



farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2267

Martedì 24 Maggio 2022 – B.V. Maria Ausiliatrice

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. "Gravidanza, controllare la tiroide non serve", vero o falso?



Prevenzione e Salute

5. Salute dei Reni: l'importanza della prevenzione
6. Quando va cambiato lo Spazzolino da DENTI
7. Alimentazione: gli Errori da Evitare

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

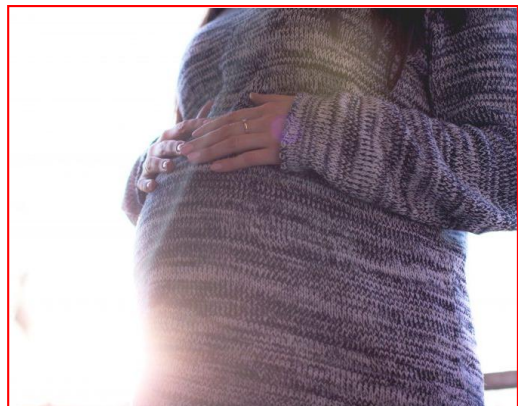
Proverbio di oggi.....
"Chisto è nu munno ammunato"

"GRAVIDANZA, CONTROLLARE la TIROIDE NON SERVE", VERO o FALSO?

Falso.

Tenere sotto controllo la tiroide durante la gravidanza è molto importante –

spiega l'esperto – specialmente se si considera che le donne sono tra le categorie più a rischio di sviluppare malattie tiroidee, e che la gravidanza di per sé porta a significativi cambiamenti nella funzione della tiroide.



In particolare, è importante nella donne in gravidanza instaurare una adeguata supplementazione di iodio, fondamentale per una corretta funzione della ghiandola.

Il monitoraggio poi della funzione tiroidea e la normalizzazione degli esami sono ancora più rilevanti nelle pazienti già note per una pre-esistente alterata funzione tiroidea da iper o ipofunzione della ghiandola (*iper ed ipotiroidismo*) già in terapia.

Il controllo della funzione tiroidea in corso di gravidanza è inoltre indicato nelle pazienti con tiroidite cronica autoimmune e in quelle in cui sia nota una familiarità per malattie autoimmuni della tiroide."

(Salute, Humanitas)

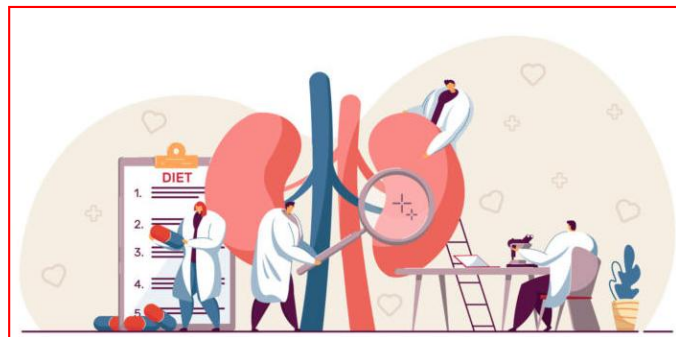
PREVENZIONE E SALUTE

Salute dei RENI: L'importanza della PREVENZIONE

Secondo i dati diffusi dalla Società italiana di Nefrologia, si stima che la malattia renale colpisce circa il 10% della popolazione, e i pazienti che ne soffrono in forma media o grave quasi raggiungono 4,5 milioni.

In generale, la mortalità correlata alle malattie renali va aumentando di anno in anno, al punto che, entro il 2040, potrebbe diventare la quinta principale causa di morte.

C'è però poca consapevolezza dell'importanza dei reni per l'organismo e, in particolare, di come anche questo organo possa subire gli effetti di uno stile di vita scorretto.



Ma a cosa servono i reni, e come possiamo mantenerli in salute?

Che cosa sono i reni e a cosa servono?

I reni sono posizionati posteriormente alla cavità addominale, lunghi **circa 10.5-12 cm**, pesano circa 160 grammi ciascuno e hanno una forma simile a un fagiolo.

Essi svolgono funzioni molto importanti per il nostro organismo:

- *eliminano le scorie di sostanze, compresi alcuni farmaci, introdotte nell'organismo,*
- *mantengono in equilibrio il contenuto corporeo di acqua, sali, acidi, bicarbonati e altre sostanze, adattandolo alle diverse condizioni esterne,*
- *stimolano la produzione di globuli rossi da parte del midollo osseo mediante la produzione di eritropoietina,*
- *mantengono in buona salute le ossa favorendo l'assorbimento di calcio dall'intestino attivando la vitamina D e l'azione calcificante del paratormone prodotto da ghiandole situate nella tiroide.*

Ancora, i reni consentono la regolazione della pressione arteriosa attraverso l'assorbimento o l'eliminazione di acqua e sale e la produzione di ormoni, come la renina e le prostaglandine, in una relazione molto complessa con il sistema nervoso, cuore e vasi sanguigni.

Cosa succede quando i reni sono malati?

La malattia dei reni comporta

- ❖ *la perdita, in modo acuto o cronico, delle loro specifiche funzioni,*
- ❖ *quindi l'incapacità di eliminare sostanze acide e le scorie di sostanze introdotte con la dieta,*
- ❖ *l'accumulo di farmaci,*
- ❖ *la riduzione della produzione midollare di globuli rossi,*
- ❖ *l'alterazione della struttura dell'osso che diventa più esposto a fratture e fenomeni di calcificazione delle pareti delle arterie,*
- ❖ *ritenzione di acqua e sale con la comparsa di **ipertensione arteriosa** e danno cardiovascolare,*
- ❖ *l'aumento dell'infiammazione che provoca un sequela di alterazioni del metabolismo di zuccheri, grassi e proteine e danni immunologici.*

Come riconoscere la malattia renale cronica? Per riconoscere la malattia è sufficiente eseguire un **esame del sangue** controllando il valore di **creatinina** e **l'esame delle urine** in base ai quali il medico curante e il nefrologo consiglieranno ulteriori accertamenti. Questa condizione, presente in circa il 10% della popolazione generale e nel 40% degli anziani, è una delle prime cause di morte in Italia, ma è misconosciuta in circa il 60% della popolazione, cosicché circa il 40% dei pazienti giunge troppo tardi dal nefrologo. Questo avviene perché la perdita della funzione renale, generalmente lenta e asintomatica, consente all'organismo di adattarsi a una riduzione dell'efficienza del rene anche attorno al 95%.

Quali sono le condizioni di maggiore rischio? Le condizioni da noi indipendenti sono **l'invecchiamento e malattie ereditarie**, mentre per altre condizioni quali il **diabete mellito**, **l'obesità**, **l'abuso di farmaci e fumo**, **l'ipertensione arteriosa**, calcolosi molto possiamo fare per ridurre il rischio.

Cosa possiamo fare per mantenere i reni sani?

È importante seguire fin dall'infanzia uno stile di vita adeguato riducendo l'apporto di sale e calorie in eccesso, il regolare esercizio fisico per ridurre il rischio di obesità e malattie metaboliche correlate, la riduzione dell'apporto di alcool e l'astensione dal fumo e l'uso inappropriato di farmaci.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

Quando va cambiato lo Spazzolino da DENTI

Lo spazzolino da denti è il principale alleato quotidiano nella cura della salute orale.

Permette infatti di pulire i denti da placca batterica e residui di cibo, mantenendoli in salute – in generale bisognerebbe lavarsi i denti almeno due volte al giorno. Non dimentichiamo però che anche lo spazzolino da denti, per svolgere correttamente la sua funzione, ha bisogno di attenzione e pulizia costante. Le setole dello spazzolino, infatti, trattengono residui di cibo e batteri che possono nuocere alla salute della bocca e a lungo andare possono causare malattie come gengivite e alitosi. È quindi fondamentale conservarlo correttamente all'interno del proprio bagno e sostituirlo con una certa periodicità.



Quando è giusto cambiare lo spazzolino da denti?

Lo spazzolino da denti andrebbe sostituito circa ogni 3 o 4 mesi. Non bisogna aspettare che le setole si deformino, piegandosi verso l'esterno: in questo caso lo spazzolino perde la sua funzione primaria, ovvero quella di eliminare placca batterica e residui di cibo dai denti.

Come tenere lo spazzolino pulito: Per tenere le setole del proprio spazzolino al sicuro da batteri nocivi per la salute, è sufficiente, ma importante, seguire alcuni semplici accorgimenti:

- **sciacquare bene lo spazzolino.** Dopo ogni utilizzo lo spazzolino deve essere risciacquato con acqua calda, al fine di rimuovere i residui di cibo e dentifricio tra le setole, terreno fertile per i batteri.
- **Non riporre lo spazzolino nell'armadietto.** È importante lasciar asciugare lo spazzolino all'aria aperta posizionandolo sul lavabo. Le setole dello spazzolino altrimenti rimarrebbero umide, aumentando quindi le probabilità di sviluppare batteri.
- **Non utilizzare il tappo in plastica.** Gli astucci in plastica sono utili solo in viaggio, in modo tale da evitare che le setole si sporchino. In bagno invece, è meglio non usarle, in quanto non permettono alle setole di asciugarsi correttamente.
- **Sostituire lo spazzolino una volta guarito da una malattia.** Sulle setole possono infatti depositarsi batteri che rallentano il processo di guarigione.
- **In famiglia meglio usare contenitori separati per i vari spazzolini da denti.** Se le setole si toccano possono essere scambiati batteri nocivi tra i vari membri della famiglia. (Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

ALIMENTAZIONE: gli Errori da Evitare

L'alimentazione corretta è difficile da mantenere, ma è possibile correggere il tiro evitando alcuni atteggiamenti scorretti.

Quali sono gli errori più comuni che facciamo a tavola, specie se abbiamo come obiettivo il perdere peso?

Mangiare di corsa

Il senso di sazietà inizia dopo circa **20 minuti dall'inizio del pasto**: mangiare velocemente rischia di non far percepire a chi mangia la propria sazietà, e quindi mangiare di più.

Mangiare di corsa, poi, impedisce alla saliva di scindere gli alimenti nella maniera più adeguata, rendendo di conseguenza la digestione più difficile, nonché si rischia di ingerire molta aria, causando la formazione di gas.



Mangiare sempre gli stessi alimenti

Mangiare sempre le stesse cose può causare l'accumulo di grandi quantità di alcuni elementi nutritivi e pochi di altri. Sbizzarrirsi in cucina, sperimentando gusti e abbinamenti nuovi, permette di non annoiarsi e di evitare la monotonia alimentare.

Non sprecchiare immediatamente la tavola

I **pasti sono un momento di socialità** o un momento di relax da trascorrere in una calma solitudine. Attenzione, però, a non "scordarsi" di stare mangiando:

- *parlare, guardare la tv mentre si mangia sono attività che potrebbero distrarci, rischiando di mangiare più del dovuto.*

In questo senso può essere di aiuto sprecchiare appena terminato di mangiare, per poi rimettersi a sedere e chiacchierare.

Cedere alla fame emotiva

Il **cibo può essere consolatorio** quando si provano sentimenti come rabbia o tristezza, e la tentazione di esagerare può essere forte. Questo atteggiamento non va incoraggiato.

Piuttosto, quando ci sentiamo giù, potremmo bere un bicchier d'acqua, fare una pausa per distrarsi, passeggiare un po' o sistemando ciò che si ha intorno. Questo stratagemma aiuta anche a distinguere la "vera" fame dalla fame emotiva.

Qualora questo non bastasse e la percezione fosse ancora forte, si può mangiare un quadratino di **cioccolato fondente** che innalza i livelli della serotonina, o una manciata di frutta secca.

Bere succhi di frutta

I **succhi di frutta** danno l'impressione di essere totalmente sani. È importante però fare caso a ciò che si sta per bere.

Meglio prediligere quelli composti da **100% frutta**, costituiti interamente della spremitura del frutto e senza l'aggiunta di eventuali conservanti, aromi o zuccheri.

Anche con questi succhi però è bene non esagerare:

- ❖ *il fruttosio in esso presente è comunque già molto elevato, anche senza zuccheri aggiunti.*

Bere il caffè e il tè zuccherati

Ogni giorno dovremmo consumare al massimo **25 grammi di zuccheri extra** oltre a quelli contenuti negli alimenti.

È quindi importante

- ❖ **non aggiungere zuccheri alle bevande**, specie quelle che si consumano maggiormente, come **tè o caffè**.

Se il sapore amaro non piace, si può usare la stevia, dolcificante che non contiene zuccheri, né calorie.

Fare troppi aperitivi e spuntini

Nel caso ci si ritrovi a fare spesso aperitivi, è comune “pasticciare”, mangiando alimenti molto calorici, a partire da pizze, panini, focacce e tartine ricche di condimento.

Si potrebbe preferire, invece, aperitivi che contengano anche **pinzimoni di verdure, carpacci di pesce, bresaola**.

Per quanto riguarda le bevande, se proprio non si può rinunciare all'alcol,

- *meglio bere un bicchiere di vino rosso.*

Anche gli **spuntini**, poi, sono da tenere sotto controllo:

- *i grissini prima di pranzo,*
- *un cioccolatino con il caffè,*
- *la merenda con il cornetto sembrano innocui presi singolarmente, ma forniscono continuo nutrimento che il corpo non consuma, e andranno quindi a depositarsi.*

Fare troppe rinunce

Seguire un'alimentazione bilanciata significa anche stare bene attenti alla qualità e alla quantità di ciò che si mangia.

Ciò non significa però dover rinunciare sempre agli sfizi.

È importante proporre ricette sane, ma anche golose, e premiarsi ogni tanto con qualcosa di meno sano, ma soddisfacente.

Non mangiare verdura cruda

Iniziare il pasto con della **verdura cruda** è un ottimo “trucco”, specie se si avverte molto appetito.

Essendo poi anche molto ricca di fibre, la verdura cruda aiuta a ridurre i picchi glicemici e il gonfiore, divenendo un'alleata della salute dell'intestino.

Saltare i pasti

Saltare i pasti è un errore da evitare, a partire dalla colazione.

La **colazione**, infatti, deve fornire il 25% delle calorie giornaliere, in modo da poter garantire all'organismo la carica e la concentrazione per l'intera giornata.

Saltare **pranzo o cena** può causare una crisi ipoglicemica – ovvero un basso livello di zuccheri nel sangue – che mette sotto stress l'organismo.

L'atteggiamento ideale è quello di mangiare poco, ma spesso.

(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”

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 SANTAGADA VINCENZO</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA</p> <p>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</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</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</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	<p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>

FACSIMILE

Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia



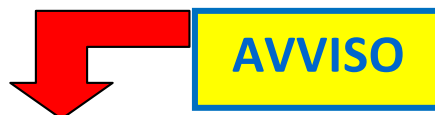
CERCO/OFFRO LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione
Napoli – Zona Est	Assunzione FT	info@farmaciaminervini.it	16 Maggio
Napoli - Centro	Assunzione FT	334 227 2691	16 Maggio
Napoli - Fuorigrotta	Assunzione PT	339 450 1105	16 Maggio
Napoli	Assunzione PT	338 832 1047	16 Maggio
Boscotrecase	Assunzione FT	371 017 3247	16 Maggio
Giugliano	Assunzione FT	334 356 9309	16 Maggio
Mugnano di Napoli	Assunzione FT	377 452 3967	16 Maggio
Nola	Assunzione FT	335 670 0618	16 Maggio
Pozzuoli	Assunzione FT	334 356 9309	16 Maggio

Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2022

Autoformazione e farmaDAY



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la **lettura quotidiana** del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il soddisfacimento dell'obbligo formativo, il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nell'anno **2022**.

COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com

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**.