



## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

3. Colazione: cosa mangiare in estate?
4. COLECISTECTOMIA: che cos'è e come si esegue
- 5.

novità

6. Colon Irritabile e Alimentazione: attenzione alle Bibite Gassate
7. Vitamina B12: a cosa serve e quando va integrata

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

Frosinone Barletta  
Nola

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

**Pazzo è chi se cunfida cu 'na femmena**

## Napoli: Musicista Ucciso, Santagada: tragedia addolora e sconvolge

*Napoli. Musicista ucciso, Santagada: tragedia addolora e sconvolge "coinvolto in caduceo d'oro organizzato da Ordine Farmacisti"*

"La morte del 24enne musicista **Giovanbattista Cutolo** è una tragedia che addolora e sconvolge.

Ogni anno era coinvolto anche nel **Caduceo d'Oro**, organizzato dall'Ordine dei Farmacisti insieme a tutta l'**Orchestra Scarlatti**, a cui va il mio cordoglio.

Mi stringo al dolore dei familiari a cui mi sento di dare tutto il mio affetto e la mia piena vicinanza. Era un artista talentuoso e ragazzo di valore che aveva ancora tante pagine da scrivere, nella musica e nella vita". Così il presidente dell'Ordine dei farmacisti della provincia di Napoli **Vincenzo Santagada**.



## SCIENZA E SALUTE

## COLAZIONE: COSA MANGIARE IN ESTATE?

*Durante l'estate, l'aumento delle temperature e un ritmo di vita meno frenetico spingono a modificare alcune abitudini, compresa l'alimentazione.*

Questo cambiamento si riflette anche un'importanza fondamentale, poiché permette al nostro organismo di ricaricare le energie sia mentali che fisiche.

Fare colazione, dunque, è importante e non bisogna dimenticarsi mai di farla, nemmeno in vacanza.

Con il caldo e la conseguente sudorazione intensa, occorre mantenere un adeguato apporto di liquidi durante la giornata. Inoltre, è essenziale assumere regolarmente **vitamine e minerali**, poiché una loro carenza potrebbe causare affaticamento e occasionalmente crampi muscolari.

sulla **colazione**, il primo pasto della giornata, che assume

**Cosa mangiare a colazione in estate?**

Ne parliamo con la dottoressa **Martina Francia**, nutrizionista in Humanitas Medical Care.

**COSA MANGIARE A COLAZIONE IN ESTATE?**

Un'opzione per la colazione potrebbe essere un bicchiere di **latte parzialmente scremato** con **cereali** da colazione o **fette biscottate integrali**, accompagnato da un bicchiere di **spremuta di frutta fresca** o **un frutto**. Un'alternativa può essere lo **yogurt** bianco magro o yogurt greco con l'aggiunta di cereali integrali e pezzi di frutta fresca.

Per coloro che preferiscono una colazione leggermente salata, potrebbe essere consigliabile abbinare fette biscottate o **pane tostato** con **ricotta fresca** e una piccola quantità di **miele** o **marmellata**.

Altre opzioni possono essere **pane, pomodoro e olio extravergine di oliva** oppure pane con **hummus**, sempre abbinato a un frutto.

Non è invece molto consigliabile optare per una colazione ricca di grassi saturi, colesterolo (come uova, pancetta e burro da spalmare sul pane), poiché risulta anche più difficile da digerire.

Se prevediamo di stare tutto il giorno al mare, quando siamo davanti al buffet dell'hotel per colazione, scegliamo qualcosa di leggero, che risulti facile da digerire considerando che staremo sotto il sole per molte ore. L'**idratazione** risulta importantissima, quindi è una buona abitudine iniziare la giornata con un bicchiere di acqua o tè non zuccherato.

Se invece siamo pronti per una camminata in montagna la colazione deve essere più ricca, vista l'energia che spenderemo durante l'attività fisica. In questo caso, un toast con affettati magri e formaggi a basso contenuto di grassi saturi può essere un'ottima soluzione.

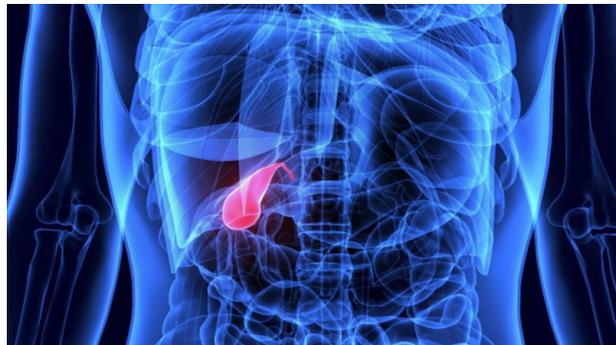
In linea generale, durante la colazione la maggior parte dell'energia fornita al nostro organismo dovrebbe provenire da **carboidrati complessi**, come *pane tostato, fette biscottate, biscotti secchi, cereali*, e da una **quantità limitata di zuccheri semplici**, come miele, marmellata e frutta fresca.

## SCIENZA E SALUTE

## COLECISTECTOMIA: che cos'è e come si esegue

La **colecistectomia** è un intervento chirurgico eseguito per rimuovere la **cistifellea**, un piccolo organo cavo situato sotto il fegato che ha la funzione di immagazzinare la bile per poi rilasciarla durante la digestione.

Questo intervento è necessario quando la cistifellea si infiamma (*colecistite*) a causa, ad esempio, della presenza di **calcoli biliari** (*colecistoliti*), piccoli sassolini duri composti da sali biliari, grassi e colesterolo che ostruiscono il passaggio della bile. Questa ostruzione causa l'infiammazione della cistifellea, spesso accompagnata da dolore addominale, incluso il dolore acuto.



La colecistectomia è l'**unico trattamento risolutivo** per i calcoli biliari, poiché la semplice rimozione dei calcoli o il trattamento con farmaci spesso non impediscono che i calcoli biliari si formino nuovamente nel tempo. Tuttavia, in alcuni casi, può essere raccomandata la colecistectomia anche in assenza di calcoli biliari, ad esempio, quando si verificano infiammazioni acute della cistifellea o del pancreas, o quando sono presenti polipi alla cistifellea o altre condizioni mediche che rendono necessaria la rimozione dell'organo.

### Cos'è e a cosa serve la cistifellea?

La **cistifellea**, o colecisti, è un organo dell'apparato digerente che svolge la funzione di **immagazzinare la bile prodotta dal fegato**, aiutando nella digestione e nell'assorbimento dei grassi. La cistifellea si collega al dotto epatico comune (proveniente dal fegato) e, attraverso il coledoco riversa la bile nell'intestino.

L'**alimentazione** gioca un ruolo fondamentale nella salute della cistifellea. Se è eccessivamente calorica o ricca di grassi, può causare l'addensamento della bile e favorire la formazione di calcoli biliari. Tuttavia, l'infiammazione della colecisti può essere causata anche da infezioni, malattie autoimmuni e condizioni tumorali.

La presenza di **calcoli nella cistifellea** viene diagnosticata attraverso una semplice **ecografia dell'addome**. Se un individuo avverte sensazione di peso allo stomaco dopo i pasti, lieve dolore sotto l'arco costale destro o un sapore amaro in bocca al mattino appena sveglia, dovrebbe sospettare di poter avere calcoli nella colecisti e quindi dovrebbe sottoporsi a un'ecografia addominale. Se confermata la presenza di calcoli, potrebbe essere necessaria una visita chirurgica successiva.

### Colecistectomia: come si esegue?

La colecistectomia può essere eseguita in due modi: tramite **laparoscopia** (preferita per un recupero più rapido e minori cicatrici) o **laparotomia** (attraverso un taglio tradizionale, ma raramente utilizzata solo per casi di colecisti particolarmente complesse).

Nell'intervento laparoscopico, il chirurgo pratica piccole incisioni (circa 5-10 mm) attraverso le quali inserisce un laparoscopio e altri strumenti chirurgici.

Prima e durante l'intervento, possono essere eseguite radiografie delle vie biliari per individuare la presenza di calcoli al di fuori della cistifellea (*come nei dotti biliari*), che verranno rimossi utilizzando palloncini e sonde. A seconda dello svolgimento dell'operazione, potrebbe essere necessario passare dalla laparoscopia alla laparotomia, l'approccio chirurgico tradizionale. Ciò può accadere quando lo spazio di manovra per il chirurgo è limitato o quando si presentano complicazioni che richiedono l'incisione tradizionale (laparotomia), anche se raramente utilizzata al giorno d'oggi.

Gli effetti collaterali della colecistectomia sono temporanei e possono manifestarsi con una leggera perdita di appetito nei primi tempi dopo l'intervento, un lieve dolore alle ferite e, in alcuni casi, la comparsa di una lieve stitichezza o diarrea nel periodo post-operatorio. (*Salute, Humanitas*)

## PREVENZIONE E SALUTE

## COLON IRRITABILE E ALIMENTAZIONE: attenzione alle Bibite Gassate

*La **sindrome del colon irritabile** è un disturbo gastrointestinale funzionale che colpisce in particolare le persone di sesso femminile, soprattutto tra i 20 e i 50 anni.*

Questo disturbo si manifesta con fastidi o dolori addominali, associati a modificazioni della funzione intestinale e accompagnati da gonfiore o sensazione di distensione addominale.

**Cosa mangiare in caso di colon irritabile? E come regolarsi con le bibite gassate?**

**Quali sono i sintomi del colon irritabile?**

I sintomi della sindrome del colon irritabile possono manifestarsi in modi diversi e possono variare da persona a persona.

Tra i sintomi più comuni vi sono **dolori addominali**, **gonfiore addominale**, e la presenza di gas nell'intestino (**meteorismo**). **L'irregolarità intestinale** è un altro sintomo comune: alcuni individui possono sperimentare costipazione, mentre altri possono avere episodi di diarrea.

**Intestino irritabile: cosa mangiare e cosa evitare?**

In generale, è consigliabile consumare almeno **due litri di acqua naturale al giorno**, soprattutto per coloro che soffrono di stitichezza, al fine di evitare la formazione di gas che contribuiscono alla sensazione di gonfiore e meteorismo. È preferibile bere lontano dai pasti.

Per quanto riguarda l'alimentazione, la **dieta "low FODMAP"** (*Fermentable Oligo-saccharides, Disaccharides, Mono-saccharides, and Polyols*) può aiutare a limitare i sintomi. Questa dieta prevede la riduzione o l'eliminazione di zuccheri scarsamente digeribili, come gli oligosaccaridi e i monosaccaridi, nonché di tutte le sostanze che possono aumentare il richiamo di acqua nell'intestino. In generale, è consigliato **evitare alimenti che favoriscono la fermentazione**, come il latte vaccino, lo yogurt, i legumi, i carciofi, gli asparagi, i funghi, le mele, le pesche, le albicocche, le ciliegie, l'anguria e i pistacchi, oltre alla birra. D'altro canto, è **consigliabile consumare**

- ✓ *pesce, carne, riso, quinoa, uova, banane, fragole, carote, patate, pomodori, zucchine, melanzane e formaggi stagionati.*

Ogni persona ha una tolleranza individuale agli alimenti, pertanto è importante seguire i consigli del gastroenterologo per ricevere le indicazioni più appropriate per la propria alimentazione.

Infine, è fondamentale non trascurare l'importanza di dedicarsi a un'**attività fisica costante**, che comporta benefici anche per la salute dell'intestino.

**Attenzione alle bibite gassate** Oltre a prestare attenzione alla scelta degli alimenti, è possibile che alcune persone sperimentino una recrudescenza dei sintomi della sindrome dell'intestino irritabile anche dopo aver consumato pasti più abbondanti. Per evitare di dover affrontare i sintomi, è consigliabile tenere traccia dei momenti in cui si manifestano i disturbi e annotare ciò che è stato mangiato o bevuto.

Alcune bevande, come le **bibite zuccherate e gassate** che spesso sono apprezzate durante l'estate, possono provocare disturbi nelle persone con intestino irritabile per vari motivi:

- *Prima di tutto, è importante notare che l'organismo non tollera bene le **bevande fredde o ghiacciate** quando esposto a temperature ambientali molto elevate. Questo può causare una sensazione di congestione e non è ben sopportato dal tratto digestivo sensibile dei pazienti affetti da sindrome dell'intestino irritabile.*
- *Inoltre, è importante considerare che le **bevande gassate** aumentano la sensazione di gonfiore allo stomaco e all'addome. Da non trascurare, gli zuccheri presenti in queste bevande stimolano la fermentazione da parte della flora batterica, con conseguenti sintomi spesso riportati dai pazienti, come meteorismo, borborigmi e, in alcuni casi, episodi di dissenteria.*

Non è necessario eliminarle completamente, ma è meglio limitarne il consumo e berle lentamente. L'opzione migliore rimane sempre l'acqua fresca, evitando di berla gelida. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## Vitamina B12: a cosa serve e quando va integrata

La vitamina B12, detta anche cobalamina, è una vitamina idrosolubile che significa che è solubile in acqua. Si tratta di una vitamina che viene solo in parte accumulata nell'organismo, e perciò deve essere assunta attraverso l'alimentazione.

Questa vitamina è "famosa" nelle diete vegetariane e vegane, dato che spesso queste diete ne richiedono l'utilizzo.

**Ma a cosa serve di preciso la vitamina B12, e dove possiamo trovarla?**

### Vitamina B12: cos'è e a che cosa serve

La vitamina B12 è una vitamina idrosolubile coinvolta in diverse funzioni fondamentali per l'organismo.

In particolare, è necessaria al metabolismo degli aminoacidi, degli acidi nucleici (insieme all'acido folico coadiuva la sintesi del DNA e dell'RNA) e degli acidi grassi.

Inoltre permette la produzione dei globuli rossi e la formazione del midollo osseo, e è in grado di aumentare il buonumore, ridurre lo stress e favorire la trasformazione dei nutrienti in energia.

### Vitamina B12: in quali alimenti si trova?

La vitamina B12 è presente in forma coenzimatica, ovvero legata alle proteine, negli alimenti di origine animale, e la si può utilizzare grazie ad alcuni enzimi gastrici. La vitamina B12 è particolarmente comune in alimenti come:

- carne; pesce; fegato; latte; uova.

Tuttavia, non tutta la vitamina B12 viene assorbita in egual modo: ad esempio, la quantità assorbita rispetto a quella effettivamente presente negli alimenti è:

- del 60% per la carne e per il latte;
- del 30-40% per i prodotti della pesca;
- meno del 10% per le uova.

La cottura, tra l'altro, fa perdere circa un terzo della vitamina.

Negli adulti il fabbisogno giornaliero di vitamina B12 è di circa 2-2,4 mcg, quantità assunta in genere seguendo una normale dieta. Le donne in gravidanza o durante l'allattamento devono assumerne un quantitativo maggiore, in modo da poter fornire il giusto apporto al feto.

### Cosa succede in caso di carenza di vitamina B12?

Coloro che seguono una dieta varia ed equilibrata difficilmente si troveranno in una situazione di carenza di vitamina B12; ciò può invece capitare in caso di malassorbimento intestinale, o nelle diete vegane, poiché prive totalmente di alimenti di origine animale.

Nel caso di malassorbimento, le cause possono essere le più disparate: malattie infiammatorie, malattie da malassorbimento (come ad es. la **celiachia**), proliferazione di batteri, farmaci, diminuzione dell'acidità gastrica, soprattutto negli anziani, o assenza del fattore intrinseco; quest'ultimo è responsabile dell'assorbimento della **vitamina B12**.

La principale conseguenza della carenza di vitamina B12 è l'**anemia perniciosa**, ovvero un'anemia causata da una cattiva produzione di cellule del sangue, che può causare **pallore**, debolezza, formicolio agli arti e affaticamento. Nei casi più gravi le conseguenze possono riguardare anche il sistema nervoso.

La diagnosi di carenza di vitamina B12 viene effettuata mediante analisi del sangue, oltre alla quantità di vitamina presente nel sangue, per diagnosticarne la carenza si controlla che la grandezza dei globuli rossi non sia troppo elevata. (*Salute, Humanitas*)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



# ORDINE: QUOTA ISCRIZIONE 2023 AVVISO AGLI ISCRITTI

Si comunica agli iscritti, che ad oggi non hanno ancora ottemperato al versamento della quota di iscrizione dell'anno 2023, la necessità di procedere alla regolarizzazione al fine di non incorrere nelle sanzioni previste dalla normativa vigente per l'omesso versamento della stessa.

Si ricorda che il mancato pagamento avvierà le procedure disciplinari, da parte del Consiglio Direttivo, sino alla definitiva cancellazione per morosità dall'Albo Professionale.

Per coloro i quali non avessero ancora ricevuto il bollettino di pagamento è possibile farne richiesta all'Ordine all'indirizzo mail– [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

Riportando **ESCLUSIVAMENTE** nell'oggetto: **Bollettino PagoPa 2023**

## ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
------------------	---------------------	----------	-----------------------------------

Napoli Vomero	FT/PT	<a href="mailto:direzione@farmaciacannone.net">direzione@farmaciacannone.net</a>	30 Agosto
Napoli Scampia	FT/PT	335 839 3178	30 Agosto
Somma Vesuviana	FT/PT	3931068364	30 Agosto
Napoli	FT/PT	339 647 9876	30 Agosto
Napoli Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	30 Agosto

# 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><b>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</b></p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>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)</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA _____</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></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. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.

# Sabato 23 e Domenica 24 SETTEMBRE in Piazza Plebiscito sarà allestito il VILLAGGIO della SALUTE

*Due giornate sulla prevenzione e il benessere con la possibilità di ricevere informazioni, consultare specialisti ed effettuare screening gratuiti. Partecipa anche tu!*

L'Ordine sarà presente con il **Gazebo** e il suo **Camper** offrendo prestazioni sulla **Farmacia dei Servizi**



con il patrocinio di



SECONDA EDIZIONE

## SALUTE PER TUTTI

*Giornate Napoletane della salute, prevenzione e benessere*

Screening gratuiti

**23-24 SETTEMBRE**

dalle 10:00 alle 18:00

**Piazza del Plebiscito**

---

