistema immunitario di produrre istamina, una sostanza che induce i sintomi allergici per contrastare l'intruso individuato nelle vie aeree.

## 8. **Chiudendosi in casa si evita il contatto con gli allergeni.**

Rimanere in casa nelle primissime ore del mattino (**quando la concentrazione di pollini nell'aria è più alta**) o nelle giornate secche e ventose può aiutare chi soffre di rinite allergica ad alleviare i sintomi, ma non è possibile eliminare del tutto il contatto con i pollini presenti nell'aria.

Evitare di stendere il bucato all'aperto (**i pollini si attaccano ai vestiti**), lavare viso, mani e capelli prima di andare a letto e delegare ad altri eventuali mansioni di giardinaggio possono rivelarsi buoni consigli nei giorni in cui gli allergeni a cui siete sensibili sono nell'aria.

## 9. **Le allergie sono ereditarie.**

Non è il tipo di allergia ad essere trasmesso di padre in figlio:

❖ **se vostra madre è allergica alle graminacee, non è detto lo siate anche voi.**

Ma se in famiglia ci sono persone che soffrono di allergie stagionali, è probabile abbiate ereditato una certa predisposizione a soffrirne anche voi: è più facile trovare individui allergici nella stessa famiglia.

## 10. **Passata la primavera passa anche la paura.**

Le fioriture primaverili danno il colpo di grazia a chi soffre di allergie stagionali, ma ci sono piante fortemente allergeniche che fioriscono in diverse stagioni:

❖ **l'ambrosia**, una pianta originaria del Nord America che si sta diffondendo ora anche in Italia, fiorisce da metà agosto ai primi freddi;

❖ **la parietaria** (un'erba parente dell'ortica) fiorisce da maggio a ottobre mentre le spore di alcuni funghi e muffe si moltiplicano nei mesi più caldi in ambienti caldo umidi.

È bene, quindi, conoscere il proprio "**tallone d'Achille**" e consultare un bollettino pollinico per sapere quando temerlo.

(Salute, Corriere)

## PREVENZIONE E SALUTE

## QUAL È IL VALORE NUTRITIVO DEI FRUTTI ESOTICI?



*Kivano, durian e gli altri. Arrivano dall'altro capo del mondo. Sono ricchi di fibre, minerali, vitamine (e zuccheri), ma non in misura tanto diversa dalle specie nostrane*

Hanno nomi e aspetto strani. Ci sono la **mano di Buddha**, non propriamente attraente, e il bellissimo **frutto del drago**, e poi il **kivano** e il **durian**, che vanno ad aggiungersi ai più noti **mango, papaja, avocado, carambola e frutto della passione**. Si possono trovare nei supermercati più forniti (oppure nei negozi di prodotti orientali e on line) e non hanno prezzi proibitivi, ma **che caratteristiche nutrizionali hanno?**

### **Che cosa contengono**

«L'aspetto di molti di questi frutti esotici è davvero insolito e l'odore può essere anche molto poco gradevole (è il caso del **durian** il cui trasporto in Malesia, Thailandia e Singapore, dove è apprezzato nei dolci e nelle zuppe, non è consentito sui mezzi pubblici), ma quanto a proprietà nutrizionali non differiscono molto dai nostri frutti». «Tutti questi frutti esotici sono ricchi di **acqua** (costituisce dal 60 al 90% del peso del prodotto e il record spetta al kivano e alla carambola), sono buone fonti di **vitamine, minerali, fibra** e, naturalmente, di **zuccheri** — .

Il contenuto calorico è ridotto, ma pur sempre di frutta si tratta:

- ❖ in media sulle 40 Kcal per etto;
- ❖ fanno eccezione il durian con quasi 150 Kcal e soprattutto **l'avocado con 230 (legate all'elevato contenuto in grassi)**.

Ovviamente il contenuto calorico aumenta se il frutto viene mangiato essiccato, come nel caso delle bacche di Goji, ma anche del mango. Si tratta però di intendersi sulle porzioni:

- ❖ **se per la frutta fresca si parla di 100-150 grammi, per quella essiccata si deve scendere a 30».**

**Nomi e aspetto strani:** non si tratta in alcun modo di alimenti "miracolosi" o di super food.

Le **celebri bacche di Goji** hanno proprietà simili a quelle dei mirtilli, delle more e delle bacche di rosa canina (cioè un alto contenuto di vitamine antiossidanti e minerali );

la **papaia** ha un'eccellente presenza di vitamina C, ma non troppo diversa da quella di arance o kiwi. Di buono c'è che la varietà aiuta la dieta e porta a consumare più frutta».

«**Mango, carambola e frutti della passione** — sono, tra i frutti esotici, quelli su cui abbiamo più dati, oltre alle già citate bacche di Goji.

Il **durian** ha un alto contenuto di fibre, carboidrati e grassi, a scapito del contenuto in acqua che risulta il più basso tra i frutti freschi presi in considerazione; la carambola si distingue per il buon quantitativo di vitamina C, di provitamina A (quest'ultima legata alla colorazione della frutta) e di acqua;

il **frutto della passione** (o *maracuja*) è pure ricco di vitamina A e di potassio.

Forse può incuriosire l'**origine del nome**: niente a che vedere con proprietà afrodisiache.

Il fiore del frutto ha un aspetto che può rimandare ai simboli della **passione di Cristo**: croce, chiodi, spine.

Da qui il nome e il simbolismo utilizzato dai missionari spagnoli per la conversione delle popolazioni indigene.

Curiose anche le caratteristiche della **mano di Buddha**:

- ❖ è un agrume e ha sapore e odore che ricordano quello del cedro, ma ha pochissima polpa; è soprattutto **"scarto"** e la buccia viene utilizzata candita.

Il **kivano** ha pure un'alta percentuale di scarto e assomiglia in questo, e anche nel sapore e in alcune caratteristiche nutrizionali (*specie l'alto contenuto di potassio*), alla banana.

Sul **frutto del drago o pitaya** abbiamo pochi dati, ha una discreta fonte di vitamine del gruppo B e di potassio».

(Salute, Corriere)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# AUTOPALPAZIONE AL TESTICOLO: COME SI FA?

*I testicoli sono gli organi deputati alla produzione degli spermatozoi e di una serie di ormoni, fondamentali per la riproduzione.*

Purtroppo, soprattutto negli individui di giovane età, possono essere sede di tumore, a causa di un'alterazione delle cellule che li compongono. Tuttavia possiamo fare molto per prevenire diverse patologie che li riguardano:

- **primo tra tutti, l'autopalpazione testicolare.**

Insieme al dottor Giovanni Lughezzani, urologo di Humanitas, vediamo come farla e perché è così importante.

## ❖ Il tumore del TESTICOLO

In Italia il **tumore del testicolo** colpisce circa 2200 pazienti all'anno. Pur essendo una neoplasia relativamente rara, si tratta del tumore più frequente negli uomini tra i 20 e i 40 anni, e si manifesta in seguito a una degenerazione delle cellule che compongono il testicolo e più frequentemente dalle cellule responsabili della formazione degli spermatozoi.

È importante fare attenzione alla presenza o a una pregressa storia di **criptochidismo**, ossia la mancata discesa di uno o di entrambi i testicoli dalla cavità addominale nel sacco scrotale, poiché rappresenta uno dei maggiori fattori di rischio, aumentando fino a 10 volte la probabilità di sviluppare una neoplasia testicolare rispetto alla popolazione generale.

## ❖ Quali sono i sintomi a cui porre attenzione?

Il sintomo più comune è, senza dubbio, la **presenza di un nodulo testicolare** indolente all'autopalpazione. Non è comunque l'unico sintomo a cui fare attenzione.

Un tumore al testicolo potrebbe causare gonfiore alle gambe, pesantezza in generale e in particolare a livello dello scroto, tensione mammaria o crescita del tessuto mammario, ma anche una "semplice" lombalgia non è da sottovalutare.

In presenza di anche solo uno di questi sintomi, è assolutamente consigliato consultare un medico.

## ❖ Autopalpazione: come farla, quando farla

**L'autopalpazione testicolare è molto semplice e si può fare tranquillamente da sé.**

Basta toccare la superficie del testicolo con pollice, indice e medio, e constatarne la consistenza. Facendo scorrere le dita con piccoli movimenti rotatori, ci si può accorgere di eventuali anomalie.

In caso di gonfiore o della presenza di un nodulo, ma anche se al tatto il testicolo provoca fastidio o pesantezza, è necessario rivolgersi al proprio specialista di fiducia.

**L'autopalpazione testicolare andrebbe fatta una volta al mese, idealmente dopo una doccia o un bagno caldo, con il sacco scrotale rilassato.**

## ❖ Perché l'autopalpazione è così importante?

Il tumore al testicolo è altamente curabile: se diagnosticato per tempo, le probabilità di guarigione sfiorano quasi il 100%.

Per fare ciò, però, è necessario accorgersi della sua presenza con sufficiente anticipo.

Più che per altri tumori, **l'autopalpazione è fondamentale**, perché permette di scoprire noduli molto facilmente. (*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 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*

**Mercoledì 11 Maggio** è partito il **quinto** carico raccolto dall'Ordine dei Farmacisti di Napoli destinato all'Ucraina; nel primo carico donati farmaci, dispositivi e alimenti per bambini per

❖ **800 mila euro in aiuti umanitari donati**

MENU CERCA

IL MATTINO.it

## “Un farmaco per tutti”, per l'Ucraina raccolti e donati 800mila euro

NAPOLI > CRONACA

Mercoledì 11 Maggio 2022



Arriva a quota 800 mila euro la donazione di “Un Farmaco per Tutti” da parte dell'ordine dei Farmacisti di Napoli e Federfarma Napoli. È frutto dell'impegno del presidente dell'Ordine e assessore alla Salute Vincenzo Santagada insieme ai tanti volontari che si dedicano al progetto. Parte così il quarto carico di dispositivi sanitari e farmaci per l'Ucraina raccolti dalle farmacie della provincia di Napoli.

Commosso da tanta solidarietà Santagada porterà avanti ancora di più le donazioni: «Nella speranza di una pace prossima - commenta Santagada - cerchiamo di garantire una continuità assistenziale dove la normalità è saltata». I risultati della raccolta sono stati consegnati al Console Generale dell'Ucraina a Napoli Maksym Kovalenko, che ha espresso gratitudine e apprezzamento per il successo dell'iniziativa.