



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 XIII – Numero 2632

Venerdì 29 Marzo 2024 – S. Secondo Martire

AVVISO

Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Quota iscrizione 2024

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ ENDOMETRIOSI: che cos'è e quali sono i Sintomi
- ❖ Un altro dispositivo indossabile per monitorare il tumore al seno



Prevenzione e Salute

- ❖ PASQUA, come gustare i piatti senza esagerare con le calorie
- ❖ Come prevenire l'osteoporosi?



Proverbio di oggi.....
'A meglio parola è chela ca nun se dice. ...

PASQUA 2024

Unitamente al Consiglio Direttivo il più sincero augurio per una Santa Pasqua di Resurrezione e di Pace



Dove la **storia** diventa **futuro**

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

PREVENZIONE E SALUTE

PASQUA, come Gustare i PIATTI senza Esagerare con le CALORIE

Il trucco per non dover rinunciare alle gioie della tavola è semplice: "tutto, ma solo un po' di tutto". E poi preferiamo cibi come pesce o carni bianche, abbondiamo in verdure cotte e crude e facciamo attenzione ai condimenti. I consigli del nutrizionista

Anche se appena iniziata la primavera, manca poco alla Pasqua.

E come tutte le feste, quando si avvicinano, si prospetta un periodo di eccessi alimentari. Per non dover soffrire troppo dopo, sarà bene prepararsi per tempo, optando per un'alimentazione più sana ed equilibrata. Pranzi e cene con amici e familiari, sono i momenti clou del periodo pasquale. Stare a tavola è convivialità ed è facile cadere nella tentazione di aperitivi, champagne, colombe, uova di cioccolato e dolci vari. E senza rendercene conto, oltre ad appesantire la digestione, aumentiamo a dismisura le calorie.

Come non rinunciare alle gioie della tavola

Il trucco per non dover rinunciare alle gioie della tavola è semplice: "tutto, ma solo un po' di tutto", usando il buon senso, senza rinunciare alla possibilità di condividere i giorni di festa con i nostri cari.

Preferiamo cibi poco calorici, come il pesce o le carni bianche, abbondiamo in verdure cotte e crude che, oltre ad essere ricche di importanti vitamine e sali minerali, contengono fibre con un ottimo potere saziante. Inoltre le fibre rallentano l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri e regolarizzano le funzioni intestinali. Attenzione ai condimenti che sono ricchi di calorie. **Non esageriamo con l'olio o con il burro.**

Non sottoponetevi a diete da fame, saltare i pasti o digiunare non risolve il problema, l'alimentazione deve essere sempre equilibrata e comprendere tutte le sostanze necessarie all'organismo, distribuite in proporzioni corrette e senza l'eliminazione preconcetta di questo o quell'alimento.

Il riso e la pasta non devono mancare, non fanno ingrassare e rappresentano la fonte migliore di energia per l'organismo. Sono i condimenti, che rendono questi piatti ipercalorici. Il segreto per mangiare riso e pasta e non ingrassare è condirli con semplicità e fantasia, preparando sughetti leggeri a base di verdure.

I benefici dell'acqua

Se a questo tipo di alimentazione abbiniamo la giusta assunzione d'acqua la possiamo eseguire anche dopo le feste per il suo effetto disintossicante e dimagrante. L'acqua ha una funzione drenante, ci aiuta ad eliminare le tossine ed ha un ottimo potere saziante.

L'importanza di uno stile di vita sano

Con la Pasqua immancabilmente arrivano colombe e uova di cioccolato. La tentazione di un assaggio è forte, sia per gli adulti che per i bambini.

Hanno potere compensatorio, creano maggiori gratificazioni. L'atteggiamento migliore è quello che, sia che si tratti di dolce o uova, se ne prenda una porzione e la si gusti con piacere, senza pensare a quante calorie contiene. Finita quella però, basta. Non dimentichiamo di fare attività fisica, di muoverci, di camminare, di fare le scale a piedi, per bruciare insomma un po' di calorie. (Salute, La Repubblica)



SCIENZA E SALUTE

ENDOMETRIOSI: che cos'è e quali sono i Sintomi

L'endometriosi è una malattia cronica benigna invalidante, caratterizzata dalla presenza di cellule endometriali e stroma al di fuori dell'utero.

Queste cellule provocano uno **stato infiammatorio negli organi e tessuti** interessati. La malattia colpisce circa il 10% della popolazione femminile, ma la percentuale sale al 35-40% se si considerano solo quelle con dolore, infertilità o entrambi.



I SINTOMI DELL'ENDOMETRIOSI

Il **dolore**, in particolare la **dismenorrea** che si intensifica durante il ciclo mestruale e non viene alleviato dai comuni farmaci antidolorifici, è spesso il primo sintomo di endometriosi. Tuttavia, in molti casi la malattia può essere **poco o per nulla sintomatica**, condizione nota come **endometriosi minima o lieve**. Quando l'endometriosi coinvolge tessuti oltre l'apparato genitale, come la vescica o l'intestino, possono emergere altri sintomi aspecifici, tra cui *dolore pelvico, dolore durante i rapporti sessuali, disturbi intestinali o urinari*, complicando la diagnosi. Inoltre, in alcune donne, l'endometriosi può causare difficoltà nel concepire, portando a **problemi di sterilità**.

DOLORE MESTRUALE: QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

La **dismenorrea è un sintomo tipico dell'endometriosi**, ma può essere causata anche da altre condizioni. Per anni si è creduto che il dolore mestruale fosse normale; oggi, tuttavia, si riconosce che una dismenorrea che **non si allevia con i comuni farmaci**, in particolare nelle adolescenti e nelle giovani donne, richiede la consultazione di un medico. Pertanto, in caso di mestruazioni dolorose, è consigliabile parlarne con un ginecologo, preferibilmente esperto in endometriosi, per valutare tempestivamente la presenza della malattia e, se necessario, escluderla.

Non ritardare la diagnosi è fondamentale per impedire il progredire dell'infiammazione e la conseguente **congestione dei tessuti coinvolti**.

La **visita ginecologica** per l'endometriosi inizia con l'ascolto attento dello specialista, che raccoglie informazioni sui sintomi della paziente e sulla sua storia familiare. Questo passaggio è cruciale, poiché l'endometriosi può avere una **componente di familiarità**; quindi, è importante sapere se altre donne nella famiglia soffrono di disturbi simili. Sulla base della diagnosi effettuata, lo specialista sarà poi in grado di proporre la terapia più adatta per il trattamento della malattia.

ENDOMETRIOSI: COME SI CURA Iniziare tempestivamente un trattamento specifico per l'endometriosi è fondamentale per prevenire **gravi conseguenze sugli altri organi** e per evitare un impatto negativo sulla qualità di vita, incluso il percorso verso una gravidanza.

La decisione di procedere con un **intervento chirurgico** dipende da caso a caso. Sia nelle forme lievi che in quelle gravi e/o profonde dell'endometriosi, è cruciale l'uso di **tecniche mininvasive**, come la laparoscopia, preservando al contempo la fertilità e la funzionalità ovarica.

Nel caso di endometriosi lieve associata a mestruazioni dolorose, può essere sufficiente un trattamento con **terapia progestinica**, conosciuta anche come minipillola, o terapia estroprogestinica, ovvero la pillola contraccettiva classica, per arrestare la progressione della malattia. Nelle forme gravi e sintomatiche, la terapia medica può essere iniziata prima o subito dopo l'intervento chirurgico. Questa terapia inizia con una **fase d'urto**, che mira a fermare il sanguinamento mestruale e a dare sollievo dai sintomi, seguita dalla **terapia estroprogestinica** che imita il ciclo mestruale femminile. Si tratta di un **trattamento a lungo termine**, a basso dosaggio estroprogestinico, da assumere continuativamente per anni.

Durante il trattamento, è importante effettuare **controlli periodici** per monitorare la malattia e valutare una possibile sospensione in caso di desiderio di gravidanza. Durante la gravidanza, i sintomi dell'endometriosi tendono a migliorare a causa della soppressione del ciclo mestruale e del sanguinamento uterino. (*Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

Un altro DISPOSITIVO INDOSSABILE per MONITORARE il TUMORE al SENO

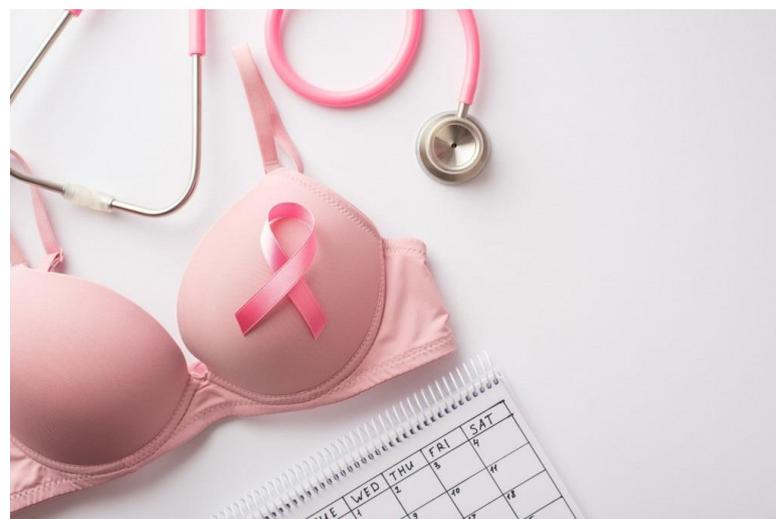
La Nottingham Trent University presenta un dispositivo indossabile da inserire nel reggiseno per rilevare una crescita anche minima delle cellule tumorali del tessuto mammario.

Non è la prima volta che vi parliamo di **dispositivi indossabili** (o *wearable*) in grado di monitorare la nostra salute:

- ✓ vi avevamo già presentato un pseudo-cerotto flessibile a ultrasuoni sviluppato dal MIT, in grado di **catturare immagini del tessuto mammario** e rilevare tempestivamente la presenza di **tumori**.

Ora la Nottingham Trent University (NTU) ha presentato un *wearable* che mira a

- ❖ **individuare in tempo reale cambiamenti anche minuscoli nelle cellule tumorali utilizzando la corrente elettrica.**



MONITORAGGIO CASALINGO.

Il dispositivo, i cui trial clinici dovrebbero iniziare nei prossimi anni, consentirà alle pazienti di monitorare in modo non invasivo la crescita tumorale direttamente da casa.

Il *wearable* potrà essere inserito in un reggiseno già acquistato oppure incorporato in un reggiseno creato appositamente:

- ❖ **i dati raccolti verranno poi inviati sullo smartphone della paziente.**

QUESTIONE DI LIQUIDI. Il dispositivo rileva il liquido presente nelle cellule del tessuto mammario, dal momento che quelle tumorali sono più dense e meno ricche di acqua di quelle sane.

Sfruttando questa capacità, **il *wearable* riuscirà a individuare la crescita delle cellule cancerose a partire da 2 millimetri.** «Il tumore al seno può crescere molto velocemente», spiega Yang Wei, ingegnere elettronico alla NTU: «A volte un millimetro in sei mesi, altre volte due millimetri in sei settimane.

Con questo dispositivo riusciremo a monitorarne la velocità di crescita».

CONTROLLI PIÙ SEMPLICI E FREQUENTI. I ricercatori sperano che il *wearable* faciliti il monitoraggio del cancro, un compito complesso in particolare nel caso di tumori inferiori al centimetro. Le risonanze magnetiche si realizzano spesso a diversi mesi di distanza, e talvolta la crescita tra una visita e l'altra è notevole:

- ✓ per questo, come nel caso del dispositivo sviluppato dal MIT, questo nuovo *wearable* potrebbe essere particolarmente utile per controllare i cosiddetti tumori di intervallo, che si sviluppano tra uno screening e l'altro e sono molto aggressivi. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

Come PREVENIRE l'OSTEOPOROSI?

L'osteoporosi è una grave malattia ossea che causa la debolezza e la fragilità delle ossa.

Un tempo era una condizione che colpiva soprattutto le donne in postmenopausa, ma oggi sappiamo che può essere prevenuta attraverso la dieta e l'esercizio fisico.

È importante notare che il **calcio** non è l'unico nutriente essenziale per la salute delle ossa.

Le ricerche e gli studi ci hanno permesso di comprendere meglio le **cause** del deterioramento delle nostre ossa e dello sviluppo dell'osteoporosi.

La sola cura della salute delle ossa non è sufficiente a prevenirla; muscoli forti e un'adeguata assunzione di calcio e **vitamina D** sono essenziali per le ossa. Inoltre, il calcio può essere ottenuto da fonti diverse dai latticini, che possono causare un aumento di peso se consumati in eccesso.

Come assumere calcio senza assumere latticini?

È possibile introdurre il **calcio** nella propria dieta senza consumare latticini.

Avere una dieta ricca di calcio è comunque un buon modo per prevenire l'osteoporosi, ma i latticini dovrebbero essere moderati nelle donne in premenopausa. Inoltre, il calcio si trova nel **pesce** e nelle **verdure a foglia verde**. La **vitamina D**, contenuta nel pesce, aiuta a fissare il calcio nelle ossa, migliorando la forza e il tono muscolare e prevenendo la debolezza e il dolore muscolare.

Le acciughe, i gamberi, il polpo, la rucola e le puntarelle sono tutte ottime fonti di calcio, con 100 g di rucola che forniscono 309 mg di calcio.

Anche le mandorle sono un'ottima fonte di calcio, con 264 mg per 100 g, ma devono essere consumate con moderazione a causa del loro elevato contenuto calorico. Combinando questi ingredienti in insalate o vellutate e aggiungendo qualche mandorla tritata per renderli più croccanti, si otterrà un'abbondante dose di calcio con poche calorie e senza latticini.

L'acqua ricca di calcio è un alleato della prevenzione dell'osteoporosi

Bere acqua aiuta a prevenire l'osteoporosi, soprattutto se è ricca di calcio e contiene da 300 a 400 mg/l di calcio per litro. Ciò significa che se beviamo un litro d'acqua al giorno, possiamo ottenere l'equivalente di mezza compressa di calcio. Se abbinata a un pasto ricco di calcio e privo di latticini, può soddisfare il nostro fabbisogno giornaliero.

È essenziale bere almeno **un litro d'acqua al giorno** per prevenire l'osteoporosi, e questo dovrebbe iniziare fin dall'infanzia. Tuttavia, la quantità di calcio necessaria può variare a seconda dell'età e della fase della vita della donna, come ad esempio durante la crescita, la gravidanza, l'allattamento e la menopausa.

L'importanza di avere muscoli forti

La **menopausa** può portare, tra le altre cose, anche alla perdita di tono muscolare. Insieme alla dieta, per prevenire l'osteoporosi ci vogliono anche muscoli forti e ossa resistenti.

Le donne di 40 e 50 anni sono oggi molto più in forma rispetto alle donne della stessa età di qualche decennio fa, quindi le raccomandazioni per lo sport sono cambiate.

Per rafforzare muscoli e ossa e ridurre il rischio di osteoporosi, le donne dovrebbero praticare **attività fisiche** come la pole dance, l'arrampicata su una parete attrezzata o l'arrampicata su roccia.

Queste attività rafforzano tutti i gruppi muscolari e allenano l'equilibrio, essenziale per prevenire cadute accidentali e fratture ossee. *(Salute, Humanitas)*



ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2024

In riscossione la quota sociale anno 2024

-  E' in riscossione la quota sociale 2024 di EURO **155,00** di cui
- Euro 113,20 per l'Ordine
 - Euro **41,80** per la FOFI.

 La scadenza del pagamento è prevista per il **prossimo 31 Marzo**.

 Il pagamento della quota annuale è **obbligatorio per conservare l'iscrizione all'Albo**, condizione necessaria nei casi previsti dalla Legge per svolgere l'attività professionale.

 Quest'anno presso gli Uffici dell'Ordine Professionale sono disponibili in formato digitale copia dei PagoPA.

 Pertanto gli iscritti che **non avessero ancora ricevuto tale avviso**, anche dopo la scadenza del 29/02/2024 possono scaricarlo inserendo il proprio **Codice Fiscale** al seguente link



[Quota sociale 2024 \(ordinefarmacistinapoli.it\)](https://ordinefarmacistinapoli.it)

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 Annuncio
Pompei	FT/PT	340 266 8569	27 Marzo
Portici	FT/PT	carmy2683@gmail.com	27 Marzo
Ercolano	FT/PT	amministrazione.farmalombardi@gmail.com	27 Marzo
Napoli Chiaia	FT/PT	339 469 6321	27 Marzo
Napoli	FT/PT	392 947 1908	22 Marzo
Nola	FT/PT	349 129 2020	22 Marzo
Torre del Greco	FT/PT	333 431 9437	22 Marzo
Napoli Est	FT/PT	333 547 0671	12 Marzo
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	339 450 1105	12 Marzo
San Giorgio a Cremano	FT/PT	farmaciastefanolauro@gmail.com	12 Marzo
S. Anastasia	FT/PT	338 922 7703	07 Marzo
Nola	FT/PT	335 670 0618	07 Marzo
Marano	FT/PT	393 932 8902	07 Marzo
Pomigliano	FT/PT	333 260 6197	07 Marzo
S. Giorgio a Cremano	FT/PT	scaramellinostaffbanco@gmail.com	07 Marzo
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	07 Marzo
Melito	FT/PT	360 664 819	01 Marzo
Napoli Arenella	FT/PT	081 560 7209	01 Marzo
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	345 070 9730	01 Marzo
Casoria	FT/PT	338 800 8379	01 Marzo