



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo Scienza e Salute

3. Gonfiore addominale, i cibi che lo provocano



### Prevenzione e Salute

4. Mal di testa e alimentazione: quale legame?

Proverbio di oggi.....

Nun sputà 'ncielo ca 'nfaccia te torna

## SALUTE PER TUTTI

23 e 24 Settembre si terrà in Piazza del Plebiscito la II° edizione **Salute per Tutti** organizzata dal Comune di Napoli.

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli in collaborazione con Federfarma NA sarà presente con una tensostruttura dedicata alla **Farmacia dei Servizi**:

- **Refertazione in TELEMEDICINA**
  - ECG e Spirometria.
- **Ecocolordoppler** con valutazione diretta dell'insufficienza Venosa
- **Misurazione di:**
  - **Quadro Lipidico (Trigliceridi e Colesterolo)**
  - **MOC Calcaneare; Vitamina D**
  - **Emoglobina Glicata; Holter Glicemico**
- **Manovre BLSD (Manovre di 1° soccorso nella morte improvvisa)**



ASL - AZIENDA SANITARIA LOCALE	PARTNERS
01. ASL NA 1 CENTRO	34. AIF
02. ASL NA 2 NORD	35. ANDI
03. ASL NA 3 SUD	36. ANLAIDS
	37. AVIS
<b>AOU &amp; UNIVERSITÀ FEDERICO II</b>	38. DIRITTO ALLA SALUTE - CFU
04. DIPARTIMENTO DI FARMACIA	39. COOP. SOCIALE ALPHA
05. DIPARTIMENTO DI MEDICINA MOLECOLARE	40. CRI
06. DIPARTIMENTO DI NEUROSCIENZE - SCIENZE RIPRODUTTIVE ED ODONTOSTOMATOLOGICHE (AUDILOGIA, ANESTESIOLOGIA, OCULISTICA, OTORINOLARINGOIATRIA)	41. FADCI
07. CENTRO DI STUDIO STRAPSI	42. FARMACEUTICI DAMOR
08. DIPARTIMENTO DI SCIENZE MEDICHE TRASLAZIONALI	43. FARMIG NAPOLI
09. DICA - DIPARTIMENTO DI INGEGNERIA CIVILE, EDILE E AMBIENTALE	44. FONDAZIONE ANANKE
10. DIPARTIMENTO DI MEDICINA CLINICA E CHIRURGIA	45. FONDAZIONE L. GIAMBRONE
11. DIPARTIMENTO DI SANITÀ PUBBLICA	46. FONDAZIONE VASCULAR
	47. PARTENOPE DONA - AIDO
<b>AOU VANVITELLI</b>	48. SUSAN WOMEN
12. SCIENZE MEDICHE E CHIRURGICHE AVANZATE	49. AINPE
13. DIPARTIMENTO DI MEDICINA SPERIMENTALE	50. ASS. ZIO TUNOSTENO - GMP SALUS
14. CLINICA OCULISTICA	51. ASS. DIABETICI NAPOLETANI ADRI
15. UOC GINECOLOGIA	52. ASS. MEDICI DIABETOLOGI AMI
16. AOU VANVITELLI - TERAPIA DEL DOLORE	53. ALICE
	54. ASS. RESPIRARE CAMPANIA
<b>AZIENDE OSPEDALIERE</b>	55. SIMPE CAMPANIA
17. SANT'ORONZO PAULISIPON	56. ASD MERIDIS ONLUS
18. AO DEI COLLI	57. ASSOCIAZIONE SCLEROSI TUBEROSA
19. ACRINI CARDARELLI	58. BOLIRELLY HEALTH SERVICE
20. ISTITUTO NAZIONALE TUMORI IRCCS	59. ASS. UNIVERO SERVICE
FONDAZIONE PASCALE	60. ASS. TERRE DI CAMPANIA
FONDAZIONE EVANGELICA BETANNA	61. ASSOCIAZIONE PANCRATZO
	62. ASS. TERRE DI CAMPANIA
<b>ORDINI PROFESSIONALI</b>	63. CAMPUS SALUTE ONLUS
22. ORDINE DEGLI PSICOLOGI DELLA REGIONE CAMPANIA	64. FIAB NAPOLI
23. ORDINE REGIONALE DEI CHIMICI E DEI FISICI DELLA CAMPANIA	65. FIMV NAPOLI
24. TSRI E PSTRI DI NA-AV-BN-CE	66. UNICEF - DIP. GIURISPRUDENZA
25. ORDINE DEI MEDICI E CHIRURGHI E DEGLI ODONTIATRI DI NAPOLI	67. ASIA
26. ORDINE DELLE PROFESSIONI INFERMIERISTICHE DI NAPOLI	68. RICICLA TV
27. ORDINE DELLA PROFESSIONE DI OSTETRICA DI NAPOLI	69. CFF I.B.N. NAPOLI NORD
28. ORDINE DEI BIOLOGI DELLA CAMPANIA E DEL MOLISE	70. GEC
29. CUP	
30. ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI	
31. ORDINE DEI FISIOTERAPISTI	
32. REGISTRO DEGLI OSTEGIPATI D'ITALIA	
33. CROAS	
	<b>MUNICIPALITÀ</b>
	71. MUNICIPALITÀ 1
	72. MUNICIPALITÀ 2
	73. MUNICIPALITÀ 4
	74. MUNICIPALITÀ 5
	75. MUNICIPALITÀ 7

Di seguito il link della presentazione della manifestazione:

<https://videometro.tv/video/single/pa-notizie-21092023-vincenzo-santagada>

## SCIENZA E SALUTE

## GONFIORE ADDOMINALE, I CIBI CHE LO PROVOCANO

Per gonfiore addominale si intende la percezione di **tensione addominale** accompagnata da possibili diversi fastidi, quali: **dolore**, **aerofagia**, **meteorismo**, **senso di pienezza**, **distensione addominale**, **alterazioni dell'alvo intestinale**.

Alcuni **alimenti** possono favorire gonfiore addominale a causa della fermentazione di alcune sostanze in essi contenute, che producono gas.

Esistono tante componenti alimentari che possono causarlo, a partire da alcune tipologie di **zuccheri semplici**, fino ai **grassi saturi**.

Ne sono un esempio i **FodMap**, un termine che indica quegli zuccheri che possono appunto causare gonfiore.

I FodMap comprendono:

- **Fermentabili**, **carboidrati che producono gas**
- **Oligosaccaridi**, come quelli presenti nei legumi
- **Disaccaridi**, un esempio è il lattosio
- **Monosaccaridi**, come il fruttosio
- **Polioli**, come sorbitolo e mannitolo, **dolcificanti artificiali**.



Chi soffre di **intestino irritabile**, ad esempio, dovrebbe evitare gli alimenti che contengono questi componenti.

Approfondiamo l'argomento con la dottoressa [Chiara Circosta](#), nutrizionista presso i centri medici [Humanitas Medical Care](#).

### Ridurre il gonfiore addominale con l'alimentazione

Per ridurre ed eliminare il gonfiore addominale ci sono alcuni alimenti da non consumare all'interno della propria routine alimentare.

Esempi sono:

- **legumi non decorticati**;
- **dolci**;
- **gomme da masticare**;
- **alimenti grassi e fritti**;
- **edulcoranti**, contenuti specialmente in prodotti industriali e dolciari;
- **alcolici**.

Ma approfondiamo alcune tematiche.

### Legumi e pancia gonfia

Il **meteorismo** legato al consumo di leguminose spesso è dovuto al fatto che l'intestino si è abituato ad alimenti molto raffinati, disabituandosi alla fibra. Di fronte a cibi ricchi di fibre, il corpo potrebbe reagire in modo anomalo, fermentando, gonfiando la pancia di aria e **rallentando la digestione**.

Se non si è abituati a mangiare legumi, bisognerà introdurli gradualmente, iniziando con **piccole quantità** una volta alla settimana e aumentando man mano.

È quindi preferibile iniziare l'introduzione con **legumi decorticati**, ovvero privi di cuticola esterna, più ricca in fibre, che ne determina il cosiddetto gonfiore addominale.

Ad esempio, **lenticchie** e **piselli decorticati** sono già pronti per la cottura. Mentre gli altri legumi secchi devono essere messi a bagno per 12 ore, cambiando l'acqua un paio di volte, per ammorbidirli. L'acqua che si usa per bollirli non deve essere quella dell'ammollo e non si deve aggiungere sale, ma un **pizzico di bicarbonato** di sodio per renderle più morbide e leggere.

Si possono anche aggiungere **erbe carminative** che impediscono la fermentazione, come alloro, zenzero fresco, santoreggia e menta. Sarebbe bene, eventualmente, una volta cotti eliminare la cuticola esterna, o frullarli, in modo tale da rendere più facile la digestione della fibra contenuta in essi.

Se il gonfiore si protrae nel tempo, si può optare solo per le lenticchie, in particolare quelle rosse, perché sono più digeribili.

### **Verdure crucifere, come cucinarle**

È importante non rinunciare alle **verdure crucifere** come cavoli, cavolfiori, broccoli, cavolini di Bruxelles, verze, rape e ravanelli, anche se possono fermentare e gonfiare. Questi alimenti sono preziosi nella nostra dieta: sono per lo più verdure tipiche della **stagione invernale**, ricche di **composti vegetali**, sulforafano e indolo-3-carbinolo con azione antitumorale, antiossidanti, **vitamine del gruppo B**, **potassio** e **calcio**.

Piuttosto il consiglio è di ridurre, o limitare il loro consumo.

Infatti, nelle persone con intestino particolarmente sensibile o mal funzionante, le verdure crucifere dovrebbero essere consumate in piccole porzioni e non più di una volta alla settimana. In questo pasto, per facilitare la digestione, si dovrebbero alleggerire i grassi **riducendo i condimenti**, scegliere alimenti proteici con pochi grassi e limitare le porzioni di carboidrati.

Invece, esempi di **verdure da prediligere** per chi accusa gonfiore addominale sono:

- *finocchi, carote, zucchine; valeriana*
- *rucola; melanzane; peperoni; invidia*
- *pomodori; songino*

### **La frutta che causa gonfiore**

Mele mature, prugne, uvetta, anguria, cachi, albicocche, fichi, mango, sono i frutti che più comunemente causano gonfiore. Sono frutti che contengono fruttosio, fruttani e polioli, carboidrati a catena corta che possono causare problemi alle persone con colon irritabile o problemi digestivi. Gli zuccheri e le fibre fermentano, stimolando la produzione di gas come idrogeno, metano e anidride carbonica che causano gonfiore, meteorismo, crampi, diarrea o stitichezza.

Può essere utile mangiare lentamente bevendo una **tisana tiepida di finocchio** o **melissa** per limitare l'effetto e rilassare i muscoli dell'apparato digerente.

Per chi soffre di gonfiore addominale, sarebbe meglio prediligere invece frutta come: ananas, mela poco matura, kiwi, mandarini, banana poco matura, lamponi e fragole.

### **Latte e intolleranza al lattosio**

Se sono state seguite le indicazioni ed i consigli per gestire il gonfiore addominale e non è stato ancora eliminato, è possibile che si tratti di **intolleranza al lattosio**. In questo caso è bene effettuare un **Breath test**, per appurare l'intolleranza.

Se, invece è stata diagnosticata un'intolleranza al lattosio, il modo più semplice per evitare problemi intestinali è utilizzare latte e derivati **senza lattosio**. Questi prodotti hanno le stesse proprietà nutrizionali dei prodotti contenenti lattosio, tra cui calcio, vitamina D e contenuto di grassi. L'intolleranza al lattosio non è quasi mai assoluta e piccole quantità distribuite durante la giornata vengono meglio tollerate rispetto a grandi quantità introdotte in un'unica volta.

Ad es., lo **yogurt** contiene solo piccole quantità di lattosio, quindi sicuramente meglio tollerato del latte.

I **formaggi grana** e **parmigiano stagionati più di 30 mesi** ne sono privi e possono essere consumati senza problemi, in quanto il lattosio è stato completamente fermentato.

Alternative ottime per chi è intollerante al lattosio, sono quelle di origine vegetale come le **bevande vegetali** senza zuccheri aggiunti e i **derivati della soia**, come il tofu. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE****MAL DI TESTA E ALIMENTAZIONE: QUALE LEGAME?**

*Il mal di testa è un disturbo estremamente comune a livello globale.*

Una revisione dei dati della letteratura (Stovner) relativi agli studi sulla popolazione mondiale adulta tra il 1990 e il 2015 ha indagato la prevalenza della **cefalea** a livello mondiale.

Dai risultati emersi, si è rilevata una prevalenza media globale di circa il 45%, con una percentuale leggermente superiore al 50% **nelle donne** e poco meno del 40% **negli uomini**.

La cefalea è una **malattia sociale** caratterizzata da un impatto notevole sia dal punto di vista economico che sociale. Comporta **costi economici diretti elevati**, relativi alle visite mediche e agli esami effettuati, e **costi economici indiretti**, come i giorni di permesso lavorativo necessari per affrontare il malessere e sottoporsi a visite ed esami.

Questa condizione rappresenta circa il 5% delle visite nei servizi di cure primarie e il 30% delle visite specialistiche neurologiche.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) l'ha inserita tra le **20 patologie più invalidanti** per le donne tra i 15 e i 45 anni.

Di mal di testa, e del suo legame con l'alimentazione, ne parliamo con la dottoressa [Anna Losurdo](#), neurologa presso gli ambulatori Humanitas Medical Care e [Humanitas San Pio X](#).

**Cos'è il mal di testa?**

La **patologia cefalalgica** comprende una vasta gamma di forme differenti per quanto riguarda la presentazione clinica, la storia naturale, l'origine e la prognosi: la cefalea può essere sia un sintomo di altre patologie, sia una patologia autonoma.

Una suddivisione riguarda le **cefalee primarie**, in cui il dolore rappresenta il sintomo principale e non sono presenti cause organiche dimostrabili, e le **cefalee secondarie**, in cui il dolore è causato da una patologia sottostante che può manifestarsi con cefalea come sintomo iniziale o dominante, ma solitamente è associata ad altri segni e/o sintomi della malattia di base.

Le **CEFALEE PRIMARIE** includono:

- *Emicrania*
- *Cefalea di tipo tensivo*
- *Cefalea a grappolo*
- *Altre cefalalgie autonomico-trigeminali.*

Le **CEFALEE SECONDARIE** sono associate a:

- *Traumi cranici e cervicali*
- *Disturbi vascolari cranici o cervicali*
- *Disturbi intracranici non vascolari*
- *Uso/abuso di sostanze o sospensione delle stesse*
- *Infezioni*
- *Disturbi dell'omeostasi*
- *Disturbi del cranio, collo, occhi, orecchie, naso, seni paranasali, bocca e altre strutture facciali o craniche*
- *Disturbi psichiatrici.*



## Mal di testa, quali sono le cause?

Oltre alla predisposizione individuale e familiare, esistono molti “trigger” della cefalea, che possono essere di natura alimentare, ormonale, psicologica, ambientale, endogena, metabolica e farmacologica.

L’**alimentazione** non è considerata la causa primaria del mal di testa, ma alcune sostanze presenti negli alimenti possono contribuire ad esacerbare i sintomi e scatenare attacchi di mal di testa in individui predisposti.

L’elenco dei cibi spesso coinvolti è piuttosto lungo e comprende alimenti che contengono sostanze come le **amine biogene** (come *l’istamina, la feniletilamina e la tiramina*) che possono influire sulle vie cerebrali vascolari.

Ecco alcuni degli **ALIMENTI** più frequentemente associati alla comparsa del **mal di testa**:

- *Formaggi stagionati o fermentati.*
- *Cioccolato, cacao e frutta a guscio.*
- *Agrumi, pomodori, crauti e lamponi.*
- *Banane, avocado, fichi e prugne.*
- *Hot dog, carni stagionate, inscatolate, conservate o trattate (salsicce, salumi, pesce secco salato).*
- *Glutammato monosodico*  
(usato come esaltatore di sapidità in alcuni cibi, come dadi da brodo, salsa di soia, snack e preparati per zuppe).
- *Aspartame* (un dolcificante),
- *nitriti* (conservanti utilizzati principalmente nei salumi e nelle carni in scatola)
- *solfiti* (additivi presenti nei vini).
- *Cibi grassi e frittiture.*
- *Gelato e altri alimenti freddi.*
- *Aringhe e frutti di mare.*
- *Bevande contenenti caffeina.*
- *Bevande alcoliche, in particolare vino rosso e birra.*

È importante tenere presente che, oltre agli alimenti stessi, alcune **ABITUDINI** possono scatenare una crisi di mal di testa, come:

- *Disidratazione*
- *Riduzione del consumo di caffeina rispetto a quanto abitualmente si assume*
- *Digiuno, come saltare i pasti o ritardarli (saltare la colazione, ad esempio, può causare mal di testa durante la mattina; oppure, un fastidioso mal di testa al risveglio potrebbe essere causato da una cena consumata con eccessivo anticipo rispetto al riposo notturno).*

Il consiglio è quello di prestare attenzione all’alimentazione, soprattutto se si soffre di mal di testa, e imparare a monitorare e annotare gli alimenti che possono causare fastidio e peggiorare la cefalea.

Tenere un **diario alimentare** può aiutare a individuare eventuali correlazioni tra cibi e mal di testa.

*(Salute, Humanitas*



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### 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 Via Toledo	FT/PT	334 127 9227	12 Settembre
Calvizzano	FT/PT	farmacia.sangiaco3@gmail.com	12 Settembre
Somma Vesuviana	FT/PT	333 300 3669	12 Settembre
Piano di Sorrento	FT/PT	info@farmaciairolla.com	5 Settembre
Napoli Centro Storico	FT/PT	392 947 1908	5 Settembre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	348 303 5535	5 Settembre
Napoli - Posillipo	FT/PT	338 767 7373	5 Settembre
Volla	FT/PT	335 132 7702	5 Settembre
Napoli	FT/PT	335 132 7702	5 Settembre
Capri	FT/PT	info@farmaciaquisisanacapri.it	5 Settembre
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	30 Agosto
Napoli Scampia	FT/PT	335 839 3178	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>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 _____</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>	

# 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**

---

