



Proverbio di oggi.....

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

PRESSIONE OCULARE: QUANDO E COME SI CONTROLLA

Il corretto funzionamento del sistema cardiovascolare richiede il monitoraggio regolare della pressione arteriosa, che è la pressione del sangue all'interno dei vasi sanguigni.

Analogamente, per quanto riguarda la salute degli occhi, è importante valutare anche la **pressione oculare**, ovvero quella tra il liquido del corpo ciliare e la sua fuoriuscita dall'occhio, che ha la facoltà di tenere la pressione dell'occhio a livelli regolari. Tuttavia, vi è una differenza significativa: mentre la pressione arteriosa può essere controllata anche a casa, la misurazione della pressione oculare deve essere eseguita esclusivamente dallo specialista oculista. Approfondiamo l'argomento con la dott.ssa **C. Tredici**.

PERCHÉ CONTROLLARE LA PRESSIONE OCULARE? La pressione oculare al di fuori dei limiti normali è un segnale da non sottovalutare. La misurazione della pressione intraoculare è chiamata **tonometria**; valori normali di solito oscillano tra i 12 e i 21 mmHg (millimetri di mercurio).

Un'**elevata pressione oculare** è spesso associata al glaucoma, una patologia seria che può causare danni cronici e progressivi al nervo ottico. Se non diagnosticato precocemente, il glaucoma può rubare progressivamente la visione periferica e poi la visione centrale, portando infine alla cecità completa.

Per questi motivi, è fondamentale che tutti si sottopongano regolarmente a controlli oculistici e monitoraggio della pressione oculare. In presenza di una storia familiare positiva per **glaucoma** o di **ipermetropia** i controlli devono essere precoci e più frequenti.

QUANDO CONTROLLARE LA PRESSIONE OCULARE? Ogni anno, soprattutto **dopo i 40 anni**, è consigliabile prenotare una visita di controllo presso lo specialista oculista per monitorare la pressione oculare e la salute degli occhi nel complesso, al fine di cogliere per tempo eventuali segnali di allarme.

COME FUNZIONA L'ESAME PER IL CONTROLLO DELLA PRESSIONE OCULARE?

La misurazione della pressione oculare è un **esame indolore** eseguito durante la visita di controllo in ambulatorio. Esistono diversi metodi per la misurazione della pressione oculare, compresa la tonometria con tonometri a contatto o non a contatto. Se vengono rilevate anomalie nella pressione oculare, l'oculista può decidere di eseguire ulteriori esami diagnostici ambulatoriali quali la pachimetria corneale, al fine di correlare lo spessore corneale con la pressione oculare; il campo visivo, l'angolo irido-corneale o la tomografia ottica a radiazione coerente (**OCT**), che consente di studiare la morfologia papillare, lo strato delle fibre nervose peripapillari e lo stato delle cellule ganglionari retiniche, fornendo preziose informazioni sullo stato di salute del nervo ottico.

SCIENZA E SALUTE**PROLASSO RETTALE: I SINTOMI E L'INTERVENTO**

Il prolasso rettale è lo scivolamento della parte finale dell'intestino crasso (il retto) verso l'ano; può essere interno (associato a rettocele e a intussuscezione) o esterno (e cioè protrudente dall'ano).

Questa patologia si manifesta con un disturbo che può avere un impatto molto negativo sulla qualità della vita di chi ne viene colpito e spesso può essere associato con prolasso di altri organi della pelvi (utero, vescica) rappresentando un prolasso multicompartimentale del pavimento pelvico.

Grazie a trattamenti, conservativi o chirurgici, in base al livello di gravità del problema misurato come

peggioramento della qualità di vita, è però possibile trattare i prolassi migliorando la qualità di vita.

Ne parliamo con il dottor **Gabriele Naldini**, specialista dell'Unità operativa di Chirurgia del Colon e del Retto, diretta dal Professor **Antonino Spinelli**.

PROLASSO RETTALE: I SINTOMI

Il prolasso rettale è un disturbo particolarmente fastidioso perché può comportare o la discesa del retto verso la pelvi, formando un rettocele e/o un prolasso rettale interno, o la fuoriuscita di una porzione di retto dall'ano, in particolare al momento dell'evacuazione.

Altri **sintomi del prolasso rettale** sono:

- *presenza di tumefazione a livello della parete posteriore della vagina (rettocele)*
- *presenza di estroflessione del retto post-defecatoria attraverso l'ano*
- *incontinenza fecale*
- *difficoltà nell'evacuazione*
- *sensazione di evacuazione incompleta*
- *fuoriuscita di sangue o muco dal retto*
- *dolore e sensazione di peso a livello anale o delle pelvi.*

PERCHÉ SI VERIFICA IL PROLASSO RETTALE: LE CAUSE

Più che da vere e proprie cause il prolasso rettale viene predisposto da una serie di fattori e problematiche, come:

- *Età avanzata*
- *Stitichezza, che porta a effettuare maggiori sforzi nell'atto della defecazione*
- *Collagenopatie o disturbi alimentari*
- *Indebolimento delle strutture del pavimento pelvico, per esempio in seguito a gravidanza e parto*
- *Disturbi della dinamica defecatoria*
- *Patologie a carico del sistema nervoso, come neuropatie o miopatie, o traumi come lesioni del midollo spinale.*



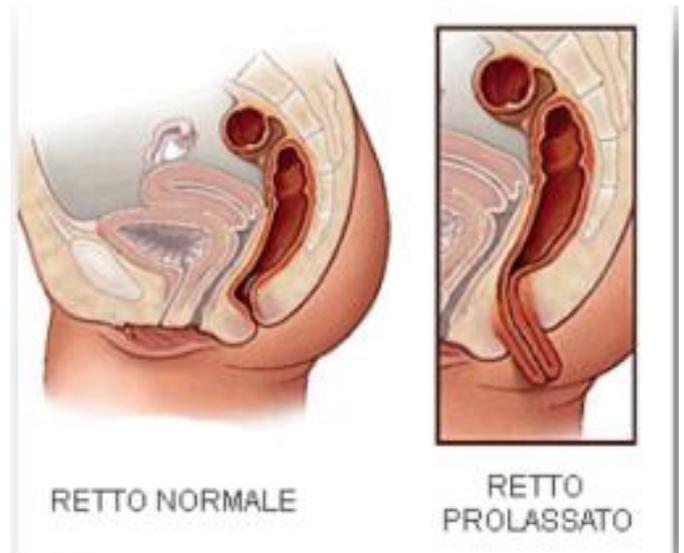
PROLASSO RETTALE: QUANDO SERVE L'INTERVENTO?

La diagnosi di prolasso rettale viene effettuata dallo specialista di proctologia pavimento pelvico attraverso un'accurata anamnesi, valutazione dei sintomi e esame obiettivo.

La diagnosi può avvalersi di alcuni esami, che però non sono diagnostici e non pongono indicazione all'intervento se non direttamente correlabili ai sintomi.

Gli esami diagnostici possono essere:

- **esame anoretale**: esplorazione rettale del retto ed eventualmente della vagina
- **defecografia**: un esame radiologico che consente di studiare la dinamica della defecazione e identificare eventuali alterazioni che ne compromettono il fisiologico funzionamento
- **defeco-RMN**: la risonanza magnetica permette di osservare sia le condizioni sia la funzionalità del retto e del pavimento pelvico, fornendo informazioni anatomiche e funzionali
- **manometria anoretale**: per lo studio delle pressioni e dei volumi del canale anale e del retto
- **ecografia transanale a 360°**: per lo studio dell'anatomia del canale anale e della pelvi.



Una volta valutato il prolasso e altri fattori come l'età e l'eventuale compresenza di altre patologie, lo specialista indica il trattamento più adeguato.

Se l'entità del disturbo è limitata, il prolasso può essere contenuto associando delle modifiche all'alimentazione, che deve prevedere un adeguato apporto di fibre, a un aumento dell'idratazione e all'assunzione di integratori per migliorare la consistenza e il transito delle feci.

Nel caso in cui ci sia un fallimento della terapia medica e/o riabilitativa o in casi in cui il difetto anatomico sia più importante e la sintomatologia severa, può essere necessario effettuare un **intervento chirurgico**.

Gli **interventi** possono essere eseguiti:

❖ per via transanale/transvaginale

- mucosectomia e plicatura circonferenziale della muscolare (Delorme)
- resezione rettale transanale con suturatrice meccanica (STARR)
- colpoperineoplastica transvaginale

❖ per via addominale laparoscopica o robotica

- rettopenessia ventrale con protesi (ventral mesh rectopexy)
- retto-colpo-sacropessi protesica
- sospensione laterale degli organi pelvici (Dubuisson).

A seconda della presentazione clinica e anatomica le procedure possono essere associate.

PREVENZIONE E SALUTE**COSA SIGNIFICA ALIMENTAZIONE SANA?**

L'alimentazione ha un impatto importante sulla salute generale e mangiare sano gioca un ruolo significativo anche nella prevenzione di alcune patologie, come per esempio l'obesità, il diabete mellito, le malattie cardiovascolari, gastrointestinali, infiammatorie croniche, tumorali.

Cosa significa mangiare sano? "What are healthy diets?" è il titolo di una dichiarazione congiunta dell'OMS e della FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura) che mira a fare chiarezza su cosa sia una dieta sana e su quali elementi contribuiscano a definirla tale.

Una dieta può essere sana se rispetta i seguenti principi: adeguatezza, equilibrio, moderazione, diversificazione. Ne parliamo con la dottoressa **Rosalba Galletti**, dietologa presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

**DIETA SANA: ADEGUATA, BILANCIATA, MODERATA E VARIA**

Una **dieta adeguata** è quella che soddisfa, senza eccedere, il fabbisogno di nutrienti specifici per età, sesso, composizione corporea, livelli di attività fisica, stati fisiologici (ad esempio, *gravidanza, allattamento*) e/o condizioni patologiche.

Nelle diete sane, l'**apporto calorico è bilanciato con il fabbisogno** energetico che varia con l'età, il sesso, i livelli di attività fisica e durante la gravidanza e l'allattamento.

Le diete sane richiedono equilibrio tra le tre fonti primarie di energia:

❖ proteine, grassi e carboidrati.

Sebbene alcuni alimenti contengono nutrienti essenziali, in quantità elevate possono portare a effetti negativi sulla salute.

Una dieta sana si basa anche sul controllo dei quantitativi di assunzione di alcuni cibi come carne rossa, formaggio, uova.

Un'alimentazione varia, basata su un'**ampia varietà di alimenti**, all'interno dei vari gruppi alimentari, è associata a una maggiore probabilità di soddisfare il fabbisogno di vitamine e minerali e di altri microelementi.

PROTEINE, GRASSI, CARBOIDRATI: COSA SONO E A COSA SERVONO

Oltre alle vitamine, ai minerali e alle fibre, un'alimentazione sana richiede un equilibrio adeguato tra le tre principali fonti di energia: proteine, grassi e carboidrati.

I quantitativi assoluti di proteine, grassi e carboidrati nella dieta, dipendono dall'apporto energetico totale e sono quindi espressi come proporzione dell'energia totale assunta.

COSA SONO LE PROTEINE

Le **proteine** costituiscono i "mattoni" di molte strutture corporee, come i muscoli, oltre a molecole funzionali come ormoni ed enzimi.

Per soddisfare le necessità dell'organismo, il 10-15% delle calorie giornaliere dovrebbero provenire dalle proteine, una quantità che può essere leggermente più alta durante l'adolescenza o per gli atleti e in età avanzata.

Un eccesso di proteine può però rappresentare anche un carico metabolico per l'organismo, in particolare per i reni. Le proteine possono provenire da fonti animali e vegetali, considerando la digeribilità e la qualità.

GRASSI SATURI E GRASSI INSATURI

I grassi sono nutrienti essenziali per il corretto funzionamento delle cellule del corpo, e due acidi grassi – l'acido linoleico e l'acido α -linolenico – possono essere ottenuti solo tramite l'alimentazione.

La divisione più comune è tra grassi monoinsaturi, polinsaturi e grassi saturi.

I **grassi saturi** si trovano nel burro, nello strutto, nelle carni e nei formaggi, ma anche in alcuni prodotti vegetali, come la margarina.

I **grassi insaturi** (acidi grassi monoinsaturi nell'olio di oliva, grassi polinsaturi che si trovano negli oli di semi, nella frutta secca).

Negli adulti, circa il 15-30% delle calorie giornaliere dovrebbe provenire dai grassi. Un'elevata assunzione di grassi può portare a un eccesso di energia ingerita; limitare l'apporto al 30% o meno, può aiutare a ridurre il rischio di un aumento di peso e di accumulo di lipidi a livello vascolare. I grassi consumati dovrebbero essere principalmente acidi grassi insaturi.

CARBOIDRATI: QUALI SONO

I **carboidrati** rappresentano la principale fonte di energia per il corpo.

La quantità di carboidrati nella dieta può variare, generalmente rappresentano circa il 45-55% delle calorie giornaliere totali.

I carboidrati, dovrebbero essere in maggior percentuale quelli a lento assorbimento, provenienti principalmente da **cereali integrali, verdure, frutta e legumi**.

Gli adulti dovrebbero assumere circa 400 grammi di frutta e verdura al giorno e almeno 25 grammi di fibre alimentari.

Per bambini e adolescenti, le quantità sono ridotte in proporzione al fabbisogno energetico per le diverse fasce di età.

GLI ALTRI NUTRIENTI

Il **sodio** è un minerale essenziale, ma assumerne troppo può causare l'aumento della pressione arteriosa, un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari.

L'assunzione di sodio dovrebbe essere limitata a 2 grammi al giorno negli adulti (equivalenti a 5 grammi di sale da cucina, ovvero cloruro di sodio) e proporzionalmente meno per bambini e adolescenti, in base al consumo energetico.

Rispettando questi limiti, si può aiutare l'organismo a mantenere la pressione arteriosa sistolica e diastolica in un intervallo sano, riducendo il rischio di ictus, eventi cardiovascolari e mortalità correlata.

Gli **zuccheri a rapido assorbimento** non sono nutrienti essenziali e la loro assunzione dovrebbe essere limitata a meno del 10% dell'apporto energetico giornaliero, con meno del 5% associato a benefici aggiuntivi per la salute.

La riduzione del consumo di zuccheri liberi dovrebbe avvenire senza ricorrere a dolcificanti non zuccherini, poiché le evidenze suggeriscono che questi ultimi non favoriscono il controllo del peso a lungo termine né riducono il rischio di malattie croniche non trasmissibili correlate alla dieta.

Il consumo di **alimenti ultra-processati** è associato a esiti negativi per la salute, tra cui sovrappeso, *obesità, diabete di tipo 2, dislipidemia*, ma anche *tumori, malattie gastrointestinali*.

Sono alimenti caratterizzati da *alti livelli di grassi, zuccheri o dolcificanti artificiali, sodio o additivi alimentari*, che spesso subiscono processi di lavorazione che modificano la struttura degli ingredienti originali.

(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
Varcaturò Giugliano	FT/PT	351 887 1195	11 Marzo
Poggiomarino	FT/PT	333 634 4539	11 Marzo
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

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
Mese di MARZO			
<i>Martedì 25 Marzo h. 20.30</i>	Obesità: Ruolo Clinico e Nuove Prospettive Terapeutiche	<i>A. Savoia W. Polverino M. Spatarella</i>	3
Mese di APRILE			
<i>Giovedì 3 Aprile h. 21.00</i>	Intelligenza Artificiale in Farmacia	-----	In accreditamento
<i>Lunedì 7 Aprile h. 21.00</i>	Servizi di Telemedicina in Farmacia: esami cardiologici – interpretazione dei dati	<i>M. Santomauro A. Guarino</i>	In accreditamento
<i>Lunedì 14 Aprile h. 21.00</i>	Medicazioni avanzate in Farmacia	<i>Osp. Cardarelli</i>	In accreditamento
<i>Mercoledì 16 Aprile h. 21.00</i>	La Malattia Venosa: Strategie di primo soccorso in Farmacia	<i>Francesca Mosella</i>	10 FAD
<i>Lunedì 28 Aprile h. 21.00</i>	Comunicazione Efficacia in Farmacia	<i>N. Mancini</i>	In accreditamento
Mese di MAGGIO			
<i>Lunedì 5 Maggio h. 21.00</i>	Piccole Patologie in dermatologia e danni da raggi UV	<i>G. Argenziano C. Giorgio</i>	In accreditamento
<i>Lunedì 12 Maggio h. 21.00</i>	Medicina di Precisione e di Genere: Ruolo del Farmacista	<i>A.Maffettone B. Politi</i>	In accreditamento
<i>Giovedì 22 Maggio h. 21.00</i>	Sintomatologie Gastrointestinali Consigli Pratici – Ruolo del Farmacista	<i>G. Nardone</i>	In accreditamento
<i>Lunedì 19 Maggio h. 21.00</i>	Valutazione delle Interazioni Farmaco-Farmaco nel Pz Politerapico	-----	In accreditamento
<i>Lunedì 26 Maggio h. 21.00</i>	Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1	<i>S. Serao Creazzola E. Granata; Venturelli</i>	In accreditamento
<i>Martedì 27 Maggio h.21.00</i>	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord	<i>M. Fusco E. D'Ambrosio</i>	In accreditamento
<i>Mercoledì 28 Maggio h. 21.00</i>	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 3 Sud	<i>E. Nava C. Mancaniello; R.Menna</i>	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	<i>Farmacia S. Caterina</i>	Caivano	1 Marzo	<i>Farmacia Elifani</i>	Meta
19 ottobre	<i>Farmacia Cirino</i>	Mugnano	8 Marzo	<i>Farmacia Cifariello</i>	Napoli
9 novembre	<i>Farmacia Morrica</i>	Marano	15 Marzo	<i>Farmacia Visconti</i>	Nola
16 novembre	<i>Farmacia del Corso</i>	Frattamaggiore	22 Marzo	<i>Farmacia La Flora</i>	Casalnuovo
23 novembre	<i>Farmacia Procaccini</i>	Napoli	29 Marzo	<i>Farmacia Cannone</i>	Napoli
30 novembre	<i>Farmacia Associate</i>	Afragola	5 Aprile	<i>Farmacia Nocerino</i>	Carbonara
7 Dicembre	<i>Farmacia Guacci</i>	Castellammare	12 Aprile	<i>Farmacia dello Iacovo</i>	Napoli
14 Dicembre	<i>Farmacia Improta</i>	Villaricca	3 Maggio	<i>Farmacia Terranova</i>	Napoli
21 Dicembre	<i>Farmacia Zaccariello</i>	Pozzuoli	10 Maggio	<i>Farmacia Brignola</i>	Giugliano
11 Gennaio 25	<i>Farmacia Pezzullo</i>	Qualiano	17 Maggio	<i>Farmacia Iorio</i>	Napoli
18 Gennaio	<i>Farmacia Stabile</i>	Napoli	24 Maggio	<i>Farmacia Salvati</i>	Napoli
25 Gennaio	<i>Farmacia Palagiano</i>	S. Agnello	31 Maggio	<i>Farmacia Verdi</i>	Giugliano
1 Febbraio	<i>Farmacia Cantone</i>	Arzano	7 Giugno	<i>Farmacia Di Maggio</i>	S. Antonio
8 Febbraio	<i>Farmacia Maluvia</i>	Pozzuoli	14 Giugno	<i>Farmacia Cozzolino</i>	Casoria
15 Febbraio	<i>Farmacia Carraturo</i>	Napoli	21 Giugno	<i>Farmacia Cozzolino</i>	Ercolano
22 Febbraio	<i>Farmacia Petrone</i>	Napoli			