



## AVVISO

### Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” e “Una Visita per tutti”;
2. Quota sociale 2018
3. ENPAF: evento del 13 Aprile

### Notizie in Rilievo

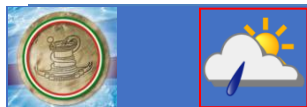
#### Scienza e Salute

4. Rinosinusite, quando naso e seni paranasali sono infiammati
5. Consumi: in Italia è boom di noci, pistacchi e mandorle con +10%
6. Pollice «a scatto», meglio curarlo o aspettare?



#### Prevenzione e Salute

7. Pulizie di primavera, perché evitare di inalare i detersivi?
8. durante attività fisica meglio una banana di uno sport-drink



### Meteo Napoli

Lunedì 09 Aprile

• Variabile

Minima: 11° C

Massima: 20° C

Umidità:

Mattina = 42%

Pomeriggio = 51%

Proverbio di oggi.....

**L'acqua scarzeggia e 'a papera nun galleggia.**

## RINOSINUSITE, QUANDO NASO E SENI PARANASALI SONO INFIAMMATI

*Un tipico male di stagione, che però può tormentare chi ne soffre anche fuori dal periodo autunnale e invernale, è la **sinusite**, ovvero l'infiammazione dei seni paranasali, con il suo corredo di sintomi che vanno dal naso chiuso alla tosse ai dolori al volto, spesso sotto le orbite o alla fronte.*

Ma più che di semplice sinusite bisogna parlare di **rinosinusite**:

«È questa la definizione corretta.

La sinusite intesa come infiammazione dei seni paranasali, le cavità pneumatiche scavate nello scheletro del cranio, non può essere considerata senza che lo stesso processo infiammatorio coinvolga il naso», sottolinea il dottor **Luca Malvezzi**, otorinolaringoiatra e specialista in chirurgia cervico facciale di Humanitas. Per la sua valutazione è indispensabile il coinvolgimento di più medici.

La sinusite, infatti, “comunica” con diverse patologie: «Il mondo delle rinosinusiti – continua l'esperto – è tanto variegato quanto purtroppo sottovalutato sia dalla classe medica che dai pazienti.

Eppure una vasta letteratura medica si occupa delle rinosinusiti e, più estesamente, delle **infiammazioni delle vie respiratorie** in generale, proprio a sottolineare come il quadro clinico non debba essere affatto sottovaluto potendo comprendere numerose altre problematiche: sensibilizzazione allergica e asma in primo piano, ma anche ovattamento auricolare, disturbi del sonno e inabilità scolastica o lavorativa.

La spesa sanitaria per queste problematiche è in deciso aumento, e, allo stesso tempo, sono in aumento gli sforzi in termini di ricerca per comprendere più a fondo queste patologie». (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## PULIZIE DI PRIMAVERA, PERCHÉ EVITARE DI INALARE I DETERSIVI?

*Anche se non sembra, fare le pulizie di casa non è sempre un'attività priva di rischi*

spiega il dottor [Stefano Ottolini](#), medico dell'Unità di Medicina d'urgenza dell'Ospedale Humanitas – specialmente in **primavera**, quando si approfitta della bella stagione per fare lavori in grande e rimettere a nuovo la casa.

I rischi principali riguardano le intossicazioni che possono derivare dall'uso di miscele fai-da-te di **detersivi** o altri prodotti per la casa che, mescolati insieme possono dare luogo a fumi e vapori altamente irritativi per l'apparato respiratorio o addirittura tossici.

Pertanto, prima di usare i prodotti per la pulizia degli ambienti domestici è importante leggere le istruzioni per l'uso sulle etichette dei prodotti, usare una mascherina o proteggere naso e bocca per evitare **inalazioni** anche in caso si usino vernici, antimuffe, o detersivi vari. Infine, proteggere la pelle dal contatto diretto con queste sostanze, con guanti di gomma resistente permette di evitare eventuali reazioni allergiche, irritazioni alla cute o dermatiti.

Questi consigli valgono per gli adulti mentre vale la regola di tenere tutti i prodotti per la pulizia degli ambienti lontano dalla portata dei bambini. (*Salute, Humanitas*)



## DURANTE ATTIVITÀ FISICA MEGLIO UNA BANANA DI UNO SPORT-DRINK

*Studio Usa, è antinfiammatoria e riduce stress muscolare*

Per fare esercizi più a lungo ed essere veloci, mangiare una banana durante l'attività fisica può essere una buona alternativa agli sport drink. Rispetto a queste bevande, ha infatti **un'azione anti-infiammatoria uguale se non maggiore, riduce lo stress muscolare e non è artificiale.**

I ricercatori hanno messo a confronto gli effetti cellulari dei carboidrati consumati durante l'attività sportiva.

I carboidrati infatti fanno arrivare rapidamente energia ai muscoli, riducono lo stress fisiologico e l'infiammazione dopo.

Quello più digeribile e portatile è lo zucchero, che gli atleti spesso assumono con gli sport drink, che però non sono sostanze presenti in natura, ma fabbricate usando aromi e sostanze chimiche che per alcune persone sarebbe meglio evitare. In questo caso i ricercatori americani hanno voluto vedere se tra la frutta ci fosse un'alternativa più sana agli sport drink.

Hanno così chiesto a 20 ciclisti professionisti, maschi e femmine, di completare un percorso di 75 chilometri in bicicletta, in cui gli hanno fatto bere solo ad acqua. In altre corse, oltre all'acqua potevano bere sia acqua che un po' di sport drink o mangiare mezza banana ogni 30 minuti.

Nel mentre gli hanno prelevato il sangue prima, subito dopo e anche 45 ore dopo la corsa. Come previsto, con la sola acqua i livelli dei marcatori infiammatori nel sangue erano alti, mentre erano molto più bassi con la frutta o gli sport drink. C'erano invece differenze nelle attività di alcuni geni ed enzimi, che intensificano l'infiammazione, in chi mangiava banane. I farmaci antinfiammatori, come l'**ibuprofene**, funzionano inibendo proprio questi geni ed enzimi, e la banana agisce in modo simile. (*Salute, Ansa*)



**SCIENZA E SALUTE****CONSUMI: IN ITALIA È BOOM DI NOCI, PISTACCHI E MANDORLE CON +10%**

*Portano benefici e allungano la vita: aiutano l'organismo a combattere l'insorgenza di diverse malattie croniche tra cui diabete, patologie vascolari, osteoporosi, demenze e tumori e lo fanno senza penalizzare la linea, perché contengono i grassi «buoni»*

Gli italiani sempre più salutisti e alla ricerca dei cibi di "lunga vita", tra cui da tempo è annoverata la frutta a guscio. Non solo Natale quindi: i **consumi di noci, mandorle, pistacchi e nocciole ha registrato un aumento del 10%** degli acquisti nell'ultimo anno per un mercato che ha superato la storica soglia del miliardo di euro nel 2017.

**I DATI**

Emerge da un'elaborazione di Coldiretti su dati Ismea che evidenziano la svolta per questi prodotti con acquisti praticamente raddoppiati negli ultimi dieci anni:

ora si stimano arrivati a **3 Kgi all'anno** per persona.

«In Italia - si raccolgono circa 300 mila tonnellate di frutta in guscio all'anno.

Noci e nocciole sono presenti lungo tutta la Penisola, anche se la produzione è concentrata fra Piemonte, Campania, Lazio, Sicilia, Emilia Romagna e Veneto.

La crescita dei consumi sta portando anche a un aumento dei terreni dedicati a queste coltivazioni con un +30% di noccioleti e mandorletti previsto nei prossimi 10 anni anche se rimane forte il flusso delle importazioni».

**5-7 NOCI HANNO UN RUOLO PROTETTIVO**

Le noci sono ricche di **acido alfa-linolenico**, la base vegetale dei grassi omega-3 che non solo aiutano a prevenire le patologie cardiache, ma aiutano la funzionalità del cervello, la memoria e migliorano l'umore. Uno studio ha scoperto inoltre che gli **omega-3 contenuti nelle noci** possono abbassare il colesterolo in modo più efficace rispetto a quelli del salmone. Le mandorle aiutano a mantenere bassi i livelli di colesterolo "cattivo" che aumenta il rischio di malattie cardiache.

**IL COMMENTO**

«La frutta secca oleosa, in cui vengono generalmente incluse anche le arachidi non salate, è effettivamente uno degli alimenti più rivalutati dalla ricerca scientifica. Una porzione di 30 g equivalente, per es., a 5-7 noci, consente di assumere buone quantità di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, di minerali (potassio, rame, fosforo, ferro, calcio) e di composti "bioattivi", importanti per il loro ruolo protettivo».

**FRUTTA DISIDRATATA**

«Questo oltre alla comodità d'uso e alla conservabilità, fa della frutta a guscio una valida scelta come spuntino o a pasto - purché le quantità siano contenute. Lo stesso vale per la frutta essiccata - o meglio disidratata - che è però più simile alla frutta fresca di cui mantiene, concentrandoli, la fibra, i minerali, specialmente potassio, i polifenoli, ma anche lo zucchero. Attenzione, però, a leggere sempre l'etichetta per verificare la possibile presenza di anidride solforosa, (spesso utilizzata come agente sbiancante e come conservante alimentare) che, in individui ipersensibili potrebbe dare reazioni indesiderate, e alla possibile aggiunta di zuccheri, utilizzati per ovviare alla mancanza di sapore quando la qualità della frutta da sottoporre a disidratazione non è delle migliori». (*Salute, Corriere*)

**A confronto**

Valori per porzione (g 30), parte edibile

Alimenti	Energia Kcal	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g	Potassio mg
Arachidi tostate (circa 30)	179	8,7	15	2,5	204
Datteri secchi (5)	76	0,8	0,2	18,9	225
Fichi secchi (3)	77	1	0,8	17,4	303
Mandorle dolci secche (20-25)	181	6,6	16,6	1,4	234
Noci secche (5-7)	207	4,3	20,4	1,5	181
Uva secca (una manciata)	85	0,6	0,2	21,6	259

Fonte: valori ricavati da tabelle di composizione degli alimenti INRAN agg. 2000 Cds

**SCIENZA E SALUTE****POLLICE «A SCATTO», MEGLIO CURARLO O ASPETTARE?**

*Succede soprattutto alle donne, non si sa perché, ma è un disturbo piuttosto frequente: il pollice si blocca, «scatta», fa male.*

«A volte può essere **transitorio e regredire spontaneamente** (specie nei bimbi) dopo qualche mese, troppo spesso accade però che chi ne soffre vada dal medico quando la situazione è ormai compromessa e l'unica soluzione è la chirurgia», spiega Davide Smarrelli, responsabile dell'Unità di Chirurgia della mano all'Humanitas Gavazzeni di Bergamo

**QUALI I SINTOMI A CUI PRESTARE ATTENZIONE?**

Il pollice solitamente inizia a causare sofferenza quando si fanno in alcuni movimenti, si gonfia aumentando di volume. Il dolore aumenta per intensità e frequenza e inizia a comparire dapprima una difficoltà alla fluidità del movimento sino a un vero e proprio scatto, che può portare sino al blocco del dito in posizione piegata e alla manipolazione esterna per far rientrare il pollice in posizione normale. A volte compare persino un nodulo, che rappresenta la reazione al continuo conflitto. «Accade più spesso con il pollice, ma anche al medio o all'anulare e in generale può succedere con qualsiasi dito – spiega Smarrelli, che è specialista in ortopedia e traumatologia -.

Quando l'indolenzimento iniziale, di solito alla base del dito, si prolunga per qualche settimana è bene parlarne con un medico, senza temporeggiare troppo. Meglio intervenire prima che diventi molto doloroso, non più "utilizzabile", con la conseguenza di avere praticamente la mano fuori uso, anche nel compiere gesti molto semplici della quotidianità».

**CHI NE SOFFRE PIÙ SPESSO?**

Il dito a scatto è condizione diffusa in alcune categorie di lavoratori (che comportano gesti manuali frequenti e ripetitivi, come maneggiare forbici, cesoie, cacciaviti) e nelle donne dopo la menopausa, probabilmente per il ristagno di liquidi, che favorisce l'infiammazione dei tendini.

Negli adulti la causa generalmente va ricercata in un'infiammazione dovuta all'"usura" o ad alcune malattie correlate (come l'artrite reumatoide, la gotta e il diabete), caratterizzate da processi autoimmunitari o degenerativi che alterano la struttura dei tendini e della loro guaina. Nei neonati, invece, il pollice a scatto è ereditario (congenito) ed è causato da un marcato aumento di volume del flessore lungo del pollice che porta alla formazione di noduli che rendono difficoltoso il movimento.

**PERCHÉ IL DITO «SCATTA»?**

«La tenosinovite stenosante, comunemente nota come «dito a scatto», interessa i tendini della mano che servono per flettere le dita – spiega Smarrelli -. In pratica nel pollice (così come nelle altre dita) il tendine infiammato aumenta di volume e quando entra nel suo canale, una sorta di galleria ove scorre guidato (detta guaina sinoviale o puleggia), non riesce più a scorrere in quanto è troppo voluminoso per scorrere liberamente.

Quindi si crea un conflitto meccanico: il tendine viene schiacciato ogni volta che deve attraversare la "galleria" vicina al rigonfiamento e questo provoca, dolore accompagnato da una sensazione di scatto nel dito corrispondente. È un circolo vizioso di continuo stimolo irritativo e infiammatorio ad ogni movimento del pollice (o di altre dita, appunto):

il tendine infatti si imprigiona a ogni movimento di flessione e lo scatto rappresenta il passaggio difficoltoso che il tendine riesce a superare. Quindi, per far tornare il quadro alla normalità, bisogna ricreare spazio».





### **COSA SI PUÒ FARE PER PREVENIRLO?**

In pratica nulla. Per tutte le dita e anche per il pollice, che è il segmento più usato dalla mano: la ripetitività di certi gesti porta a infiammazione e a causare il disturbo in questo o altre dita.

### **QUALI ESAMI SERVONO PER DIAGNOSTICARLO?**

Come in molte patologie della mano, la visita con uno specialista e la raccolta dei sintomi permette già di fare la diagnosi. «I disturbi sono in genere più intensi dopo il riposo – chiarisce l'esperto -, per esempio al risveglio al mattino, e tendono a diminuire utilizzando la mano. Di solito per avere maggiori dettagli, in vista di un eventuale trattamento chirurgico, si esegue un'ecografia. È bene però anche ricordare che il dito a scatto è una patologia piuttosto frequente, a volte transitoria e a regressione spontanea dopo qualche mese. Per cui bisogna valutare bene come procedere».

### **QUANDO SI DEVE ASPETTARE?**

Il pollice/dito a scatto può anche guarire da solo, con una regressione spontanea dell'infiammazione e progressiva normalizzazione del tendine. Accade spesso nei neonati: in circa la metà dei casi il disturbo scompare, senza che sia necessario alcun intervento terapeutico particolare (generalmente avviene entro i 5 anni di vita del bambino). «La strategia da adottare richiede sempre una valutazione clinica – spiega Smarrelli -: di solito si opta per un trattamento chirurgico se lo scatto perdura da almeno due o tre mesi, senza anche modesti miglioramenti e se lo scatto appare molto "strutturato", cioè si evidenzia come un oggettivo difficoltoso passaggio del tendine nel suo canale e quindi un movimento molto ostacolato del dito».

### **COME SI CURA?**

«Nelle fasi iniziali, il riposo, il ghiaccio e i farmaci anti-infiammatori non steroidei per via orale o topica sono buoni rimedi – dice Smarrelli -. Si ottengono ottimi risultati anche aggiungendo un'infiltrazione di cortisonici, se può essere eseguita in tempi utili: cioè tra i 20- 45 giorni dall'insorgenza dei sintomi. Se si è fuori da questa tempistica e il dolore si fa sentire, vengono invece prescritti tecarterapia, laserterapia, ionoforesi, ultrasuoni.

Se non si ottengono miglioramenti bisogna prendere in considerazione il trattamento chirurgico».



### **QUANDO SERVE IL TUTORE?**

L'uso del tutore in questa patologia è controverso: se indicato, si consiglia solo nelle prime fasi, per la durata di 1-2 mesi, a seconda anche delle risposte del dito, ma spesso è mal tollerato dai pazienti che lo abbandonano.

### **QUANDO È INDICATO L'INTERVENTO CHIRURGICO?**

«La chirurgia rappresenta la più comune soluzione del problema – conclude Smarrelli -.

Prevede un piccolo intervento in anestesia locale, con una mini-incisione centrata dove si manifesta lo scatto. Si apre la puleggia, struttura che rappresenta il tetto del canale digitale ispessito, in modo da non comprimere più il tendine e permettergli di scorrere liberamente, interrompendo il conflitto meccanico e il conseguente circolo vizioso di continua infiammazione. Il recupero è piuttosto veloce (si va fra i 2 e i 20 giorni) e il pollice si consiglia di usare il dito operato "ascoltando" le risposte della mano, quindi il dolore che si sente nella progressiva ripresa funzionale. Senza forzare troppo».

(Salute, Corriere)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



## L'ENPAF incontra l'ORDINE - Venerdì 13 Aprile

DATA	TITOLO	NOTE
Venerdì 13 Aprile ore 10.00 - 18.00	<p><b><u>L'ENPAF incontra l' ORDINE:</u></b></p> <p>A partire dalle ore <b>10:00</b> e fino alle <b>18:00</b> saranno presenti i funzionari dell'<i>Enpaf</i> per fornire <b>ASSISTENZA a tutti i Colleghi che interverranno</b> dando loro delucidazioni in merito alle proprie posizioni <b>Contributive e Previdenziali</b></p>	<u>Sede</u> <u>Ordine</u>
Venerdì 13 Aprile ore 21.00	<p><b><u>Corso ECM :</u></b></p> <p><b>“PREVIDENZA e ASSISTENZA del FARMACISTA: NOVITÀ”</b></p> <p>Interverranno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dr <i>Emilio Croce</i> – Presidente ENPAF</li> <li>❖ Dr <i>Paolo Savigni</i> – V. Presidente ENPAF</li> <li>❖ Dr <i>Marco Lazzaro</i> – Direttore Generale ENPAF</li> <li>❖ Dr <i>Pasquale Imperatore</i> – Consigliere</li> <li>❖ Dr <i>Romeo Salvi</i> – Collegio dei Sindaci</li> </ul>	

## ORDINE:

### IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2018

*E' in riscossione la quota sociale 2018 di EURO 150,00 di cui Euro 108,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.*

**GLI ISCRITTI CHE NON HANNO ANCORA RICEVUTO  
L'AVVISO DI PAGAMENTO,  
POSSONO SCARICARLO dal sito dell'Ordine  
INSERENDO il PROPRIO CODICE FISCALE**

al seguente link:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1381-quota-sociale-2018>

## **ORDINE:** Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI IN BURKINA FASO

*I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini.*

Consegnati i farmaci raccolti attraverso il progetto alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato”.

I farmaci sono stati inviati con un **container** in una missione fondata in Africa, in **Burkina Faso** nella *diocesi di Tenkodogo*. Le suore operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all’*Ospedale di Tenkodogo*.





**REGIONE CAMPANIA**  
DIREZIONE DEI FARMACI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

**IN COLLABORAZIONE CON:**  
ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI  
CASSA DI RISPARMIO E CREDITO S.p.A. CAMBRISI

## UN farmaco PER TUTTI

Progetto di solidarietà promosso dall'Arcivescovo di Napoli, Carlo Crescenzo Sepe, realizzato in sinergia con l'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, con Federfarm, con l'Associazione Santobono Paulilipon e con la generosità di tanti.

Il progetto "un farmaco PER TUTTI" promette di consegnare in un apposito contenitore, a farmaci e dispositivi medici necessari, ai cittadini in difficoltà ed agli over 65, medicinali che non hanno fatto in tempo. L'iniziativa prevede la presenza di un farmacista di guardia in ogni farmacia e la consegna personalizzata dei farmaci a persone in difficoltà socio-economica. Il farmaco verrà fornito in modo da garantire la massima sicurezza e la massima efficacia. Veniva in vendita un farmaco PER TUTTI.

**MODALITÀ DI RACCOLTA**

- I farmaci raccolti verranno consegnati in appositi contenitori ai farmacisti di guardia in ogni farmacia.
- I farmaci verranno consegnati ai cittadini in difficoltà socio-economica e agli over 65, in modo da garantire la massima sicurezza e la massima efficacia.
- I farmaci verranno consegnati ai cittadini in difficoltà socio-economica e agli over 65, in modo da garantire la massima sicurezza e la massima efficacia.

**PER INFORMAZIONI INVOLATE AL TICO FARMACIA DI FELICIA**