



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. Nodo in GOLA “da Reflusso: che cos’ è e cosa fare
4. Rischio flebiti o tromboflebiti: ecco quando operare le vene varicose



Prevenzione e Salute

5. Il cioccolato fondente fa bene al cuore: quale scegliere
6. Prebiotici e Probiotici: cosa sono e a cosa servono

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Barletta
Nola

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Dàtte da fà: ca 'a jurnata è 'nu muòrze!

IL CIOCCOLATO FONDENTE FA BENE AL CUORE: QUALE SCEGLIERE

Quale tipo di cioccolato scegliere?

Un detto latino di rara saggezza dice che, una volta ogni tanto, si può anche cedere al piacere della gola: “*semel in anno licet insanire*”; l’importante di **non esagerare con le dosi**, per poter prendere il meglio di quanto il cioccolato può offrire, anche in termini di salute.



Ma quale tipo di cioccolato si dovrebbe scegliere?

«L’ingrediente di base è sempre lo stesso ed è il seme di cacao che viene lavorato fino ad ottenere una pasta; poi si aggiunge il cacao e lo zucchero. In qualche caso poi si aggiunge anche il latte. Ovviamente a questa composizione di base si possono poi sommare numerosi **ingredienti**, in base al tipo di gusto che ogni persona cerca».

Il cioccolato fondente, con i suoi antiossidanti, è da prediligere

Ottimale da molti punti di vista, il cioccolato fondente è da prediligere. Basta ricordarsi che parliamo di cioccolato fondente quando **la percentuale di cacao non sia sotto al 40%**. Anche la scelta dei semi di cacao è fondamentale alla percezione del gusto: quanto più la percentuale di cacao sale, tanto maggiore è anche la percezione di gusto sempre più amaro, che non tutte le persone gradiscono. «A partire dai **flavonoidi** per arrivare fino alla **teobromina** ed altri, che possono avere effetti positivi sul benessere dell’apparato cardiovascolare aiutando a proteggere i vasi, il cioccolato fondente è ricco di antiossidanti –.

Quanto cioccolato consumare al giorno?: «Chi è in salute e non è in sovrappeso non dovrebbe superare i **30 grammi al giorno** –. In questo modo l’eventuale introito calorico in eccesso può essere smaltito senza particolari difficoltà e viene quindi sopportato bene dall’organismo». (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

Nodo in GOLLA “da Reflusso”: che cos’è e cosa fare

A molte persone sarà capitato, nel corso della vita, di sentire di avere la sensazione di un “nodo in gola”.

Spesso associato all’ansia, il nodo in gola è una sensazione di un corpo estraneo, la cui causa si può spesso riscontrare nel reflusso gastroesofageo.

Ma come trattare questo fastidio?

Ne parliamo con il dottor Benedetto Mangiavillano, responsabile della Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva di Humanitas Mater Domini.

Nodo in gola causa del reflusso: quali sono i sintomi?

La sensazione di avere un “**nodo in gola**” è accompagnata da una sintomatologia che, se collegata al **reflusso**, è abbastanza riconoscibile.

Tra i sintomi da nodo in gola da reflusso troviamo:

- *dolore intercostale;*
- *bruciore retrosternale, causato dall’infiammazione posteriore allo sterno;*
- *muco in gola;*
- *tosse secca;*
- *tachicardia dopo i pasti;*
- *sensazione di fame d’aria.*

Nodo in gola causa del reflusso: come si cura?

Il **nodo in gola**, manifestandosi con una sensazione di costrizione localizzata, spesso accompagnata da **raucedine**, abbassamento del tono della voce, tosse secca e necessità di schiarirsi la voce, potrebbe spingere il paziente a rivolgersi in primis allo specialista otorinolaringoiatra.

Una volta, però, concordata la natura del nodo in gola – in questo caso prodotto dal reflusso gastroesofageo – lo specialista di riferimento diventa lo specialista in gastroenterologia.

Il gastroenterologo potrà proporre, previa una sua valutazione, una **terapia farmacologica per ridurre l’acidità dei succhi gastrici**.

Nodo in gola e cambio di stagione

Il nodo in gola causato da reflusso gastro-esofageo potrebbe peggiorare con il cambio stagione: ciò riguarda sia il periodo di inizio primavera, sia l’inizio della stagione autunnale.

La patologia, inoltre, tende a essere associata allo stile di vita e all’alimentazione. Una persona con uno stile di vita sedentario è maggiormente a rischio di reflusso gastroesofageo rispetto a una persona dallo stile di vita dinamico.

Per quanto riguarda l’alimentazione, esistono alimenti che possono considerevolmente aumentarne i sintomi. Tra i tanti indichiamo alimenti come

- ✓ *pomodori, kiwi, agrumi, caffè consumati a digiuno, oppure liquirizia, cioccolato, menta, vino bianco fermo e mosso, superalcolici, bevande gassate e tè. (Salute, Humanitas)*



PREVENZIONE E SALUTE

PREBIOTICI e PROBIOTICI: cosa sono e a cosa servono

Nell'intestino risiedono circa 400 – 500 specie di microrganismi: batteri, funghi, virus e protozoi.

I batteri del **microbiota intestinale** svolgono funzioni importantissime, tra cui quella enzimatica (scompongono e digeriscono ciò che mangiamo), quella metabolica (**sintetizzano sostanze utili all'organismo**) e nel frattempo si occupano anche di rinforzare il nostro sistema immunitario e a proteggerci dalle infiammazioni.

Il microbioma “contiene” anche **probiotici** e trae nutrimento dai **prebiotici**:

➤ *ma di cosa parliamo, esattamente?*

Approfondiamo l'argomento con la dottoressa **Martina Francia**, nutrizionista in Humanitas Medical Care.

Che cosa sono i probiotici?

I probiotici, come definisce l'OMS, sono “organismi vivi che, somministrati in quantità adeguata, apportano un beneficio alla salute dell'ospite”.

Tra questi troviamo batteri, delle famiglie *dei Lattobacilli* e dei *Bifidobatteri*, e lieviti come *Saccharomyces boulardii*.

Per essere considerati tali, i probiotici devono essere di origine umana e devono riuscire a superare tutti i vari ostacoli che il nostro corpo mette davanti:

devono infatti resistere all'acidità dello stomaco e della bile, aderire alla mucosa intestinale e riuscire a riprodursi. I probiotici si trovano negli **integratori alimentari** e negli **alimenti fermentati** come il *kombucha*, *i crauti* o *il tempeh*.

Lo yogurt può essere considerato probiotico solo se è addizionato con questi microrganismi, altrimenti i batteri classici non sono in numero sufficiente per poter sopravvivere all'interno del nostro corpo.

I probiotici per un microbiota intestinale sano

I probiotici possono aiutare a ripristinare la salute ottimale dell'intestino, soprattutto quando si stanno assumendo antibiotici o in caso di intolleranza al lattosio.

Ci sono integratori disponibili in commercio che forniscono *sia Lactobacillus*, *sia Bifidobacterium*, così come altre specie probiotiche. È importante inoltre prestare attenzione a non abusarne: uno tra gli effetti indesiderati più comune è il gonfiore addominale.

Per la maggior parte delle persone, l'assunzione di probiotici non dà particolari problemi, ma le persone che convivono con una malattia cronica o che hanno un sistema immunitario fragile dovrebbero capire se e quando assumere probiotici con il proprio medico.



Che cosa sono i prebiotici?

I prebiotici sono sostanze organiche non digeribili (principalmente fibre insolubili), che solitamente forniscono i nutrienti specifici per favorire la crescita dei batteri buoni.

Per svolgere la loro funzione devono bypassare la digestione e arrivare fino al **colon**;

- *li, i microrganismi presenti metabolizzano e fermentano i prebiotici stessi per sopravvivere.*



Possiamo trovare i prebiotici negli integratori di fermenti lattici, ma più comunemente li troviamo in alcuni alimenti: **cereali integrali, banana, cipolla, aglio, miele, carciofi e cicoria.**

Prebiotici: quali sono i benefici?

È importantissimo assumere prebiotici attraverso la dieta, nell'ottica di uno stile di vita sano ed equilibrato. Sono molte le ricerche in corso per determinare esattamente come funzionano le fonti di cibo per il microbiota intestinale, ma sappiamo che i prebiotici svolgono diverse funzioni importanti.

Ad esempio:

- *aiutano a regolare i movimenti intestinali;*
- *dopo la fermentazione producono acidi grassi a corta catena che modulano i processi metabolici*
- *producono neurotrasmettitori che si spostano tra l'intestino e il cervello, innescando diversi processi;*
- *stimolano il corpo a produrre ormoni*
- *aiutano la mineralizzazione delle ossa e l'assorbimento di calcio e fosforo, che possono migliorare la densità ossea;*
- *migliorano il funzionamento del sistema immunitario;*
- *migliorano la risposta antinfiammatoria del corpo;*
- *aumentano la produzione di batteri buoni.*

Per alcuni individui rappresentano elementi importantissimi nella propria alimentazione, ma non per coloro che sono maggiormente sensibili alla fibra;

in questi casi non bisogna eccedere con il consumo di prebiotici per non aumentare il rischio di insorgenza della Sindrome del colon irritabile.

Prebiotici e probiotici: importante non abusare

Prebiotici e probiotici, anche se si possono assumere tramite integratori, non sono necessariamente da assumere, se non in momenti particolari in cui il microbiota intestinale ha subito delle variazioni – ad esempio in caso di problemi gastrointestinali, diarrea o dissenteria.

Consultare lo specialista è il metodo migliore per non trasformare sostanze che apportano benefici in "nemici" del nostro corpo, con i conseguenti effetti indesiderati.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE**RISCHIO FLEBITI O TROMBOFLEBITI:
ECCO QUANDO OPERARE LE VENE VARICOSE**

La prevenzione si può fare: dimagrire se si è sovrappeso, fare esercizio e seguire una dieta equilibrata. Consigliato anche l'uso di calze elastiche

Le **vene varicose sono dilatazioni e tortuosità delle vene superficiali**, che affliggono circa il 20-30% delle donne e il 10% degli uomini e possono causare dolori e alterazioni cutanee, nonché esporre al rischio di complicanze, più o meno gravi.

«Le varici sono la manifestazione più evidente dell'insufficienza venosa cronica, condizione che prende avvio da una riduzione del tono dei vasi venosi e dal mal funzionamento delle valvole che regolano la risalita del sangue dai piedi al cuore — spiega **Roberto Chiesa, dir. della cattedra di Chirurgia vascolare dell'Univ. Vita-Salute San Raffaele di Milano** —. Ciò favorisce il refluire di una certa quantità di sangue nelle parti più basse della gamba, dove tende a ristagnare, provocando un aumento della pressione venosa».

**Che cosa si può fare in prima battuta?**

«**Prima che compaiano varici evidenti, si presentano in genere disturbi circolatori** (gambe pesanti, gonfiore alle caviglie, capillari superficiali, formicolii) che non vanno trascurati.

Intervenendo presto con misure preventive, come **specifiche calze elastiche e farmaci flebotonici** che proteggono i vasi venosi, è possibile attenuare i sintomi e, allo stesso tempo, rallentare la progressione dell'insufficienza venosa. D'aiuto anche accorgimenti nello *stile di vita, come dimagrire se si è sovrappeso, fare esercizio e seguire una dieta equilibrata*.

Una volta che il danno è fatto e si hanno varici conclamate delle vene safene (*grande e piccola*) oppure complicanze come flebiti, tromboflebiti, ulcere, spesso non resta che ricorrere al bisturi».

Quali sono le tecniche chirurgiche? «Le più utilizzate sono:

- **safenectomia mediante stripping**
- **ablazione con laser o radiofrequenza.**

La prima è indicata per varici voluminose della grande safena e dei suoi vasi collaterali. Viene eseguita con una piccola incisione all'inguine e un'altra alla caviglia o sotto il ginocchio. Dopo aver isolato la vena, viene inserita al suo interno una sonda (*stripper*), la cui estrazione consente l'asportazione della vena. Nel corso dell'intervento si associano spesso anche le cosiddette varicectomie, che comportano l'asportazione dei collaterali varicosi della safena attraverso millimetriche incisioni. In genere l'intervento viene effettuato in anestesia spinale, selettiva sulla gamba da operare.

A distanza di poche ore il paziente può alzarsi, camminare, mangiare ed essere dimesso.

Si suggerisce sempre l'utilizzo durante il giorno di una calza elastica, almeno sino alla rimozione dei punti, 8-10 giorni dopo l'intervento. Viene, inoltre, prescritta una **terapia profilattica antitrombotica per una decina di giorni**. La ripresa di ogni attività, anche lavorativa, è abbastanza rapida».

E l'ablazione con laser o radiofrequenza?

«Questa procedura, meno invasiva, è indicata soprattutto per varici più piccole. In anestesia locale, con una piccola puntura sotto guida ecografica, vengono inserite sonde nei vasi che, liberando energia sotto forma di calore, causano un'infiammazione locale e limitata della parete interna della safena che ne provoca la occlusione e quindi l'esclusione dal circolo, con gli stessi effetti della *safenectomia per stripping*. L'intervento, eseguibile in day hospital, dura circa un'ora. Viene condotto in anestesia locale.

Al termine dell'operazione il paziente può alzarsi, camminare ed essere dimesso dopo poco ore, con il consiglio all'utilizzo di una calza elastica e della profilassi antitrombotica». (*Salute, 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 <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.

Visita GUIDATA al REAL ORTO BOTANICO di NAPOLI

Giovedì 2 Giugno 2022, ore 11.00.

COME PARTECIPARE:

gli Iscritti che vogliono partecipare possono **prenotarsi nella piattaforma accedendo al seguente link prenotando anche eventuali Accompagnatori NON Farmacisti**

http://www.ordinefarmacistinapoli.it/index.php?option=com_chronoforms5&chronoform=Visita

L'Orto Botanico dell'Università di Napoli Cenni storici

L'Orto Botanico di Napoli fu fondato agli inizi del XIX secolo, nel periodo in cui la città partenopea era dominata dai Francesi; questi ultimi realizzarono un'idea concepita in precedenza da Ferdinando IV di Borbone e la cui attuazione era stata impedita dai moti rivoluzionari del 1799.

Il decreto di fondazione di questa struttura reca la data del 28 dicembre 1807 e la firma di Re Giuseppe Bonaparte, fratello di Napoleone.

Con l'articolo 1 di tale decreto venivano espropriati quei terreni, di proprietà in parte dei Religiosi di S. Maria della Pace e in parte dell'Ospedale della Cava,

adiacenti all'Albergo dei Poveri e già individuati nel periodo borbonico per la realizzazione del **Real Orto Botanico.**

