



## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Caduceo d'oro 2023

### Notizie in Rilievo Scienza e Salute

3. Contro la malinconia delle feste meglio evitare i dolci?



### Prevenzione e Salute

4. Faringite: i rimedi per il mal di gola
5. Intestino: i benefici delle fibre



## Proverbio di oggi.....

**E' 'nu scoglio ca nun fa patelle** E' uno scoglio piatto - un avaro

## CONTRO LA MALINCONIA DELLE FESTE MEGLIO EVITARE I DOLCI?

*Studio, zuccheri e poca luce aumentano l'effetto "Grinch".*

Per alcune persone il Natale è gioia, ma non tutti amano questo periodo in cui sembra regnare la frenesia, il contatto con i parenti può essere forzato.

È l'effetto '**Grinch**' (dal nome del personaggio di fantasia che detesta il Natale), che porta una sensazione di distacco e può innescare depressione, malumore, spossatezza e irritabilità, una latente tristezza che spinge a rinchiudersi in sé stessi. Cosa fare contro la malinconia delle Feste?

Evitare i tanti (talvolta troppi) dolci sulle tavole.

Il suggerimento arriva da una ricerca pubblicata su *Medical Hypotheses*.

Lo studio, una revisione di ricerche precedenti, evidenzia che consumare zuccheri aggiunti può innescare processi metabolici, infiammatori e neurobiologici legati a malattie depressive.

Insieme alla luce in diminuzione durante l'inverno e ai cambiamenti nei modelli di sonno, un elevato consumo di zucchero potrebbe provocare secondo i ricercatori la "tempesta perfetta" che influisce negativamente.

Per Stephen Ilardi, autore principale dello studio, evitare l'aggiunta di zucchero nella dieta potrebbe essere particolarmente impegnativo perché si sperimenta un iniziale miglioramento dell'umore.

Poi però in dosi elevate la conseguenza può essere un peggioramento.

Nelle Feste occhio anche all'inattività: bastano due settimane per aumentare il grasso corporeo e danneggiare muscoli e ossa.

*(Salute & Benessere)*



**PREVENZIONE E SALUTE****FARINGITE: I RIMEDI PER IL MAL DI GOLA**

*La faringite è un'infiammazione della faringe, ovvero di quel tratto comune della via respiratoria e digerente situato dietro al naso e alla bocca, e che profondamente si estende nel collo.*

Quest'ultimo tratto viene comunemente chiamato "gola". È un complesso organo muscolo-membranoso, altamente coordinato, che consente il transito di aria e cibo. Insieme a questa funzione è fondamentale ricordare quella **immunitaria**, dal momento che nel faringe sono presenti strutture costituite da **tessuto linfatico** (come per esempio il cosiddetto "anello del Waldeyer", costituito anche dalle note tonsille palatine).

La **faringe** si suddivide in tre zone:

- ✓ *Rinofaringe (terzo superiore, retrostante al naso)*
- ✓ *Orofaringe (terzo medio, posta dietro al cavo orale)*
- ✓ *Ipfaringe (terzo inferiore, vicina alla laringe).*

La faringite si manifesta frequentemente sia negli adulti, sia nei bambini, e nella maggior parte dei casi ha un'**origine virale**. Tuttavia, essendoci molteplici cause possibili, è importante analizzare i potenziali fattori scatenanti per formulare una diagnosi corretta e definire il trattamento appropriato. Inoltre, è necessario considerare che alcuni sintomi che possono ricordare quelli di una semplice faringite (es. dolore alla deglutizione di lunga durata) possono essere **campanelli d'allarme** per patologie di natura diversa da quella infettiva (es. oncologica), specialmente nelle persone con fattori di rischio (come il fumo).

Ne parliamo con la dottoressa **Francesca Pirola**, otorinolaringoiatra dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano e presso i centri medici Humanitas Medical Care.

**FARINGITE: I SINTOMI**

I sintomi della faringite variano in base alla causa (eziologia) e alla forma acuta o cronica della malattia, nonché al concomitante sviluppo di un'affezione della laringe ("laringite").

Tra i **sintomi** e i segni, è generalmente predominante il **dolore o il bruciore alla gola**, ma possono aversi anche:

- ❖ *Dolore alla deglutizione; Voce rauca (disfonia, quando vi è anche laringite)*
- ❖ *Ingrossamento e/o arrossamento delle tonsille palatine*
- ❖ *Placche di colore biancastro a livello tonsillare*
- ❖ *Ingrossamento e dolore a livello dei linfonodi del collo.*
- ❖ *Altri sintomi/segni di accompagnamento potrebbero essere:*
- ❖ *Febbre; Brividi; Tosse; Dolore muscolare; Dolore alle articolazioni*
- ❖ *Mal di testa; Nausea; Vomito.*

A seconda dell'eziologia, la faringite può manifestarsi in maniera acuta, risolvendosi spesso in pochi giorni (con o senza terapia adiuvante), o può diventare persistente, cronicizzandosi (come nelle forme legate a reflusso).



## QUALI SONO LE CAUSE DELLA FARINGITE?

Nella maggior parte dei casi, la faringite acuta origina da un'**infezione virale** (ad esempio, adenovirus, rhinovirus, virus influenzale, ecc.), che generalmente si risolve nell'arco di pochi giorni grazie all'azione del sistema immunitario. In altri casi, l'origine può essere **batterica**, e si può accompagnare a un significativo **rigonfiamento delle tonsille**, con dolore e febbre (definita "faringotonsillite acuta").

Oltre alla causa infettiva, la faringite può essere causata anche da:

- ❖ *reflusso gastro-esofageo e faringo-laringeo, molto comunemente*
- ❖ *inalazione cronica di agenti irritanti (come esposizioni in ambito lavorativo o fumo di sigaretta)*
- ❖ *irritazione causata da aria secca in ambienti chiusi*
- ❖ *ingestione eccessiva di alcol*

È essenziale ricordare che altre patologie, come i tumori della faringe o del cavo orale, possono presentarsi con sintomi simili a quelli della faringite (ad esempio, con il dolore alla deglutizione).

## FARINGITE: QUANDO RIVOLGERSI ALL'OTORINOLARINGOIATRA

In genere, il Medico di Medicina Generale (medico di base) può diagnosticare una faringite e prescrivere **esami aggiuntivi** per identificarne l'eziologia (ad esempio, il test per la mononucleosi, o altri esami del sangue come PCR, PCT), per poi stabilire la terapia appropriata.

In presenza di **complicazioni** (come ascessi peritonsillari o cervicali) o in caso di malattie resistenti ai trattamenti convenzionali, è consigliabile la consultazione con uno specialista **otorinolaringoiatra**.

Durante la valutazione specialistica, l'**otorinolaringoiatra** esaminerà la faringe del paziente utilizzando attrezzature specifiche (in visione diretta con luce frontale e con telecamere endoscopiche) ed effettuerà la **palpazione del collo** (regione sottomandibolare e laterocervicale) per identificare possibili linfonodi ingrossati o altri noduli palpabili.

Successivamente, se ritenuto opportuno, potrebbero essere prescritti **ulteriori test diagnostici**, esami ematologici e/o test allergologici, oltre ad indagini radiologiche (es. ecografia, Tomografia Computerizzata – TC, Risonanza Magnetica, ecc.).

La manifestazione di sintomi di intensità elevata può necessitare di una rapida valutazione da parte dello specialista otorinolaringoiatra; certamente quando è presente difficoltà respiratoria, bisogna recarsi immediatamente in un Pronto Soccorso.

## COME SI CURA LA FARINGITE?

Se l'origine della faringite è **batterica**, lo specialista prescriverà una terapia con **antibiotici, in eventuale associazione con cortisonici**; se la causa è virale, per alleviare i sintomi è possibile fare ricorso ad **antinfiammatori non steroidei e farmaci analgesici**, per controllare i sintomi.

Le faringiti derivanti da altre cause (*come allergie, irritazioni, reflusso faringo-laringeo*) richiedono una **terapia mirata** verso questi altri fattori scatenanti.

Frequentemente, l'adozione di un **deumidificatore** negli ambienti frequentati può essere suggerita per mantenere un equilibrio adeguato dell'umidità ambientale e alleviare i sintomi.

## MAL DI GOLA: QUALI RIMEDI FUNZIONANO?

In presenza di mal di gola è preferibile non usare rimedi casalinghi e/o naturali e rivolgersi sempre al medico. (*Salute, Humanitas*)

## PREVENZIONE E SALUTE

# INTESTINO: I BENEFICI DELLE FIBRE

Le **fibre** sono un elemento fondamentale della nostra **alimentazione**: utili a mantenere la **salute dell'intestino**, regolarizzano la **motilità intestinale** e contribuiscono alla salute dell'organismo nel suo complesso.

Parliamo di cereali, soprattutto integrali, e legumi, ma anche di verdura e di frutta: tutti alimenti che dovrebbero essere sempre considerati come la base di una **dieta equilibrata mediterranea**.

Le fibre sono particolari tipi di carboidrati complessi (formati cioè da tanti zuccheri legati tra loro) che per la loro struttura e complessità risultano **non digeribili e assorbibili** dal nostro apparato digerente. La loro principale funzione è **favorire il benessere dell'apparato gastrointestinale**, regolandone la motilità e la funzionalità. Questo grazie alla loro capacità di assorbire acqua e di raggiungere la parte finale dell'intestino dove diventano la fonte energetica per la nostra flora batterica intestinale che a sua volta produce sostanze benefiche per il nostro organismo: gli acidi grassi a corta catena.

Ne parliamo con il dottor **Simone Carnier**, nutrizionista presso i centri medici [Humanitas Medical Care](#).

## A COSA SERVONO LE FIBRE

Esistono due tipi di fibre:

**Solubili:** (pectine, gomme, mucillagini, alcune emicellulose) e svolgono le seguenti funzioni:

- ❖ *ritardano il transito gastrointestinale favorendo la sazietà;*
- ❖ *ritardano l'assorbimento del glucosio migliorando il controllo della glicemia e riducendo l'insorgenza di diabete (**minore risposta insulinica** del pancreas);*
- ❖ *abbassano i livelli di colesterolo: sia quello totale, sia quello LDL, il cosiddetto "colesterolo cattivo", contrastandone l'assorbimento e allo stesso tempo favorendone l'eliminazione a livello intestinale;*
- ❖ *favoriscono l'equilibrio della flora batterica.*

**Insolubili:** (cellulosa, alcune emicellulose, lignina) e svolgono le seguenti funzioni:

- ❖ *umentano la massa delle feci assorbendo acqua accelerando così il loro transito intestinale ed espulsione con minor rischio di occlusione intestinale*
- ❖ *ritardano l'assorbimento del glucosio: con conseguente migliore controllo della glicemia e minor rischio d'insorgenza di diabete (**minore risposta insulinica** del pancreas).*
- ❖ *In generale si può dire che una **dieta ricca di fibre** aiuta a:*
- ❖ *controllare il peso corporeo **regolando la sazietà**;*
- ❖ *avere una buona regolarità intestinale e **minori episodi di stitichezza** e di complicanze ad essa associate. A chi, infatti, soffre di stitichezza, è consigliata attenzione nell'assunzione di fibre associata a una buona idratazione (due litri d'acqua al giorno o più);*

- ✓ **Garantire la salute dell'apparato cardiovascolare:** riduzione della pressione e dei livelli dei marcatori di infiammazione (per esempio la proteina C reattiva) nel sangue;

**Garantire la salute dell'apparato digerente** e del nostro corpo: in particolare, alcuni specifici

tipi di fibra detti prebiotici, favoriscono la crescita e la diffusione nell'area del colon dei ceppi batterici "buoni" del nostro microbiota intestinale, come lattobacilli e bifidobatteri.

I prebiotici sono infatti fibre fermentabili da parte di questi batteri con conseguente produzione di acidi grassi a catena corta (tra cui il butirrato), che concorrono alla buona funzionalità delle cellule delle pareti del colon e del **sistema immunitario**.



Numerosi studi epidemiologici hanno messo in chiara evidenza come la diffusione di molte delle più comuni malattie della società occidentale quali:

- *diverticolosi del colon; cancro del colon e del retto*
- *obesità; iperlipidemia; diabete; cardiopatia ischemica*

sono inversamente correlate al consumo di fibra nelle varie popolazioni.

### **DOVE SI TROVANO LE FIBRE?**

I **prodotti vegetali** sono gli alimenti maggiormente ricchi di fibre: **verdura**, legumi (ceci, lenticchie, fagioli, piselli e fave), **frutta**, meglio se consumata con la buccia ove possibile.

Vi sono poi i **cereali e loro derivati** (ad esempio pane e pasta), in particolar modo **quelli integrali** che sono delle buone fonti di fibra alimentare.

Poiché è importante avere una dieta che sia, nel complesso, il più possibile varia ed equilibrata, bisogna garantire il giusto apporto ed equilibrio tra fibra solubile ed insolubile, bilanciando le loro fonti principali:

- ❖ **fonti fibra solubile:** frutta (mele, agrumi, pesche, susine, prugne e frutti di bosco), legumi (fagioli, ceci, piselli, fave, lenticchie), avena, orzo, nelle patate, nelle carote;
- ❖ **fonti fibra insolubile:** cereali integrali, crusca, verdura a foglia verde, frutta secca, semi di lino.

La maggior parte degli alimenti di origine vegetale contiene sia fibra solubile che insolubile, con prevalenza di un tipo di fibra o dell'altro.

Ciascun alimento ha un contenuto di fibra diverso e lo stesso varia se il singolo alimento viene consumato crudo o cotto oppure se viene mangiato con buccia o senza, intero o tritato o centrifugato o passato o come succo. **Queste trasformazioni meccaniche riducono notevolmente il contenuto di fibra** dell'alimento.

Ad esempio: mela intera con buccia 2,4 g/100g di fibra vs succo mela 0,2 g/100g.

I succhi di frutta, anche quelli 100% frutta, a causa del loro contenuto quasi nullo di fibra, non possono essere considerati sostituti del frutto intero e con gli stessi effetti benefici sulla salute. Possono essere quasi paragonati come effetti sulla glicemia e sul rilascio d'insulina, a sciroppi di zucchero, anche se arricchiti di vitamine.

### **FIBRA E PERIODI DI FESTIVITÀ**

Un corretto apporto di fibre è da tenere in considerazione in particolare nei **periodi delle feste**, quando è possibile che i pasti siano più abbondanti, i piatti proposti più ricchi ed elaborati e si effettuino vari spuntini nel corso delle giornate. In questi casi, infatti, a risentirne è spesso la **regolarità intestinale** che può essere mantenuta con più facilità, integrando alimenti ricchi di fibre ai propri pasti.

Ricordiamoci che la fibra favorisce, aumenta e prolunga il **senso di sazietà** grazie al rallentamento dello svuotamento gastrico, a una maggiore durata della masticazione con aumentata salivazione e regolazione della glicemia. Questi effetti possono essere un ottimo alleato per limitare abbuffate eccessive, specialmente se la fibra viene assunta ad inizio pasto con della verdura.

### **QUANTE FIBRE ASSUMERE?**

Secondo l'ultima revisione dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) si raccomanda:

Negli adulti, consumare almeno 25 g/die di fibra alimentare anche in caso di apporti energetici < 2000 kcal/die à 12,6-16,7 g/1000 kcal

Età evolutiva: 8,4 g/1000 kcal

Questi valori si raggiungono seguendo una varia, corretta e bilanciata dieta mediterranea in cui è previsto il consumo di **5 porzioni al giorno tra frutta e verdura**, la predilezione per prodotti integrali e un buon consumo di fonti proteiche vegetali (legumi).

L'apporto di fibre deve essere sempre accompagnato da una buona e corretta assunzione di acqua.

L'eventuale **uso di integratori alimentari** per aumentare l'apporto di fibra deve avvenire sotto controllo ed indicazione di specialisti e professionisti e solo in situazioni particolari. L'eccessivo consumo dovuto all'uso di integratori o addirittura di lassativi, infatti, può avere **effetti collaterali anche gravi**.

*(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	FT/PT	334 227 2691	18 Dicembre
Napoli - Bagnoli	FT/PT	347 605 3939	18 Dicembre
Torre Annunziata	FT/PT	flaviomosca21@libero.it	18 Dicembre
Castellammare	FT/PT	333 833 0707	17 Novembre
Frattamaggiore	FT/PT	c.cinquegrana@gmail.com	17 Novembre
Napoli	FT/PT	c.cinquegrana@gmail.com	17 Novembre
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	23 Ottobre
Napoli	FT/PT	farmaciegruppoarciero@yahoo.it	23 Ottobre
Nola	FT/PT	349 129 2020	23 Ottobre
S. Sebastiano Vesuvio	FT/PT	339 410 2179	23 Ottobre

# CADUCEO D'ORO 2023: 1300 Volte Grazie



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



**MEDAGLIE *alla* PROFESSIONE**  
*Cerimonia di Consegna*

Con il patrocinio di



Lunedì 11 Dicembre 2023 - ore 19,30  
Teatro di San Carlo - Napoli

A large group of people is gathered on a stage, many holding certificates or awards. The background screen displays the event's title and details. The screen also features a historical-style illustration of a pharmacy interior with various figures and equipment.









ORDINE DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



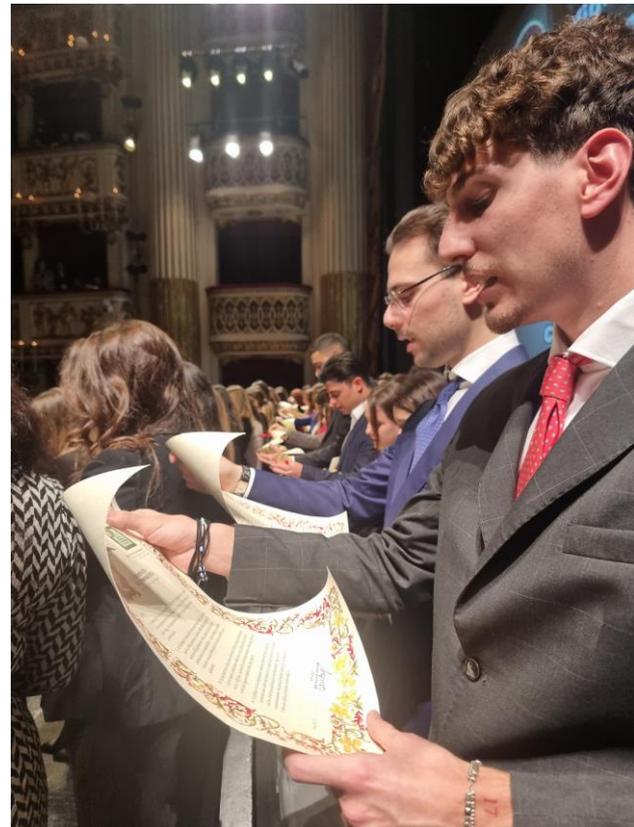
**MEDAGLIE *alla*  
PROFESSIONE**  
*Cerimonia di Consegna*

Con il patrocinio di



**FONDAZIONE**  
Ordine dei Farmacisti  
della Provincia di Napoli - ETS

*Lunedì 11 Dicembre 2023 - ore 19,30*  
*Teatro di San Carlo - Napoli*





*in collaborazione con*



DISTRIBUZIONE  
PRIMARIA  
FARMA e  
SALUTE  
Associazione Operatori  
Commerciali e Logistici



SDINO STARACE  
ADVISER

ADVISER  
DOTTORI  
COMMERCIALISTI  
REVISORI LEGALI

