



Proverbio di oggi.....

Dopp' arrubbate, Pullecenella mettete 'e cancielle 'e fierro

STITICHEZZA: QUANDO È IL CASO DI FARE UN CONTROLLO?

La stitichezza – o, meglio, la stipsi – è un problema che affligge moltissime persone, e ha cause spesso collegabili all'alimentazione.

Vediamo quali alimenti giocano un ruolo decisivo in uno dei più comuni problemi intestinali, e scopriamo quando è il caso di fare un controllo.

CHE COS'È LA STITICHEZZA?

La stipsi è il **rallentamento del contenuto del colon**: questo rallentamento si trasformerà in una difficoltà a evacuare le feci. È una problematica che interessa circa il 15% della popolazione, soprattutto le donne, e tende ad aumentare con l'avanzare dell'età.

Parliamo di stitichezza quando l'evacuazione avviene meno di tre volte a settimana.

COME RISOLVERE IL PROBLEMA?

In caso di stipsi, come abbiamo anticipato, la prima cosa da fare è **modificare la propria alimentazione, aumentando fino a 20-35 grammi al giorno l'assunzione di fibre**: da favorire, quindi, **frutta, verdura, cereali integrali, legumi**.

Un'alimentazione ricca di fibre, infatti, facilita le contrazioni peristaltiche fisiologiche dell'intestino e favorisce la progressione delle feci nel colon e la loro espulsione.

Oltre alle fibre, **fondamentale è l'idratazione**: un giusto quantitativo di acqua, almeno un litro e mezzo al giorno, permette di ammorbidire le feci e di facilitare l'evacuazione.

Infine, è consigliabile svolgere attività fisica perché il movimento fisico favorisce il movimento intestinale.

QUALI MEDICINALI ASSUMERE? Se l'alimentazione non basta, esistono alcuni **integratori o medicinali** che possono contribuire a risolvere il problema. Tra i lassativi, indichiamo lo *psyllium* e la *metilcellulosa*, che aumentano, attraverso l'accumulo di acqua, il volume delle feci; e quelli di tipo osmotico, come i preparati a base di polietilene glicole, che trattengono l'acqua all'interno del colon.

Citiamo infine **linaclotide e prucalopride**, medicinali che richiedono l'autorizzazione di un medico.

QUANDO È IL CASO DI FARE UN CONTROLLO? Anche se non quotidiane, le feci dovrebbero essere di consistenza morbida ed evacuate senza particolari sforzi né dolore addominale, con un senso di svuotamento completo. Quando non è così, sarebbe bene contattare il proprio medico, che proporrà la terapia migliore per risolvere il problema o valuterà la necessità di eseguire accertamenti diagnostici. (*Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE**ALIMENTAZIONE, COSA MANGIARE IN INVERNO**

Con il cambio delle stagioni, anche l'alimentazione si adatta: la natura mette a disposizione nuova frutta e verdura, mentre il nostro organismo manifesta esigenze specifiche.

Durante l'inverno, il freddo richiede una dieta nutriente e bilanciata, capace di fornire l'energia necessaria senza appesantire il corpo.

Con l'abbassarsi delle temperature e l'aumento delle malattie stagionali, come l'influenza, è fondamentale garantire ancora di più un apporto equilibrato di nutrienti per sostenere il sistema immunitario e mantenere il corpo in salute.

Ce ne parla la dottoressa **Michela Seniga**, nutrizionista presso l'ambulatorio Humanitas Medical Care De Angeli a Milano.

**INVERNO: PERCHÉ È IMPORTANTE MANGIARE BENE**

Alcuni **alimenti** favoriscono la termoregolazione del corpo, aiutandolo a **produrre più energia e calore** durante i mesi freddi. Zuppe, minestre, paste in brodo e risotti, ancora meglio se arricchiti con legumi come lenticchie, fagioli, ceci o piselli, rispondono al bisogno di mantenersi ugualmente idratati, migliorando anche l'apporto di nutrienti, oltre che di ferro, indispensabile per contrastare la sensazione di stanchezza accentuata dalle basse temperature. Approfittiamo per aggiungere aromi e spezie a piacere, anche miste tra loro ma senza mai alterare o coprire gli altri sapori.

Alternare oltre ai **legumi** ad ogni pasto tutte le altre **fonti proteiche magre** come uova, carne bianca e pesce. Usare con moderazioni le fonti lipidiche, soprattutto animali, prediligendo quelle vegetali come **frutta secca** (noci, nocciole, mandorle, pinoli) sempre al naturale, cioè non salate e non tostate.

Da evitare, invece, gli alcolici: anche se inizialmente sembrano riscaldare, l'effetto è passeggero, e a lungo termine favoriscono la vasocostrizione, intensificando la percezione del freddo.

Attenzione anche ai dolci: fatta eccezione per il cioccolato fondente, che può offrire un apporto energetico utile, la maggior parte dei dolci è ricca di grassi, che non supportano la regolazione della temperatura corporea e possono aumentare la sensazione di pesantezza.

IL RUOLO DELLE VITAMINE

Frutta e verdura di stagione sono alleate indispensabili per rafforzare il sistema immunitario e proteggere la pelle dagli agenti esterni, grazie alle vitamine che apportano.

- **Vitamina A**, nota per le sue proprietà antiossidanti, è presente in verdure come broccoli, broccoletti, zucca, carote, tarassaco e radicchio.
- **Vitamina E**, un altro potente antiossidante, si trova nella frutta secca come noci, nocciole e mandorle, che possono arricchire i nostri piatti, tenendo però a mente il loro alto apporto calorico.
- **Vitamina C**, fondamentale sia per le sue proprietà antiossidanti sia per favorire l'assorbimento del ferro contenuto negli alimenti (soprattutto di origine vegetale), abbonda nella frutta di stagione, come agrumi e kiwi, oltre che in verdure come cavolo, cavolfiore e cavolini di Bruxelles.

LA STAGIONALITÀ: NON SOLO FRUTTA E VERDURA

Scegliere **prodotti "di stagione"** permette di portare in tavola alimenti dal sapore più autentico e ricchi delle sostanze di cui il nostro organismo ha bisogno. Oltre a frutta e verdura, anche pesce e formaggi seguono la stagionalità. Durante i mesi invernali, il banco del pescato offre varietà come orata, sgombrò, merluzzo, sogliola, acciughe, aringhe, sardine, seppie, calamari e polpo, tutti alimenti freschi e nutrienti.

Per quanto riguarda i **formaggi**, l'inverno è il periodo ideale per consumare quelli a pasta dura. Questo perché, sebbene le vacche producano latte per gran parte dell'anno, i formaggi lavorati con il latte primaverile ed estivo, considerato di qualità superiore, raggiungono la stagionatura ottimale nei mesi invernali. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

UDITO: I DISTURBI PIÙ COMUNI E COME PREVENIRLI

I disturbi dell'udito, come acufeni, vertigini, ovattamento auricolare, ma anche perdita completa o parziale dell'udito, sono estremamente comuni e ne è interessato circa il 20% delle persone a livello globale (dati OMS).

Possono insorgere a qualsiasi età avere un impatto negativo sulla quotidianità, per questo è importante sapere quali abitudini seguire per mantenere in salute le proprie orecchie e prevenire così l'insorgenza di disturbi anche severi.

È proprio questo l'obiettivo della **Quarta giornata nazionale di sensibilizzazione sulle malattie dell'orecchio e conseguenti disturbi uditivi**, che si terrà il **5 marzo 2025** con il titolo *La sordità siamo noi*.

Ne parliamo con il dottor **Domenico Villari**, otorinolaringoiatra presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

LA GIORNATA NAZIONALE

Organizzata dalla Società Italiana di Otorinolaringoiatria e Chirurgia Cervico Facciale (**SIOeChCF**) e dalla Società Italiana di Audiologia e Foniatria (**SIAF**), la giornata di sensibilizzazione sulle malattie dell'orecchio e conseguenti disturbi uditivi vuole promuovere la conoscenza dei problemi dell'udito e le possibilità di prevenzione e trattamento, sensibilizzando in particolare sui **comportamenti** che possono risultare **dannosi per l'udito**.

L'evento del 5 marzo vuole mettere al centro il cambiamento necessario a livello collettivo e sociale nella percezione delle patologie dell'udito e dell'orecchio. La giornata prevederà, in accordo con le specificità socio sanitarie delle singole Regioni, iniziative di sensibilizzazione sui canali d'informazione, eventi pubblici e visite di screening gratuite.

IPOACUSIA: CHE COS'È

L'**ipoacusia** è il disturbo dell'udito più rilevante e comporta la **perdita della funzionalità uditiva**. Può manifestarsi in modo lieve, moderato, grave o profondo, interessare entrambe le orecchie o solo una e insorgere in maniera improvvisa o progressiva.

Le cause della ipoacusia possono ricercarsi in patologie o problematiche che interessano l'**orecchio esterno o medio** (si parla in questi casi di ipoacusia di tipo trasmissivo), o l'**orecchio interno** e il **nervo acustico** (ipoacusia di tipo neurosensoriale), oppure entrambi i distretti (ipoacusia di tipo misto).

L'**ipoacusia di tipo trasmissivo** si associa a un difetto nella trasmissione dell'onda sonora provocato dalla presenza di **ostacoli meccanici** rappresentati da patologie che si sviluppano nel condotto uditivo esterno (tappo di cerume o corpi estranei), a carico della membrana timpanica (otiti medie, perforazioni) o nella cassa del timpano interessando anche la catena degli ossicini (infiammazioni croniche, fratture traumatiche, malattie degenerative dell'osso).

L'**ipoacusia di tipo neurosensoriale** si associa invece ad **alterazioni dell'apparato recettoriale nervoso che risiede nella coclea e nelle fibre del nervo acustico**. In questo caso le cause di sordità sono rappresentate da insulti infettivi di tipo virale o micro ischemico (ipoacusie improvvise), traumi acustici acuti o cronici, *malattia di Menière* (in cui l'ipoacusia è fluttuante e si associa a vertigini) o tumori del nervo stato-acustico. Un caso classico e di frequente riscontro di ipoacusia neurosensoriale è la **presbiacusia**, ipoacusia dell'anziano dovuta alla senescenza dell'apparato recettoriale uditivo legata all'età.



COME PRENDERSI CURA DEL PROPRIO UDITO

Proteggere l'udito è fondamentale, sia da bambini sia successivamente, per evitare l'insorgenza di disturbi anche in età adulta.

Le buone pratiche per prendersi cura del proprio udito sono:

- mantenere il volume dei propri dispositivi sotto il 60% ed evitare l'esposizione continuativa e/o frequente a fonti sonore intense o stimoli sonori improvvisi
- usare presidi di protezione personale (tappi o cuffie) per le orecchie quando si è in ambienti troppo rumorosi
- eseguire un test dell'udito nei neonati (otoemissioni), nei bambini in età scolare e in tutti gli adulti superati i 50 anni
- monitorarsi in autonomia annualmente, per esempio con le app per la valutazione dell'udito, e richiedere una valutazione medica se i risultati risultano alterati
- in generale avere un'alimentazione equilibrata povera di sale, caffè e alcolici e uno stile di vita attivo aiuta a mantenere in salute l'organismo, compreso il sistema uditivo.

Inoltre, chi avesse disturbi dell'udito già diagnosticati può utilizzare, quando consigliato dallo specialista **protesi acustiche** o altri dispositivi, utili a migliorare in maniera effettiva l'esperienza di ascolto. In alcune condizioni il supporto dei sottotitoli, sui dispositivi che lo prevedono, e del linguaggio dei segni può essere di grande aiuto.

MUSICA E VIDEOGIOCHI: COME PROTEGGERE L'UDITO

Tra le abitudini che possono avere un impatto sulla salute del proprio udito ci sono l'ascolto di musica e l'utilizzo di videogiochi. Non bisogna, per questo, rinunciare ai propri passatempi, ma si possono mettere in atto delle strategie per farlo in maniera sicura.

Per quanto riguarda l'**ascolto di musica**, oltre a mantenere il volume basso sui dispositivi di ascolto, bisogna anche prestare attenzione agli eventi. È consigliato dotarsi di **tappi per le orecchie** durante i concerti, da quelli apposti che si trovano in commercio a quelli offerti gratuitamente in molti locali. Utile anche scegliere un **posto lontano dagli altoparlanti**, per contenere l'esposizione al suono, e spostarsi in **zone silenziose** per riposare le orecchie quando se ne sente il bisogno. Si può anche monitorare il livello dei decibel con delle app per smartphone ed è importante dedicarsi successivamente a una giornata tranquilla, per permettere alle orecchie di riposare.

Se, invece, si utilizzano spesso **videogiochi** è opportuno scegliere quelli con le **funzioni di ascolto sicuro** e usare dispositivi che hanno la possibilità di impostare un limite per ogni sessione di gioco. È consigliato inoltre dotarsi di **cuffie con cancellazione del rumore** e dedicarsi al videogioco in uno spazio tranquillo, in cui i rumori di sottofondo sono ridotti al minimo.

QUANDO FARE RIFERIMENTO ALLO SPECIALISTA?

A partire dai 40 anni è possibile che l'udito inizi fisiologicamente a peggiorare e può essere utile mantenerlo sotto controllo, in particolare se si eseguono professioni o ci si trova in condizioni ambientali che espongono al rumore in maniera continuativa. Se, a qualsiasi età, si manifestano disturbi dell'udito, è importante fare riferimento allo **specialista otorinolaringoiatra**, in modo da diagnosticare velocemente un eventuale patologia tramite esami che valutano la **funzionalità dell'udito** come il test audiometrico tonale, vocale e impedenzometrico. I principali sintomi che possono indicare un disturbo dell'udito sono:

- *ipoacusia*
- *acufeni*
- *vertigini*
- *ovattamento auricolare.*

Altre manifestazioni che possono rappresentare un campanello d'allarme e a cui prestare attenzione sono la necessità di aumentare il volume quando si ascolta la tv o la radio e la difficoltà a capire le persone con cui si sta parlando in contesti rumorosi, magari trovandosi a chiedere di ripetere quanto detto.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

IPOTIROIDISMO: AVERE SPESSO FREDDO PUÒ ESSERE UN SINTOMO

Sentire costantemente freddo può non essere solo una sensazione sgradevole, ma potrebbe anche essere un sintomo legato all'ipotiroidismo: una condizione che si verifica quando la tiroide non produce sufficienti ormoni.

Ne parliamo con la dottoressa Barbara Pirali, endocrinologa presso i centri medici Humanitas Medical Care.

IPOTIROIDISMO E FREDDO: QUALE LEGAME?

La tiroide svolge un ruolo cruciale nella regolazione del metabolismo e nella **produzione di calore corporeo**, nota come **termogenesi**. Le persone con ipotiroidismo spesso sperimentano intolleranza al freddo a causa della produzione insufficiente di ormone tiroideo, necessario per queste funzioni.

Gli ormoni tiroidei non influenzano solo la temperatura corporea, ma hanno anche un impatto significativo su altri aspetti della salute, tra cui il peso corporeo, la salute cardiovascolare e la fertilità.

Gli ormoni tiroidei non influenzano solo la temperatura corporea, ma hanno anche un impatto significativo su altri aspetti della salute, tra cui il peso corporeo, la salute cardiovascolare e la fertilità.

IPOTIROIDISMO: I SINTOMI

I **sintomi** dell'ipotiroidismo possono variare da persona a persona, ma alcuni dei più comuni includono:

- *sensazione di fatica e stanchezza cronica*
- *pelle e capelli secchi*
- *debolezza e crampi muscolari*
- *aumento di peso non spiegato*
- *elevati livelli di colesterolo nel sangue*
- *irregolarità nel ciclo mestruale*
- *rallentamento della frequenza cardiaca.*

COME CURARE L'IPOTIROIDISMO?

La gestione dell'ipotiroidismo inizia con la **prevenzione**, che include un'adeguata **assunzione di iodio attraverso l'alimentazione** e controlli periodici, specialmente per coloro che hanno una storia familiare della malattia o presentano sintomi indicativi.

Per valutare il funzionamento della tiroide, è importante **monitorare il valore del TSH** (ormone tireostimolante), che è prodotto dall'ipofisi e regola l'attività ormonale della ghiandola tiroidea. Possono anche essere analizzati gli **anticorpi anti-tiroide** (come gli anticorpi contro la perossidasi tiroidea e la tireoglobulina, nonché gli anticorpi anti recettore del TSH), che sono associati a malattie autoimmuni della tiroide, come la **tiroidite di Hashimoto** e il **morbo di Basedow**.

L'ipotiroidismo può essere efficacemente trattato con la **somministrazione dell'ormone tiroideo L-tiroxina**. Lo specialista può anche decidere di valutare la necessità di un'**ecografia tiroidea**.

Questo esame permette di studiare la struttura, le dimensioni della tiroide e la presenza di noduli. In caso di noduli sospetti, viene effettuato l'**agoaspirato** per escludere la presenza di cellule tumorali.

Il riscontro ecografico di nodularità tiroidea è comune, ma nella maggioranza dei casi si tratta di noduli benigni e asintomatici.

In ogni caso, in caso di noduli è consigliato il controllo di uno specialista.

In questo modo si possono valutare le dimensioni, le caratteristiche ecografiche e la presenza di eventuali disturbi alla respirazione e alla deglutizione, sintomi che possono manifestarsi in caso di gozzi di grosse dimensioni. (*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 Annuncio
Portici	FT/PT	081 776 30 74	03 Marzo
S. Antimo	FT/PT	345 111 6017	03 Marzo
Casoria	FT/PT	339 675 7995	03 Marzo
Boscotrecase	FT/PT	g.romano45@alice.it	21 Febbraio
Torre del Greco	FT/PT	366 108 5904	21 Febbraio
Napoli	FT/PT	333 100 4446	21 Febbraio
Licola	FT/PT	334 703 5964	10 Febbraio
Casoria	FT/PT	333 935 1342	10 Febbraio
Pozzuoli	FT/PT	335 818 7336	10 Febbraio
Napoli Miano (Parafarmacia)	FT/PT	340 300 3405	10 Febbraio
Pozzuoli	FT/PT	327 938 4821	10 Febbraio
Afragola	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	29 Gennaio
Pomigliano d'Arco	FT/PT	333 260 6197	29 Gennaio
Casoria	FT/PT	347 340 7330	29 Gennaio
Giugliano	FT/PT	339 268 9861	24 Gennaio
Giugliano - Licola	FT/PT	346 600 6904	24 Gennaio
Napoli Stazione	FT/PT	339 659 0618	24 Gennaio
Napoli Piedigrotta	FT/PT	339 630 6041	24 Gennaio

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione Primaveraile

Elenco Corsi ECM – Sessione Primaveraile			
Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
Mese di MARZO			
Lunedì 3 Marzo h. 21.00	BLSA: Manovre di primo soccorso in caso di morte cardiaca improvvisa (I° Parte)	M. Santomauro C. Riganti	8
Lunedì 17 Marzo h. 21.00	BLSA: Manovre di primo soccorso in caso di morte cardiaca improvvisa (II° Parte)	M. Santomauro C. Riganti	-
Martedì 25 Marzo h. 20.30	Obesità: Ruolo Clinico e Nuove Prospettive Terapeutiche	A. Savoia W. Polverino E. Magli	3
Mese di APRILE			
Giovedì 3 Aprile h. 21.00	Intelligenza Artificiale in Farmacia	-----	In accreditamento
Lunedì 7 Aprile h. 21.00	Servizi di Telemedicina in Farmacia: esami cardiologici – interpretazione dei dati	M. Santomauro A. Guarino	In accreditamento
Lunedì 14 Aprile h. 21.00	Medicazioni avanzate in Farmacia	Osp. Cardarelli	In accreditamento
Lunedì 28 Aprile h. 21.00	Comunicazione efficace in Farmacia	N. Mancini	In accreditamento
Mese di MAGGIO			
Lunedì 5 Maggio h. 21.00	Piccole Patologie in dermatologia e danni da raggi UV	G. Argenziano C. Giorgio	In accreditamento
Lunedì 12 Maggio h. 21.00	Medicina di Precisione e di Genere: Ruolo del Farmacista	A. Maffettone B. Politi	In accreditamento
Lunedì 19 Maggio h. 21.00	Valutazione delle Interazioni Farmaco-Farmaco nel Paziente Politerapico	-----	In accreditamento
Lunedì 26 Maggio h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1	S. Serao Creazzola E. Granata A. Venturelli	In accreditamento
Martedì 27 Maggio h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord	M. Fusco E. D'Ambrosio	In accreditamento
Mercoledì 28 Maggio h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 3 Sud	E. Nava C. Mancaniello R. Menna	In accreditamento

ORDINE: progetto ELDERCARE 2024/2025

Giornate geriatriche di prevenzione

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la II Ediz. del progetto **Eldercare**. L'obiettivo delle giornate geriatriche di prevenzione è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita ha detto il presidente **Vincenzo Santagada** promotore insieme a **Raffaele Marzano**.



"ELDERCARE"
Giornate geriatriche di prevenzione
In Italia: oltre un milione di soggetti affetti da demenza (circa 600 mila con demenza di Alzheimer)

Le demenze rappresentano la quarta causa di morte negli ultrasessantacinquenni dei paesi occidentali e il 60% di tutti i casi di demenza è rappresentato dalla Demenza di Alzheimer

La demenza di Alzheimer e, in minor misura, la demenza vascolare sono le principali cause di declino cognitivo correlato all'età.

L'obiettivo delle giornate geriatriche "Eldercare" è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare, e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita.

Si ringrazia per la collaborazione:

PIAM, DOMUS PETRI, MEDISOL

Di seguito il **calendario**

12 ottobre	Farmacia S. Caterina	Caivano	1 Marzo	Farmacia Elifani	Meta
19 ottobre	Farmacia Cirino	Mugnano	8 Marzo	Farmacia Cifariello	Napoli
9 novembre	Farmacia Morrica	Marano	15 Marzo	Farmacia Visconti	Nola
16 novembre	Farmacia del Corso	Frattamaggiore	22 Marzo	Farmacia La Flora	Casalnuovo
23 novembre	Farmacia Procaccini	Napoli	29 Marzo	Farmacia Cannone	Napoli
30 novembre	Farmacia Associate	Afragola	5 Aprile	Farmacia Nocerino	Carbonara
7 Dicembre	Farmacia Guacci	Castellammare	12 Aprile	Farmacia dello Iacovo	Napoli
14 Dicembre	Farmacia Improta	Villaricca	3 Maggio	Farmacia Terranova	Napoli
21 Dicembre	Farmacia Zaccariello	Pozzuoli	10 Maggio	Farmacia Brignola	Giugliano
11 Gennaio 25	Farmacia Pezzullo	Qualiano	17 Maggio	Farmacia Iorio	Napoli
18 Gennaio	Farmacia Stabile	Napoli	24 Maggio	Farmacia Salvati	Napoli
25 Gennaio	Farmacia Palagiano	S. Agnello	31 Maggio	Farmacia Verdi	Giugliano
1 Febbraio	Farmacia Cantone	Arzano	7 Giugno	Farmacia Di Maggio	S. Antonio
8 Febbraio	Farmacia Maluvia	Pozzuoli	14 Giugno	Farmacia Cozzolino	Casoria
15 Febbraio	Farmacia Carraturo	Napoli	21 Giugno	Farmacia Cozzolino	Ercolano
22 Febbraio	Farmacia Petrone	Napoli			