



farma DAY



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

Anno XI – Numero 2473

Mercoledì 24 Maggio 2023 – S. Maria Ausiliatrice

AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000
3. Corsi ECM - 2023

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Anemia, quali sono i sintomi del ferro basso e cosa mangiare
5. La toilette intelligente che analizza le feci e previene le malattie
6. Rinite allergica: i sintomi e le cure.



7. “Dimagrire, fare sport a Stomaco Vuoto aiuta a perdere peso”, vero o falso?
8. Prolattina alta: cosa fare?



Proverbio di oggi.....

‘A verità è figlia d’ ‘o tiempo

“DIMAGRIRE, fare Sport a Stomaco Vuoto aiuta a Perdere Peso”, VERO o FALSO?

Tra fare sport a digiuno oppure dopo aver mangiato cibo energetico per affrontare l'esercizio, gli sportivi sono ancora indecisi.

Tuttavia, molte persone pensano che l'attività fisica a **stomaco vuoto** sia più efficace per **perdere peso** e smaltire qualche chilo di troppo. Vero o falso?

Nonostante non ci siano ancora risultati certi e definitivi, nuove ricerche sembrano dimostrare che fare attività fisica a stomaco vuoto sia efficace per perdere peso –.

Secondo uno studio, **fare movimento dopo un'abbondante colazione ricca di carboidrati, come biscotti, fette biscottate, pane o cereali, non avrebbe gli stessi effetti sul tessuto adiposo rispetto all'attività fisica svolta a digiuno.**

Questa differenza è dovuta probabilmente al fatto che, dopo una colazione ricca, l'energia necessaria per lo sforzo fisico viene ricavata dai carboidrati appena introdotti, mentre le riserve di grasso non vengono intaccate.

Se invece lo sforzo fisico avviene a stomaco vuoto, l'energia necessaria verrà presa dalle riserve adipose e in eccesso, grazie anche al più favorevole quadro ormonale caratterizzato da bassi livelli di insulina, condizione che favorisce la lipolisi. Quindi, per dimagrire o per mantenersi in forma, sembra che l'attività fisica a digiuno, praticata con regolarità, sia quella più indicata, tenendo sempre però conto dello stato di salute individuale, la durata e l'intensità dell'attività fisica che si intende svolgere. Ad es., bambini e diabetici dovrebbero sempre consumare una merenda leggera, composta da un frutto, dei grissini o crackers integrali, uno yogurt o frutta secca, prima dell'attività fisica.” (Salute, Humanitas)



Banca del Fucino
1923 | 2023

+Health & Pharma
Servizi bancari per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

SCIENZA E SALUTE

ANEMIA, quali sono i SINTOMI del Ferro basso e cosa MANGIARE

*L'anemia sideropenica, ovvero l'anemia da carenza di ferro, è tra le forme di **anemia** più comuni e può interessare persone di ogni età, con un particolare aumento dell'incidenza nei bambini, negli adolescenti e nelle donne in età fertile, ma anche in gravidanza e/o in allattamento.*

Il **ferro** è presente in quantità molto elevata nell'organismo, essendo un minerale essenziale per i processi metabolici. Se i livelli di ferro diminuiscono, può esservi un minor apporto di ossigeno nel sangue, poiché contribuisce alla **formazione di emoglobina**, ma anche un'alterazione di diversi processi metabolici che impattano sul benessere generale dell'organismo, la cui manifestazione più tipica è un forte senso di **stanchezza**.

L'anemia da carenza di ferro può dipendere da diverse cause, tra cui problematiche di assorbimento e un'**alimentazione errata**.

Cosa mangiare in caso di anemia da carenza di ferro?

Che cos'è l'anemia da carenza di ferro?

L'ossigeno è fondamentale per il nostro organismo e per la salute degli organi, dei muscoli e dei tessuti. In particolare, **l'ossigeno è trasportato nel sangue grazie all'emoglobina**:

- ✓ quando questa proteina manca, perché il livello di ferro non è sufficiente per produrne una quantità adeguata, si sviluppa l'anemia da carenza di ferro.

Tra i **sintomi di carenza di ferro** indichiamo:

- **astenia**, ovvero una stanchezza e debolezza generalizzata
- *manca di respiro;*
- *tachicardia; pallore;*
- **mal di testa** ; *capogiri; insonnia*
- **irritabilità**; *freddo alle estremità degli arti;*
- *formicolio alle gambe; fragilità delle unghie*
- *perdita di capelli*

In generale, i **sintomi** sono legati a un indebolimento dell'organismo dovuto sia alla minor ossigenazione del sangue, sia all'alterazione di diverse reazioni enzimatiche che dipendono dalla presenza di ferro e che causano squilibri al sistema immunitario, a quello di termoregolazione e al sistema di neurotrasmissione cerebrale.

Cosa mangiare se si ha il ferro basso? Il ferro nei cibi che mangiamo abitualmente può essere di due forme: parliamo di **ferro emico** se deriva da alimenti di origine animale, e di **ferro NON emico**, se invece deriva da alimenti vegetali.

Il ferro emico viene assorbito molto velocemente dall'organismo e in quantità elevate, mentre il ferro non emico viene assorbito solamente per il 10%.



Gli **alimenti maggiormente ricchi di ferro emico** sono

❖ *il fegato e le frattaglie, ma anche le carni bovine, di maiale, di agnello, di cavallo, di pollo, di tacchino e di faraona.*

Non bisogna sottovalutare che una dieta ricca di carni rosse può comportare un aumento del colesterolo e costituire quindi un fattore di rischio per diverse patologie, pertanto va seguita sotto controllo dello specialista dietologo.

Tra il **pescato**, in caso di carenza di ferro sono indicati *i crostacei, i molluschi e pesci come trota, tonno, baccalà, acciughe e sarde.*

Per quanto riguarda l'alimentazione vegetale, un ottimo apporto di ferro è dato da **verdure a foglia verde**, come la lattuga, e **frutta secca** come noci e nocciole, mandorle e pistacchi.

Si possono anche integrare alla propria alimentazione fonti proteiche ricche di ferro come

❖ **i legumi** in generale, i fagioli, le lenticchie, i ceci, i lupini e il tofu.

Infine, un'alimentazione equilibrata richiede anche l'utilizzo di **pasta, pane e cereali**, che contengono una quantità di nutrienti importantissimi.

Da non dimenticare che la **vitamina C** contribuisce all'assorbimento del ferro:

un trucco può dunque essere **aggiungere del succo di limone agli alimenti che stiamo per mangiare o all'acqua bevuta durante i pasti**, oppure utilizzare come contorno verdure ricche di vitamina C, come *pomodori, peperoni, cavoli e broccoli*, oppure terminare i pasti con agrumi o verdure come *kiwi, ribes e uva*.

Infine, le persone che sviluppano **anemia** dovrebbero limitare l'assunzione in corrispondenza dei pasti di alcuni alimenti che ostacolano l'assorbimento di ferro: parliamo di latticini, caffè, tè e cioccolato.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

La TOILETTE INTELLIGENTE che analizza le Feci e Previene le Malattie

Un team di ricercatori ha progettato una "smart toilette": grazie all'intelligenza artificiale, potrebbe favorire la diagnosi di malattie gastrointestinali.

Un team di ricercatori ha progettato una toilette intelligente in grado di effettuare **precise diagnosi sullo stato di salute** dell'utilizzatore.

Il WC è dotato di un sofisticato sistema di fotocamere che riprende da ogni angolazione le feci dell'utente:

le immagini vengono poi analizzate da un sistema di intelligenza artificiale che, grazie al confronto con un fornitissimo database, è in grado di identificare la presenza di diverse patologie del tratto gastrointestinale:

- *dalla malattia infiammatoria cronica alla sindrome del colon irritabile fino ad alcuni tipi di tumore.*

METTI L'AI NEL WC. in futuro la **smart toilette** potrebbe essere di grande aiuto ai gastroenterologi, perché potrebbe essere in grado di monitorare in maniera sistematica e nel lungo periodo la funzionalità intestinale dei pazienti.

Ad oggi, infatti, i medici devono affidarsi esclusivamente a ciò che i pazienti riferiscono loro, senza una base dati oggettiva a cui rifarsi (a parte, ovviamente, il "tradizionale" esame delle feci in laboratorio).

UN MEDICO IN BAGNO. Ma che cosa ne penseranno i pazienti di questa invasione della privacy mentre sono seduti sulla tazza, in uno dei momenti più intimi della giornata? I ricercatori sono ottimisti:

la **smart toilette** di fatto è un dispositivo che si installa in maniera molto discreta, è invisibile e non modifica le abitudini delle persone.

E potrebbe portare numerosi vantaggi, per es. *la diagnosi precoce o il monitoraggio anche da remoto*, dei pazienti e delle loro condizioni di salute durante la cura. *(Salute, Focus)*



SCIENZA E SALUTE

RINITE ALLERGICA: I SINTOMI E LE CURE

La rinite allergica è un'**infiammazione della mucosa nasale** causata dall'esposizione a determinati allergeni, come acari della polvere, epiteli animali e muffe.



La reazione allergica a livello nasale è provocata dal contatto di questi allergeni con degli anticorpi, le **IgE specifiche**, che provoca il rilascio di sostanze, come l'**istamina**, che sono responsabili dei sintomi della rinite allergica.

Si tratta di sintomi analoghi a quelli del raffreddore, che comprendono **starnutazione, naso chiuso, rinorrea** e che possono presentarsi stagionalmente, se il soggetto è allergico a determinati pollini o essere persistenti tutto l'anno, come per l'allergia agli epiteli animali o agli acari della polvere.

Nell'insorgenza della rinite allergica gioca un ruolo anche la **familiarità**, per cui una persona con genitori soggetti a questo disturbo potrebbe esserne più facilmente interessata.

Quali sono i sintomi della rinite allergica? E quali le terapie?

Starnuti e naso che cola: i sintomi della rinite allergica

I **sintomi della rinite allergica**, come abbiamo specificato, possono essere presenti **tutto l'anno** se causati da allergeni come gli acari della polvere oppure possono avere **andamento stagionale** quando sono causati da pollini, come quelli delle graminacee, dell'ambrosia, della betulla e dell'ulivo.

Sintomi tipici della rinite allergica sono:

- ✓ *starnuti; naso che cola (rinorrea); prurito; ostruzione nasale; **dispnea** (difficoltà a respirare)*

A questi possono associarsi anche **sintomi oculari** (in questo caso si parla di **oculorinite allergica**), come:

- ❖ *lacrimazione; bruciore; rossore; prurito*

Rinite allergica: quali esami fare per la diagnosi?

In presenza di sintomi che possono indurre il sospetto di soffrire di rinite allergica è importante rivolgersi a uno **specialista allergologo**, che può confermare o escludere la presenza di questa patologia eseguendo specifici **esami diagnostici**.

Tra questi il più comune è il **prick test**, un test cutaneo per gli allergeni inalanti, ma può essere anche richiesta la ricerca di IgE specifiche attraverso gli **esami del sangue**. In Humanitas i pazienti hanno la possibilità di effettuare l'**ALEX test**, che permette la ricerca di IgE specifiche per oltre 200 allergeni mediante un solo prelievo del sangue. In caso di complicazioni come **sinusite** o **polipi nasali**, è consigliato sottoporsi a una visita con lo specialista otorinolaringoiatra, che può eseguire degli esami strumentali (endoscopia nasale) per approfondimento diagnostico.

Chi dovesse scoprire di essere soggetto ad allergie dovrebbe poi evitare il più possibile l'esposizione all'allergene. Quando si tratta di **allergeni inalanti** è ovviamente più complicato, ma si può consultare online il **calendario pollinico** per verificare la presenza di pollini nell'aria ed evitare di uscire nelle ore di **picco pollinico**, quelle più calde della giornata. Invece in caso di allergia da **acari della polvere** è importante seguire norme di **bonifica ambientale**, come:

- ❖ *lavare la biancheria del letto a 60°; utilizzare coprimaterasso e copricuscino anti acari;*
- ❖ *non usare tappeti e tende pesanti, soprattutto in camera da letto;*
- ❖ *evitare di avere sugli scaffali suppellettili che possono trattenere la polvere.*

Come si cura la rinite allergica

Quando la diagnosi di rinite allergica è confermata il medico può prescrivere alcuni farmaci che alleviano i sintomi della rinite, come gli **antistaminici orali** o **in collirio**.

Il gold standard della terapia per la rinite allergica, in ogni caso, è rappresentato dall'utilizzo di **steroidi topici nasali** o dall'associazione di **corticosteroide e antistaminico topico nasale**.

Importante anche effettuare regolarmente lavaggi nasali con la **soluzione fisiologica**, utile per pulire le cavità nasali dagli allergeni inalati.

Vi sono poi i cosiddetti **vaccini** per le allergie, l'**immunoterapia allergene specifica**, una terapia causale disponibile anche in compresse o gocce orali, che il paziente può assumere comodamente al proprio domicilio. È questa l'unica terapia in grado di modificare il corso dell'allergia e **ridurre il rischio di asma** nei pazienti affetti da rinite allergica. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

PROLATTINA ALTA: cosa fare?

L'**iperprolattinemia** (prolattina alta) è un disturbo caratterizzato dall'aumento dei livelli nel sangue della **prolattina**, un **ormone** coinvolto in varie funzioni dell'organismo ed, in particolare, responsabile dello sviluppo delle ghiandole mammarie e della produzione di latte materno.

La prolattina è un ormone prodotto dall'**ipofisi**, piccola ghiandola endocrina collocata alla base della scatola cranica. La prolattina è abitualmente presente in livelli piuttosto bassi nel sangue degli uomini e delle donne che non sono in gravidanza o in allattamento.



L'**iperprolattinemia** è un **disturbo curabile**, che interessa in particolar modo le pazienti **donne di età inferiore ai quarant'anni** e che, se non trattato, può influenzare negativamente la qualità della vita di chi ne è interessato.

Prolattina alta: quali sono i sintomi?

L'iperprolattinemia può essere asintomatica o manifestarsi con alcuni **sintomi** caratteristici, come:

- ❖ *produzione di latte in persone che non stanno allattando* (**galattorrea**);
- ❖ *diminuzione della densità minerale ossea* (**osteopenia/osteoporosi**);
- ❖ *calo della libido; infertilità.*

In particolare, le **pazienti donne** possono manifestare:

- ❖ *irregolarità del ciclo mestruale* (**oligo/amenorrea**); **secchezza vaginale**
- ❖ **dolore durante i rapporti sessuali** (**dispareunia**)

I **pazienti uomini**, invece, possono presentare:

- ✓ *diminuzione dei livelli di testosterone*; **disfunzione erettile**;
- ✓ *ingrossamento delle ghiandole mammarie* (**ginecomastia**)

Il prolattinoma tra le cause di iperprolattinemia

Una importante causa di iperprolattinemia è il **prolattinoma**, un **tumore benigno** che si sviluppa nell'ipofisi. L'iperprolattinemia può, tuttavia, essere provocata anche da **altre patologie** (ad es., **ipotiroidismo**, **sindrome dell'ovaio policistico** e **nefropatia cronica**) o da **terapie farmacologiche** (farmaci per il trattamento di **ipertensione arteriosa**, **nausea** e disturbi gastrointestinali, pillola anticoncezionale, terapie ormonali).

I pazienti con **prolattinoma** possono manifestare oltre ai sintomi correlati all'iperprolattinemia anche altri disturbi, tra cui **mal di testa** e disturbi visivi conseguenti alla possibile presenza di un adenoma di grosse dimensioni (**macroadenoma**).

Cosa fare in caso di prolattina alta Il primo passo per la diagnosi è la valutazione dei livelli di **prolattina**, che viene eseguita attraverso un semplice **prelievo di sangue**. In presenza di iperprolattinemia è necessario escludere una condizione legata ad una concomitante terapia farmacologica ed effettuare ulteriori **esami diagnostici**, utili a determinare la causa sottostante il disturbo. La terapia, infatti, dipende dalla causa che l'ha provocata e dall'entità dei disturbi clinici. L'**iperprolattinemia asintomatica** e che non causa ulteriori disfunzioni ormonali **non richiede terapia specifica**. Il **prolattinoma**, invece, richiede trattamenti specifici, abitualmente efficaci e risolutivi. (*Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli - Centro	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	22 Maggio
Portici	FT/PT	388 752 6483	15 Maggio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	339 659 0618	15 Maggio
Napoli - Capodimonte	FT/PT	335 795 8457	15 Maggio
Quarto	FT/PT	333 634 0521	15 Maggio
Forio di Ischia	FT/PT	331 905 5769	15 Maggio
Capri	FT/PT	329 019 4506	15 Maggio
Napoli - Piscinola	FT/PT	331 157 0874	15 Maggio
Napoli - Scampia	FT/PT	335 549 9705	9 Maggio
Pozzuoli	FT/PT	333 674 5300	9 Maggio
Napoli - Stazione	FT/PT	335 667 3721	9 Maggio
Torre del Greco	FT/PT	366 108 5904	9 Maggio
Portici	FT/PT	366 108 5904	9 Maggio
Napoli - Vomero	FT/PT	338 279 3768	03 Maggio
Pollena Trocchia	FT/PT	334 388 3429	02 Maggio
Casoria	FT/PT	339 525 2872	02 Maggio

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

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

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

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 (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 _____ 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 _____ 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.



ORDINANZA MUR: Esami di STATO per i Farmacisti il 26 luglio e 16 novembre



Con ordinanza a firma della ministra dell'Università e Ricerca, Anna Maria Bernini, il cui testo è disponibile sul sito dell'Ordine, sono state fissate le date della **prima e seconda sessione** degli esami di Stato di abilitazione all'esercizio delle professioni di farmacista, odontoiatra, veterinario, tecnologo alimentare, fissate rispettivamente il **26 luglio e il 16 novembre 2023**.

ORDINE: Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023

La partecipazione è sia in presenza sia a distanza su piattaforma zoom.



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

Presidente:
Prof. Vincenzo Santagada



RICONOSCERE LE DIPENDENZE

APRILE

Giovedì 20/04/2023 ore 21:00 - Prof. F. Curcio
Come riconoscere il disagio giovanile e le strategie di intervento
Classificazione delle Dipendenze

Giovedì 27/04/2023 ore 21:00 - Prof. A. Miccichè
Dipendenze giovanili: le nuove droghe, queste sconosciute

MAGGIO

Giovedì 04/05/2023 ore 21:00 - Prof. G. Di Petta, Prof. F. Auriemma
Dipendenze da sostanze: meccanismi psicopatologici
Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo

Giovedì 11/05/2023 ore 21:00
Prof. A. Miccichè, Prof.ssa A. Grandinetti, Prof. L. Carnile
Dipendenze Giovanili
Internet Addiction Disorder, Ludopatie, Pornografie, Dipendenze affettive, Dipendenze dal Lavoro

Giovedì 18/05/2023 ore 21:00 - Prof.ssa A. Miro
Cannabinoidi: non solo dipendenza!

Giovedì 25/05/2023 ore 21:00 - Prof. A. Raggi, Prof.ssa A. De Rosa
Dipendenza da Cibo: disturbi della sfera alimentare
Aspetti Psicologici e Clinici

▶▶▶ COME PARTECIPARE

IN PRESENZA presso la sede dell'Ordine dei Farmacisti, via Toledo 156 - Napoli
A DISTANZA sulla pagina Facebook dell'Ordine e su piattaforma Zoom, il link sarà inviato tramite WhatsApp e pubblicato sulla pagina di **farmaDAY**

La partecipazione al corso consentirà l'acquisizione di 20 crediti ECM.


