



farmaDAY



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

Anno XII – Numero 2537

Mercoledì 04 Ottobre 2023 – S. Francesco d'Assisi

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Diabete 2: quali sono le scelte alimentari migliori?
4. SONNO E MENOPAUSA: quali Farmaci utilizzare?
5. MAL D' ORECCHIO? Nei bambini è tipico. Ecco quali possono essere le cause, le strategie di cura e come si previene.



Prevenzione e Salute

6. Il Sale: scrub fai da te per piedi sensuali e perfetti
7. Quanto è sicuro il sushi che mangiamo?



Proverbio di oggi.....

Chi fraveca e sfraveca nun perde maie tempo

IL SALE: SCRUB fai da Te per PIEDI SENSUALI e Perfetti

Un ingrediente low cost per levigarli e tonificarli a prova di sandali e infradito

L'estate, si sa, è il tripudio di sandali, infradito e piedi nudi. Ecco quindi un **rimedio naturale a base di sale per piedi morbidi** e super sexy. Avete capito bene, sale. Lo avreste mai considerato un vero e proprio alleato di bellezza? Sempre presente sulla nostra tavola, mescolato con acqua o altri ingredienti, il sale vi permette di levigare e tonificare la pelle, eliminando le cellule morte e contrastandone così gli inestetismi.



SCRUB FAI DA TE - Mescolare mezza tazza di sale marino fino con un cucchiaino di olio d'oliva extravergine e uno di argilla, sino ad ottenere un ottimo **scrub casalingo** Eseguite con regolarità il trattamento e in poco tempo ridarete morbidezza ai vostri piedi. Se volete estendere il trattamento alle gambe, vi sconsigliamo di effettuare invece uno **scrub al caffè**.

MASCHERA DI BELLEZZA PER MANI E PIEDI – Per dire addio alla pelle secca e screpolata dai vostri piedi, mescolate in un recipiente un cucchiaino di sale fino, un cucchiaino di sale grosso, uno di bicarbonato, uno di yogurt bianco naturale e uno di olio d'oliva extravergine. Dopo aver mescolato il tutto, massaggiare con movimenti delicati il composto sui piedi. Risciacquare con abbondante acqua tiepida e applicare la vostra crema idratante usuale.

NON SOLO PER I PIEDI, MA ANCHE COME RIMEDIO ANTICELLULITE – Ebbene sì, il sale contrasta anche gli effetti antiestetici della **cellulite**. Come? Provare per credere! Basterà preparare un composto a base di sale grosso e olio d'oliva extravergine, e massaggiare gambe e glutei energicamente. (Salute, Donna, Tgcom24)

PREVENZIONE E SALUTE**QUANTO È SICURO il SUSHI CHE MANGIAMO?**

*Uno studio in Norvegia ha trovato su vari tipi di sushi commerciali i batteri *Aeromonas*, responsabili di favorire la resistenza agli antibiotici.*

Mangiare sushi - se il pesce è di ottima qualità - non è di per sé un'attività rischiosa. Ma come [tutti i cibi consumati crudi](#), questo alimento delizioso può ospitare batteri sgraditi. Pericolosi per la salute di chi lo consuma e, come evidenzia un nuovo studio, per l'intera società.

In base a una ricerca pubblicata su [Frontiers in Microbiology](#), nel sushi potrebbero essere presenti batteri particolarmente capaci di diffondere [la resistenza agli antibiotici](#).

OSPITI INDESIDERATI.

Il batterio più temuto quando si parla di sushi è il *Listeria monocytogenes*, responsabile della listeriosi (un'infezione che si contrae attraverso cibo contaminato). Hyejeong Lee, biotecnologa e scienziata alimentare della Norwegian University of Science and Technology, ha voluto invece ricercare nel sushi la presenza di un genere di batterio meno noto,

✓ l'*Aeromonas*, un patogeno diffuso negli ambienti acquatici che può infettare chi consuma pesce poco cotto.

La scienziata ne ha rintracciati 22 diversi ceppi in 8 tipi di pesce crudo venduti per il consumo diretto in Norvegia ([il Paese che ha "inventato" il sushi al salmone](#)).

«I risultati mostrano che la blanda lavorazione che ricevono questi prodotti ittici non garantisce l'inibizione dei batteri del genere *Aeromonas*» dice Lee.

RISCHI SU LARGA SCALA.

Secondo la scienziata, «la maggior parte di queste varianti di *Aeromonas* è possibilmente patogena» e associata a problemi gastrointestinali, anche se per un individuo sano i rischi di ammalarsi seriamente a causa di questo batterio sono molto contenuti.

L'aspetto più preoccupante riguarda il fenomeno dell'antibiotico-resistenza, che l'*Aeromonas* sembra facilitare.

SCAMBI VANTAGGIOSI.

Questi batteri infatti scambiano regolarmente materiale genetico con altri microrganismi quando si trovano in mare.

Significa che potrebbero acquisire geni che facilitano la resistenza agli antibiotici e passarli ad altri batteri, una volta che - attraverso il pesce crudo - riescono a diffondersi dal mare al nostro organismo, all'ambiente che frequentiamo.

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

Diabete 2: quali sono le scelte alimentari migliori?

Anche per i pazienti diabetici, la risposta a una corretta alimentazione è nella dieta mediterranea, con qualche accortezza

La **dieta mediterranea** è raccomandata sia per prevenire sia per trattare il **diabete di tipo 2**, ed è anche associata a una minor incidenza di problemi correlati come obesità e dislipidemia.

OCCHIO AGLI ZUCCHERI SEMPLICI

La dieta mediterranea limita moltissimo l'assunzione di **zuccheri semplici**, da introdurre preferibilmente con la **frutta** (*fruttosio, glucosio, saccarosio*), e i **latticini** (lattosio, trasformato poi in glucosio e galattosio).

Ricordiamo però che non tutti i tipi di frutta sono uguali:

- ❖ la maggior parte contiene principalmente fruttosio, il quale non incide direttamente sui livelli di zucchero nel sangue, ma viene elaborato in modo diverso rispetto al glucosio dal fegato perché il suo metabolismo è indipendente dall'insulina.

La **frutta intera**, tra l'altro, essendo naturalmente ricca di acqua e fibra, contiene, in generale, percentuali modeste di zuccheri semplici e può dunque essere inclusa, in modo moderato, nella dieta di un individuo con diabete.

Bisogna però fare particolare attenzione a quei frutti notevolmente più dolci rispetto ad altri.

Parliamo ad esempio di **uva, fichi, cachi e datteri** che, oltre al fruttosio, contengono anche quantità rilevanti di glucosio e saccarosio e sono quelli che, più di tutti, dovrebbero essere limitati nella dieta di un paziente diabetico, così come la **frutta essiccata** che, privata dell'acqua, presenta una concentrazione di zuccheri più elevata, a parità di peso.

PREFERIRE LE FONTI INTEGRALI

Per quanto riguarda i **cereali**, ricchi di **carboidrati complessi**, che sono la fonte di energia primaria nella dieta mediterranea, sarebbe **preferibile scegliere quelli integrali**, sia se consideriamo pane e pasta sia per quanto riguarda i cereali in chicco o in fiocchi.

Per i pazienti diabetici, la percentuale di energia derivata dai carboidrati, che solitamente si aggira tra il 45 e il 60% per la popolazione generale, dovrebbe tendere in generale ai livelli inferiori (circa il **45-50%**), ma è lo specialista che può dare consigli mirati al singolo individuo, tenendo conto anche dei livelli di attività fisica e del tipo di terapia ipoglicemizzante.

A proposito di necessità di personalizzazione da parte di un nutrizionista, in caso di sovrappeso o obesità, la dieta potrà prevedere anche un apporto calorico inferiore rispetto ai reali fabbisogni energetici del paziente, avendo cura di mantenere l'assunzione proteica adeguata, per ottenere un calo ponderale ad esclusivo discapito della massa grassa.

FARE PASTI COMPLETI... In generale i pasti, se pur moderati nelle quantità, dovrebbero essere vari e completi dal punto di vista nutrizionale.

Non dimentichiamo che la dieta mediterranea prevede una buona dose di **grassi buoni** come quelli presenti nell'olio extra vergine d'oliva, nel pesce, nella frutta a guscio e nei semi, e anche di **proteine**.

Questi nutrienti, assieme alla presenza di fibre, contribuiscono a mantenere moderato il carico glicemico del pasto, rallentando l'assorbimento degli zuccheri.

Rimane comunque importante moderare il consumo di pasta e pane bianco, riso brillato, patate bollite, latticini (*scegliendo latte e yogurt non zuccherati*), oltre che naturalmente di dolci e dei frutti precedentemente elencati. (*Salute, Fondazione Veronesi*)



SCIENZA E SALUTE

SONNO E MENOPAUSA: quali Farmaci utilizzare?

Il cambiamento del ritmo sonno veglia è comune nella menopausa. Consigli pratici e indicazioni sulle terapie. La parola all'esperto

Durante la menopausa avviene una differente modulazione degli ormoni che impattano direttamente sulla qualità del sonno e sulle sue caratteristiche, rendendo spesso l'addormentamento più faticoso e più frequenti i risvegli durante la notte. In questa fase inoltre, la donna deve spesso fare i conti con i sintomi tipici della menopausa, *vampate in primis*, che determinano risvegli ripetuti. *Alcune donne poi tendono ad aumentare di peso con il rischio di andare incontro ad apnee notturne e russamento.*



Premesso che si tratta di una terapia farmacologica che deve essere messa a punto dal ginecologo, valutando benefici e rischi individuali, sicuramente la **TOS** può determinare un miglioramento generale del sonno perché spesso in grado di contrastare gli effetti della menopausa come le vampate di calore. Certamente però non deve essere l'insonnia il sintomo principale per orientare verso la scelta della terapia ormonale sostitutiva. Esistono infatti specifiche classi di farmaci per la gestione dell'insonnia, in relazione ai sintomi e a eventuali comorbidità.

Si possono utilizzare le **benzodiazepine, gli ipnotici e gli antiorexigenici**. Si tratta di farmaci che devono essere assolutamente prescritti dallo specialista.

Naturalmente si può fare qualcosa per migliorare la qualità del sonno, partendo dal presupposto che dormire di più non significa affatto dormire meglio. Non è infatti la durata del sonno, bando agli estremi, ossia dormire meno di quattro ore e più di dodici, a determinarne la qualità, ma la sensazione di aver riposato bene e di un sonno ristoratore in grado di eliminare la stanchezza del giorno precedente. E' comunque utile seguire qualche regola circa la cosiddetta "igiene del sonno":

Spegnere pc e cellulari: milioni di anni di evoluzione hanno insegnato al nostro corpo una cosa fondamentale e indiscutibile: **di notte si dorme**. Per il nostro cervello è sacrosanta l'equazione luce = giorno e il nostro corpo è programmato per rispondere fisiologicamente agli stimoli luminosi. Cellulari e computer consultati a letto e eccessi fino a notte fonda non fanno altro che stimolare in continuazione il cervello, provocando il rilascio di adrenalina, ormone dello stato di allerta che contrasta il sonno.

Meglio non eccedere coi liquidi la sera: possono far insorgere il **bisogno di urinare durante la notte**, interrompendo il sonno. Meglio dunque assumere tisane e infusi massimo due ore prima di andare a dormire.

Evitare cibi pesanti: affatica la digestione e causano reflusso, disturbando così il sonno. Meglio optare per proteine vegetali, quelle contenute nei legumi sono più digeribili di quelle della carne, e andrebbero preferite, magari in associazione con carboidrati complessi (pasta, riso) che ne favoriscono l'assorbimento e che, essendo ricchi di triptofano, precursore della serotonina, sono alleati del sonno.

Lo sport non la sera: se si ha difficoltà ad addormentarsi è consigliabile evitare l'attività fisica nelle tre ore che precedono il momento di andare a dormire. Lo sport stimola infatti l'attivazione dei neuroni, oltre che quella dei muscoli e ciò rende più difficile l'addormentamento.

Non esagerare con il riposo pomeridiano: se si allunga eccessivamente infatti la qualità di quello notturno potrebbe risentirne in maniera significativa.

Mantenere ritmi regolari e costanti: essere abituarini, ossia coricarsi sempre più o meno alla stessa ora aiuta a prendere più facilmente sonno e a dormire meglio. Evitare l'alcol: soprattutto in quantità elevate, oltre a fare male da più punti di vista, incide sulla produzione di serotonina e dopamina riducendo la qualità del sonno, soprattutto il sonno REM. (*Salute, Fondazione Veronesi*)

SCIENZA E SALUTE

MAL D'ORECCHIO?

Nei bambini è tipico. Ecco quali possono essere le cause, le strategie di cura e come si previene

All'origine dei sintomi possono esserci anche patologie infiammatorie dei distretti vicini (tonsilliti, sinusiti) oppure, più di rado, malattie della cavità orale o della laringe

Il dolore può comparire all'improvviso o insorgere in modo graduale, essere pulsante o continuo, ma quello che è certo è che il mal d'orecchio è uno dei sintomi più difficile da tollerare. Può presentarsi a tutte le età, ma i bambini sono senz'altro la categoria più presa di mira.

Quali sono le cause più comuni di mal d'orecchio?

«Il mal d'orecchio, o più correttamente otalgia, è un sintomo comune quanto fastidioso che può avere origine da un'infiammazione di una delle parti dell'orecchio. In questi casi si parla di otalgia primaria, o meglio ancora di otite, più spesso esterna e talvolta media».

«L'otalgia può però anche essere secondaria ad altre condizioni che non riguardano direttamente l'orecchio, tra cui patologie infiammatorie dei distretti vicini (tonsilliti, sinusiti) oppure, più di rado, tumori della cavità orale o della laringe che possono dare come 1° sintomo un dolore riflesso all'orecchio»

Quali sono le caratteristiche dell'otite?

«L'otite è un processo infiammatorio che può riguardare l'orecchio esterno, cioè la struttura che comprende il padiglione e il condotto uditivo esterno, oppure l'orecchio medio e quindi timpano e cassa timpanica. L'otite esterna, affligge adulti e bambini, ed è più frequente in estate, in seguito al contatto prolungato con l'acqua che, ristagnando nel condotto uditivo, può favorire l'attecchimento di germi, soprattutto batteri o funghi.

Le forme virali sono rare e tra queste rientrano le otalgie erpetiche (*Herpes zoster virus*).

L'otite media è più frequente nel bambino per diverse ragioni, come la tipica difficoltà a soffiarsi il naso dei più piccoli, la conformazione della struttura faringo-timpanica, i frequenti processi infiammatori contratti in ambiente scolastico e la presenza di ostruzione della tuba di Eustachio da parte di tessuto adenoideo ipertrofico.

Spesso tutto ha inizio con un raffreddore: l'infiammazione determina cattiva ventilazione e drenaggio dell'orecchio medio con conseguente versamento all'interno endotimpanico trasudativo (non infetto) a cui successivamente si può sovrapporre una infezione batterica (essudato), generalmente sostenuta dai germi presenti nel naso.

Il dolore di solito è maggiore di notte, per via della posizione supina e della vasodilatazione.

Spesso si accompagna a una diminuzione dell'udito e a volte a una secrezione».

La gravità dell'otalgia e l'intensità del dolore dipendono dalla causa scatenante.

Il dolore può essere percepito come continuo o intermittente e a volte diventa davvero insopportabile.

È possibile prevenirla?: Qualche piccolo accorgimento può aiutare a tenere lontana l'otalgia. «Chi è predisposto allo sviluppo dell'otite esterna deve cercare di tenere il condotto uditivo esterno pulito, rivolgendosi a uno specialista in quanto, per esempio, la presenza di cerume può favorire una irritazione della cute, rendendola più suscettibile all'infiammazione. La pulizia del condotto uditivo, la medicazione con coloranti vitali e l'utilizzo di gocce cortisoniche per chi soffre di irritazioni/eczemi della cute può ridurre drasticamente l'insorgenza di infezioni». «Per ridurre il rischio di otite media è utile fare lavaggi nasali con soluzioni ipertoniche o isotoniche». (*Salute, Corriere*)



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
Caivano	FT/PT	334 747 7207	02 Ottobre
Melito	FT/PT	338 181 0350	02 Ottobre
Afragola	FT/PT	sanmarco.farmacia@virgilio.it	25 Settembre
Casoria	FT/PT	ines.larosa@farmaciameo.com	25 Settembre
Napoli Zona Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	25 Settembre
Napoli Vomero	FT/PT	gildazaccariello@gmai.com	25 Settembre
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

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>		

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.

Ordine Farmacisti, Fondazione e Federfarma NA promuove la Campagna di Sensibilizzazione “STOP ALLA VIOLENZA SULLE DONNE”

Nelle Farmacie di Napoli e Provincia sono disponibili locandine e volantini per informare e sensibilizzare i cittadini a segnalare violenze e abusi sulle donne.

Il **1522** è un servizio pubblico promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le Pari Opportunità.

Il numero, gratuito è **attivo 24 h su 24**, accoglie con operatrici specializzate le richieste di aiuto e sostegno delle *vittime di violenza e stalking*.

Se chiami Ti può indirizzare ai centri sul Territorio più vicini a te.



ORDINE
DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA
DI NAPOLI
Presidente:
Prof. Vincenzo Santagada



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS



Federfarma
Napoli
Associazione Sindacale
dei Titolari di Farmacia
della Provincia di Napoli

STOP
VIOLENZA SULLE
DONNE

CHIAMA AL NUMERO

1522

Gli operatori forniscono alle vittime, assicurando loro l'anonimato, un sostegno psicologico e giuridico, nonché l'indicazione di strutture pubbliche e private presenti sul territorio a cui rivolgersi.

Il servizio multilingue, attivo 24 ore su 24 per 365 giorni l'anno.