



farma DAY

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



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS

Anno XII – Numero 2580

Venerdì 22 Dicembre - S. Francesca Cabrini

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. DIETA VEGANA: le attenzioni perché sia Equilibrata
4. DOLORE ALLA SPALLA: tra le Cause anche problemi al COLLO
5. Quali sono i benefici del sushi?



Prevenzione e Salute

6. RIZOARTROSI: che cos'è e come si cura l'Artrosi del POLLICE.



Proverbio di oggi.....

“Chi magna a Natale e pava a Pasca, fa ‘nu buono Natale e ‘na mala Pasca”



SCIENZA E SALUTE

DIETA VEGANA: le attenzioni perché sia Equilibrata

Un'alimentazione sana ed equilibrata favorisce la salute e il benessere psico-fisico a ogni età, come confermato anche dalla letteratura scientifica.

Vitamine, sali minerali, proteine, carboidrati e grassi sono micronutrienti e macronutrienti fondamentali per la salute della persona e laddove il loro apporto non sia sufficiente si può andare incontro a **carenze nutrizionali**. Quali attenzioni occorre avere laddove si segua uno stile alimentare che non include alcuni alimenti, come per esempio nel caso di un'alimentazione a base esclusivamente vegetale?

Cosa non deve mancare nella dieta vegana?

VEGETARIANI E VEGANI: QUALI SONO LE DIFFERENZE?

La **differenza principale** tra una dieta vegetariana e una dieta vegana risiede nel tipo di alimenti che vengono esclusi. I vegetariani **non consumano carni** (compreso il pesce) e **frutti di mare**, ma includono nella loro dieta altri prodotti di origine animale come *latte, latticini e uova*, seguendo quindi una dieta latte-ovo-vegetariana. I vegani, invece, escludono dalla loro alimentazione **tutti gli alimenti di origine animale**, compresi latte, latticini, uova e miele. Le **motivazioni** per adottare queste diete possono variare. C'è chi sceglie questo stile alimentare per ragioni etiche, come il rispetto per gli animali o per l'ambiente, dato che un minor consumo di risorse di origine animale può ridurre l'impatto ambientale fino al 70%. Altri scelgono queste diete per benefici sulla salute. Inoltre, vi è anche chi è mosso dalla curiosità di provare questi stili alimentari.

CARENZE NUTRIZIONALI: QUALI SONO I SINTOMI?

Le **carenze nutrizionali** possono manifestarsi con sintomi comuni come **stanchezza** e **debolezza**, problemi di concentrazione, a volte accompagnati da **crampi muscolari**, tipici in caso di carenza di vitamina B9 o acido folico, ferro e vitamina B12. Una scarsa assunzione di calcio e magnesio può causare **spasmi muscolari** e aumentare il rischio di fratture ossee, mentre una carenza di proteine può portare a **gonfiore (edema) alle gambe, pelle secca e perdita di capelli**.

È importante ricordare che il fabbisogno di nutrienti e micronutrienti varia in base a fattori come l'età, lo stress mentale e fisico, l'attività fisica, e in particolare per le donne in gravidanza. In alcuni momenti della vita, quindi, può risultare più delicato **assicurare l'apporto adeguato** di tutti i nutrienti e micronutrienti, indipendentemente dal tipo di dieta scelta.

DIETA VEGANA: A COSA FARE ATTENZIONE Chi sceglie un'alimentazione a base esclusivamente vegetale dovrebbe controllare periodicamente i **livelli di vitamina B12**, acido folico, ferro, calcio e proteine. In base ai risultati, e con il supporto di un **nutrizionista esperto**, potrebbe essere necessario assumere integratori o apportare modifiche alla dieta. Ad esempio, **potrebbe essere utile**:

- Incrementare il consumo di cibi ricchi in acido folico (vitamina B9), quali verdure a foglia verde, frutta, cereali, legumi e noci.
- Assumere una quantità adeguata di vitamina C (circa 1 g al giorno) per migliorare l'assorbimento del ferro presente negli alimenti proteici vegetali, che tende ad essere meno biodisponibile.
- Consumare giornalmente alimenti ricchi di carotenoidi (vitamina A), presenti in frutta e verdura di colore giallo, arancione e nelle verdure a foglia verde.
- Fare attenzione al consumo di oli vegetali per limitare l'apporto di lipidi (grassi).
- Scegliere prodotti vegetali fortificati con vitamina B12, ferro e vitamina D.
- Assumere acidi grassi omega 3, sia tramite integratori, sia includendo nella dieta semi oleosii.
- introdurre in ogni pasto principale della giornata una fonte di proteine vegetali (es. Legumi, tofu, seitan, tempeh, bevande vegetali fortificate etc) per evitare carenze proteiche. (Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

DOLORE ALLA SPALLA: tra le Cause anche problemi al COLLO

Il dolore alla spalla è un disagio ampiamente riscontrato che può derivare da vari fattori come una postura errata, infortuni, patologie muscolari, tendinee e articolazioni, o disturbi cervicali che influenzano la parte alta della schiena.

Determinare l'origine del dolore è essenziale per stabilire il trattamento appropriato. Come possiamo farlo?

Ne parliamo con il dottor Matteo Terragni, fisioterapista presso gli ambulatori **Humanitas Medical Care** e specialista dell'ambulatorio di Domodossola a Milano.

UN PROBLEMA AL COLLO PUÒ PROVOCARE DOLORE ALLA SPALLA?

Collo e spalla sono uniti da un **complesso sistema muscolare**. Tra i muscoli che collegano questi due distretti anatomici troviamo il trapezio, l'elevatore della scapola e i muscoli flessori ed estensori cervicali. Uno squilibrio tra questi muscoli può causare sintomi come **retrazioni e difetti posturali** a livello della colonna vertebrale e della scapola.

La **cervicobrachialgia** ha origini sia muscolari che neurologiche, mentre la **cervicalgia** è più frequentemente associata a disturbi muscoloscheletrici. Nel primo caso, i **sintomi** possono derivare da una compressione nervosa, nel secondo il dolore è dovuto principalmente a un problema muscolare.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA CERVICALGIA?

I **sintomi** della cervicalgia includono **dolore localizzato nella zona del collo**, che può estendersi fino alla mano, accompagnato da rigidità che può culminare in un blocco funzionale dell'area. Se vi è coinvolgimento neurologico, i sintomi comprendono **formicolio lungo il braccio**, sensazione di pesantezza e ridotta sensibilità.

COSA PUÒ FARE IL FISIOTERAPISTA PER IL DOLORE AL COLLO?

Il **fisioterapista**, dopo un'attenta valutazione delle cause, adotta diverse strategie terapeutiche. Se la causa è una **postura scorretta**, l'approccio terapeutico mira a ristabilire l'equilibrio muscolare attraverso esercizi mirati. In presenza di retrazioni muscolari, il trattamento include **massoterapia e terapia manuale**, oltre ad altre tecniche specifiche per il caso.

La risposta al trattamento varia da persona a persona, ma in generale, un ciclo standard di fisioterapia prevede 10 sedute, che spesso bastano per alleviare il dolore.

Inoltre, il fisioterapista potrebbe suggerire al paziente un programma di esercizi personalizzato da eseguire a casa, comprensivo di esercizi di rinforzo e stretching volti a rafforzare i muscoli deboli o a rilassare quelli tesi.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

QUALI SONO I BENEFICI DEL SUSHI?

Il **sushi** è ormai entrato a far parte delle scelte alimentari di molte persone, anche grazie ai diversi ristoranti che lo preparano.

Il sushi, a base perlopiù di riso e pesce crudo, viene considerata una preparazione **salutare e leggera**.

Quali sono i benefici e quali attenzioni avere nel mangiare pesce crudo?

Ne parliamo con la dottoressa Ilaria Velardi, biologa nutrizionista presso i centri medici Humanitas Medical Care.

MANGIARE SUSHI FA BENE?

Il **pesce crudo**, rispetto a quello cotto, contiene una maggiore quantità di **omega-3**, un acido grasso essenziale che offre numerosi benefici per la salute, come la **riduzione del rischio di diabete e malattie cardiache**. Non essendo sottoposto a cottura, conserva meglio alcune vitamine (**A, B1, B2, B5, C e D**) e, al pari del pesce cotto, fornisce un importante apporto di iodio, sodio, ferro, zinco e fosforo.

Il sushi è preparato anche con riso, alghe, verdure, uova, frutta e farine varie che lo rendono un piatto **altamente nutriente**. La chiave però sta nella quantità consumata.

Spesso molti ristoranti offrono la formula *“all you can eat”*, che permette di mangiare illimitatamente a un prezzo fisso, ma se consumato in modo controllato può essere un pasto completo e soddisfacente.

IL CONSUMO DI SUSHI È SICURO?

La sicurezza del pesce crudo è determinata da vari fattori, come il modo in cui viene pescato, trasportato e conservato. La **cottura ad alta temperatura** solitamente elimina gli agenti patogeni che possono causare infezioni da microrganismi o parassitosi, come l'**Anisakis**, che provoca forti dolori addominali, vomito e nausea.

Tuttavia, quando il pesce viene consumato crudo, è essenziale che sia trasportato e conservato secondo le normative vigenti e sottoposto a un processo chiamato **“abbattimento”**. Questo processo, obbligatorio per legge, prevede che il pesce venga conservato per almeno ventiquattro ore a una temperatura minima di -20°C prima del consumo, per **ridurre la maggior parte dei rischi**. Inoltre, è importante evitare un consumo eccessivo di pesci grandi e grassi, che possono accumulare quantità significative di **metalli pesanti**.

È **sconsigliato** il consumo di sushi alle **donne in gravidanza** perché alimenti poco cotti o crudi possono aumentare il rischio di infezioni come la salmonella.

Inoltre il consumo di verdure crude (spesso abbinato ai piatti di pesce crudo), soprattutto se non sono state ben lavate, può aumentare il rischio di toxoplasmosi.

Inoltre, anche le persone con **problemi alla tiroide** devono fare attenzione: il consumo eccessivo di alghe, spesso usate nella preparazione del sushi, o di molta salsa di soia può avere effetti negativi sulla tiroide e comprometterne l'attività.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

RIZOARTROSI: che cos'è e come si cura l'Artrosi del POLLICE

*La rizoartrosi è una condizione patologica che colpisce il pollice e provoca un **forte dolore nel dito**, limitandone l'uso, soprattutto per quanto riguarda i movimenti di pinza e presa, come l'apertura di una macchinetta del caffè o la rotazione del pomello di una porta.*

La rizoartrosi può essere **gestita mediante terapie conservative** ma nei casi più gravi potrebbe essere necessario ricorrere a un intervento chirurgico.

Ne parliamo con la dottoressa Laura Frontero, specialista in Chirurgia della Mano presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas Rozzano, Humanitas San Pio X e gli ambulatori Humanitas Medical Care.



CHE COS'È LA RIZOARTROSI?

La rizoartrosi è una **forma di artrosi** che colpisce l'articolazione alla base del pollice. Con l'**avanzare dell'età**, la cartilagine che separa le ossa tende a deteriorarsi, causando attrito tra di esse con conseguente danneggiamento della superficie articolare.

Ciò porta a uno **stato infiammatorio** che coinvolge l'intera articolazione.

L'artrosi si sviluppa nel tempo in tutti ma non tutti manifestano sintomi. I primi segni possono comparire intorno ai quarant'anni. Nei pazienti che presentano dolore alla base del pollice, particolarmente forte durante i movimenti sia attivi sia passivi, il medico può richiedere una lastra comparata delle due mani per confermare la diagnosi e valutare lo stadio della patologia.

Prima della visita specialistica, **i sintomi possono essere confusi** dai pazienti con quelli del dito a scatto o di altre tendiniti al polso.

RIZOARTROSI, COME SI CURA?

Il trattamento della rizoartrosi inizia quando i sintomi diventano evidenti e, quindi, **provocano dolore**. Per i casi meno gravi, il primo approccio consiste nell'**uso di un tutore** che viene indossato durante la notte per stabilizzare l'articolazione e pertanto ridurre l'infiammazione del pollice. Se dopo due o tre mesi di utilizzo del tutore i risultati non sono soddisfacenti, si può considerare in accordo con lo specialista **l'integrazione con terapie fisiche al trattamento**.

Cicli di onde d'urto o protocolli fisioterapici di rinforzo di muscoli specifici possono essere utili in questi casi. Se tutte queste terapie conservative non riescono a controllare il dolore può essere necessario ricorrere all'**intervento chirurgico**.

L'intervento più comune è la **trapeziectomia** e l'artroplastica di sospensione. Questa procedura comporta la rimozione di uno delle due ossa coinvolte nell'articolazione, il trapezio, e la creazione di una nuova articolazione utilizzando una piccola porzione di tendine prelevato dal polso. L'operazione dura circa un'ora ed è eseguita in day hospital con anestesia che coinvolge solo il braccio.

Successivamente, segue un periodo di tre settimane di immobilizzazione, e un intenso programma di riabilitazione. *(Salute, Humanitas)*

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

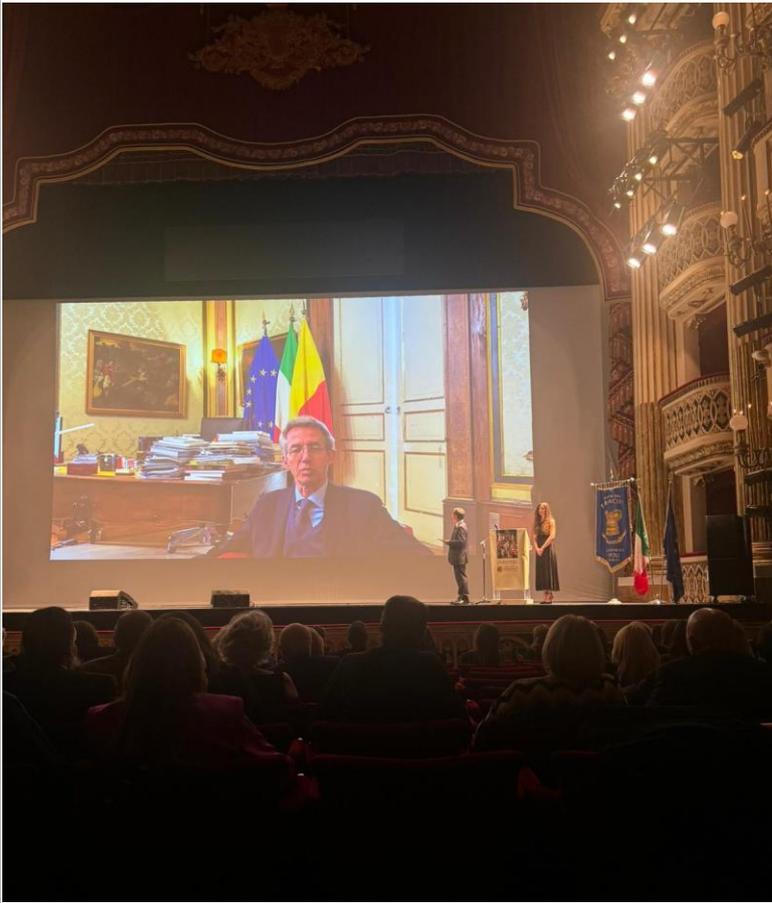
Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

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	338 206 3159	17 Novembre
Napoli	FT/PT	338 206 3159	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



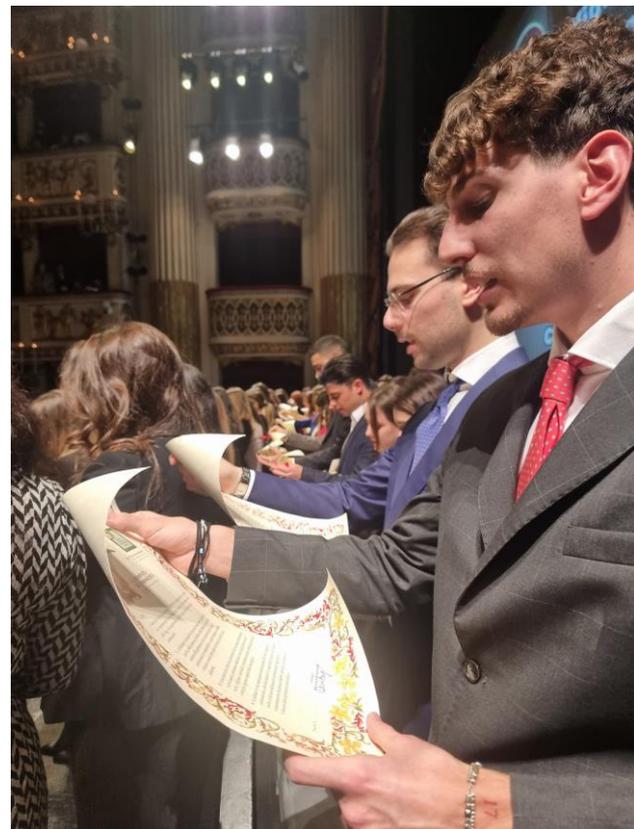
**MEDAGLIE *alla*
PROFESSIONE**
Cerimonia di Consegna

Con il patrocinio di



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

