



## AVVISO

### Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti”;
2. Ordine: Eventi del mese di Maggio

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. “Intestino, la flora batterica è influenzata dallo stress”, VERO o FALSO?
4. Cioccolato, lo sai che fa bene alla flora batterica?
5. “Intestino, meglio evitare la FRUTTA SECCA”, Vero o Falso?



#### Prevenzione e Salute

6. Contratture, lesioni e strappi muscolari: come affrontarli
7. Che differenza c'è fra un'allergia e un'intolleranza alimentare?



### Meteo Napoli

Venerdì 25 Maggio

• Sereno

Minima: 18° C

Massima: 26° C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 44%

## Proverbio di oggi.....

**E chiacchiere nun jéncheno 'a panza..**

## “INTESTINO, la FLORA BATTERICA è influenzata dallo stress”, VERO o FALSO?

*Lo stress, anche quello di prepararsi agli esami, colpisce varie parti dell'organismo, e i suoi effetti negativi sono noti praticamente a tutti.*

Tuttavia, alcuni credono che la **flora batterica** presente nell'intestino sia influenzata dallo stress. Vero o falso?

“**VERO.** Gli effetti negativi dello stress colpiscono anche l'intestino e la flora batterica – spiega la dottoressa – In particolare, sembra che sia la flora batterica a subire maggiormente l'influenza dello stress. Infatti, gli ormoni quali catecolamine e cortisolo, rilasciati dall'organismo in presenza di un evento “stressante” sarebbero in grado di alterare negativamente la composizione e la crescita dei batteri nella flora intestinale, diminuendo sia il numero che la diversità dei batteri intestinali, specialmente di quelli “buoni”.

Il fatto che lo stress sia in grado di incidere così tanto sull'intestino deriva, molto probabilmente, dalla forte relazione che c'è tra il microbioma intestinale e il sistema nervoso. È per questo legame, infatti, che gli ormoni prodotti quando siamo sotto stress riescono ad alterare i batteri nell'intestino. Non solo: sembra che anche i batteri siano in grado di stimolare a loro volta il rilascio di altri neurotrasmettitori, come la serotonina, anche conosciuta come “ormone della felicità”. Quindi, se aiutato adeguatamente, l'intestino sarebbe in grado di difendersi dall'attacco dello stress. Per aiutare i batteri intestinali e contrastare le conseguenze scatenate dallo stress, possono arrivare in soccorso i prebiotici, sostanze che stimolano la produzione di “batteri buoni” (come il *lactobacillus* e *bifidobacteria*) e contribuiscono a potenziare le difese immunitarie. Inoltre, i prebiotici hanno anche il beneficio di migliorare l'assorbimento di alcune sostanze, stimolare il rilascio di ormoni che contrastano quelli dello stress e ripristinare la biodiversità del microbioma. Dove si trovano i prebiotici? In avena e asparagi, legumi e in alcuni tipi di ortaggi.” (Salute, Humanitas)

Il fatto che lo stress sia in grado di incidere così tanto sull'intestino deriva, molto probabilmente, dalla forte relazione che c'è tra il microbioma intestinale e il sistema nervoso. È per questo legame, infatti, che gli ormoni prodotti quando siamo sotto stress riescono ad alterare i batteri nell'intestino. Non solo: sembra che anche i batteri siano in grado di stimolare a loro volta il rilascio di altri neurotrasmettitori, come la serotonina, anche conosciuta come “ormone della felicità”. Quindi, se aiutato adeguatamente, l'intestino sarebbe in grado di difendersi dall'attacco dello stress. Per aiutare i batteri intestinali e contrastare le conseguenze scatenate dallo stress, possono arrivare in soccorso i prebiotici, sostanze che stimolano la produzione di “batteri buoni” (come il *lactobacillus* e *bifidobacteria*) e contribuiscono a potenziare le difese immunitarie. Inoltre, i prebiotici hanno anche il beneficio di migliorare l'assorbimento di alcune sostanze, stimolare il rilascio di ormoni che contrastano quelli dello stress e ripristinare la biodiversità del microbioma. Dove si trovano i prebiotici? In avena e asparagi, legumi e in alcuni tipi di ortaggi.” (Salute, Humanitas)

Il fatto che lo stress sia in grado di incidere così tanto sull'intestino deriva, molto probabilmente, dalla forte relazione che c'è tra il microbioma intestinale e il sistema nervoso. È per questo legame, infatti, che gli ormoni prodotti quando siamo sotto stress riescono ad alterare i batteri nell'intestino. Non solo: sembra che anche i batteri siano in grado di stimolare a loro volta il rilascio di altri neurotrasmettitori, come la serotonina, anche conosciuta come “ormone della felicità”. Quindi, se aiutato adeguatamente, l'intestino sarebbe in grado di difendersi dall'attacco dello stress. Per aiutare i batteri intestinali e contrastare le conseguenze scatenate dallo stress, possono arrivare in soccorso i prebiotici, sostanze che stimolano la produzione di “batteri buoni” (come il *lactobacillus* e *bifidobacteria*) e contribuiscono a potenziare le difese immunitarie. Inoltre, i prebiotici hanno anche il beneficio di migliorare l'assorbimento di alcune sostanze, stimolare il rilascio di ormoni che contrastano quelli dello stress e ripristinare la biodiversità del microbioma. Dove si trovano i prebiotici? In avena e asparagi, legumi e in alcuni tipi di ortaggi.” (Salute, Humanitas)

Il fatto che lo stress sia in grado di incidere così tanto sull'intestino deriva, molto probabilmente, dalla forte relazione che c'è tra il microbioma intestinale e il sistema nervoso. È per questo legame, infatti, che gli ormoni prodotti quando siamo sotto stress riescono ad alterare i batteri nell'intestino. Non solo: sembra che anche i batteri siano in grado di stimolare a loro volta il rilascio di altri neurotrasmettitori, come la serotonina, anche conosciuta come “ormone della felicità”. Quindi, se aiutato adeguatamente, l'intestino sarebbe in grado di difendersi dall'attacco dello stress. Per aiutare i batteri intestinali e contrastare le conseguenze scatenate dallo stress, possono arrivare in soccorso i prebiotici, sostanze che stimolano la produzione di “batteri buoni” (come il *lactobacillus* e *bifidobacteria*) e contribuiscono a potenziare le difese immunitarie. Inoltre, i prebiotici hanno anche il beneficio di migliorare l'assorbimento di alcune sostanze, stimolare il rilascio di ormoni che contrastano quelli dello stress e ripristinare la biodiversità del microbioma. Dove si trovano i prebiotici? In avena e asparagi, legumi e in alcuni tipi di ortaggi.” (Salute, Humanitas)

Il fatto che lo stress sia in grado di incidere così tanto sull'intestino deriva, molto probabilmente, dalla forte relazione che c'è tra il microbioma intestinale e il sistema nervoso. È per questo legame, infatti, che gli ormoni prodotti quando siamo sotto stress riescono ad alterare i batteri nell'intestino. Non solo: sembra che anche i batteri siano in grado di stimolare a loro volta il rilascio di altri neurotrasmettitori, come la serotonina, anche conosciuta come “ormone della felicità”. Quindi, se aiutato adeguatamente, l'intestino sarebbe in grado di difendersi dall'attacco dello stress. Per aiutare i batteri intestinali e contrastare le conseguenze scatenate dallo stress, possono arrivare in soccorso i prebiotici, sostanze che stimolano la produzione di “batteri buoni” (come il *lactobacillus* e *bifidobacteria*) e contribuiscono a potenziare le difese immunitarie. Inoltre, i prebiotici hanno anche il beneficio di migliorare l'assorbimento di alcune sostanze, stimolare il rilascio di ormoni che contrastano quelli dello stress e ripristinare la biodiversità del microbioma. Dove si trovano i prebiotici? In avena e asparagi, legumi e in alcuni tipi di ortaggi.” (Salute, Humanitas)



**SCIENZA E SALUTE****CIOCCOLATO, lo sai che fa bene alla FLORA BATTERICA?**

*Buone notizie. Il **cioccolato**, rigorosamente fondente, è tra i molti fattori esterni che influenzano la composizione della **flora batterica**, cioè l'insieme dei microrganismi che vivono nell'intestino e formano parte del **microbioma** umano –*

spiega la dottoressa Beatrice Salvioli, gastroenterologa dell'ospedale Humanitas. – La composizione del microbioma è influenzata da ben 60 fattori dietetici, tra cui il cioccolato fondente che è il “preferito” di un particolare gruppo di batteri. Oltre al cioccolato fondente, è stata rilevata un'associazione tra composizione del microbioma e le fibre contenute in vegetali, frutta e cereali, ma anche la birra, il vino e il caffè che possono “**stimolare**” la diversità della flora batterica mentre il latte intero e una dieta molto calorica possono, invece, deprimerla. Inoltre, una maggiore diversità del microbioma si osserva in chi consuma regolarmente yogurt o latticello, un prodotto della lavorazione della panna per ottenere il burro molto usato nella cucina nord europea. Infine, anche l'assunzione di farmaci come antibiotici e lassativi, ma anche anticoncezionali e farmaci per la terapia ormonale sostitutiva, si riverbera sul microbioma. (*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE****“Intestino, meglio evitare la FRUTTA SECCA”, Vero o Falso?**

*Noci, mandorle, nocciole, pistacchi: la **frutta secca** ha tanti benefici, ma molti credono che non faccia bene all'**intestino**. Vero o falso?*

Lo abbiamo chiesto alla dottoressa [Stefania Vetrano](#), ricercatrice di Humanitas e docente di Biologia applicata di Humanitas University.

**“FALSO.** Non è assolutamente vero che la frutta secca non faccia bene anche all'intestino – spiega la dottoressa. Al contrario, la frutta secca, e in particolare noci e mandorle, avrebbero effetti molto positivi sul microbioma intestinale, cioè l'insieme dei microrganismi che vivono nell'intestino. A dirlo anche uno studio di qualche anno fa, che ha dimostrato che l'assunzione per 6 settimane di piccole porzioni giornaliere di **mandorle** migliorava l'acidità gastrica, l'assorbimento a livello intestinale, l'attività di alcuni batteri oltre a promuovere selettivamente la colonizzazione dell'intestino da parte dei batteri “buoni”.

E' stato infatti scoperto che la frutta a guscio, in particolare le noci, contiene sostanze come fibre e polifenoli che funzionano da prebiotici, cioè da “nutrienti” per i batteri buoni. I batteri “buoni” (come *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Roseburia* e *Ruminococcaceae*) metabolizzano i polifenoli e le fibre, favorendo così la produzione di altri batteri utili per la salute generale dell'organismo. Avere un microbioma ben diversificato è un bene, perché in questo modo si tengono lontani diabete, obesità, sindrome del colon irritabile, malattie intestinali e allergie. Come **noci e mandorle**, anche altri alimenti contengono le sostanze giuste per la salute dell'intestino e la diversità del microbioma; si tratta dei frutti rossi, in particolare melograno, mirtilli, uva rossa, fragole, more e lamponi.”

(*Salute, Humanitas*)



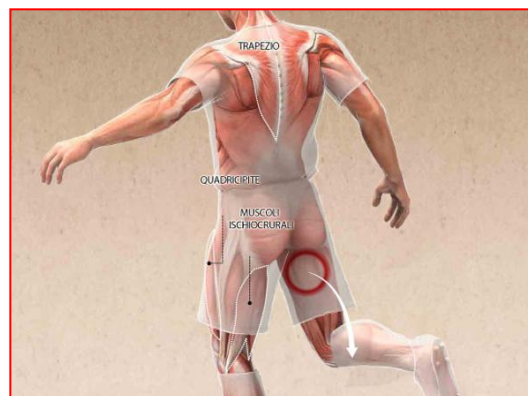
**PREVENZIONE E SALUTE****CONTRATTURE, LESIONI e STRAPPI MUSCOLARI:  
come affrontarli**

*Le varie tipologie, come si possono prevenire gli infortuni e cosa fare nelle ore successive al trauma: la tecnica del REST e la ripresa dell'attività fisica.*

Le schede redatte con la consulenza di Gianfranco Beltrami, medico dello sport, docente del corso di laurea in Scienze Motorie dell'Università di Parma.

**Cosa sono**

Le lesioni muscolari sono all'ordine del giorno in chi pratica attività fisica a qualsiasi livello. Almeno il 25-30% degli infortuni sportivi sono rappresentati da contratture, stiramenti o strappi, cioè lesioni delle fibre muscolari, diverse per l'entità del danno. Tra le aree più spesso interessate rientrano gli arti inferiori, soprattutto a livello del **quadricipite e nella parte posteriore della coscia, e il trapezio** in chi fa sport da lancio (per esempio basket e baseball).



«La contrattura si verifica quando il tessuto muscolare viene sollecitato oltre il suo limite di sopportazione fisiologico, inducendolo così a contrarsi involontariamente: le fibre muscolari non si rompono, ma c'è solo un'alterata capacità contrattile - spiega Beltrami -.

In caso di stiramenti, invece, il muscolo si allunga in modo eccessivo, sempre senza lacerarsi.

La rottura, più o meno estesa, delle fibre muscolari caratterizza infine lo strappo.

Il confine tra stiramento e strappo è labile: l'ecografia può aiutare a dirimere i dubbi».

**Contrattura - Caratteristiche e sintomi**

Insorge quando il tessuto muscolare viene sollecitato meccanicamente oltre il suo limite di sopportazione. L'eccessivo carico porta il muscoli a contrarsi involontariamente. Comporta irrigidimento muscolare che si può avvertire anche a distanza (il giorno dopo) e sensazione di dolore mal localizzato.

«Dolore mal localizzato e irrigidimento muscolare, anche a distanza, fanno pensare a una contrattura. In caso di stiramento, il dolore si avverte sempre nel corso dell'attività e, di solito, si riesce a capire bene il punto interessato. Nonostante il fastidio, si è in grado di proseguire l'attività e questo è un problema perché così lo stiramento può degenerare in strappo.

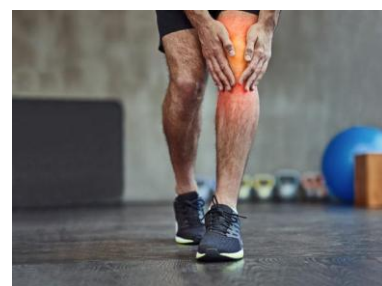
Lo strappo, infine, causa un dolore acuto molto violento.

Maggiori sono le fibre lacerate, più importanti sono i sintomi.

Al dolore possono infatti aggiungersi incapacità e impotenza funzionale ed ematomi, più o meno estesi» sottolinea Beltrami.

**Stiramento - Caratteristiche e sintomi**

Consiste in un eccessivo allungamento delle fibre del muscolo, che comporta un'alterazione della conduzione neuromuscolare, senza danni anatomici. Comporta dolore acuto che insorge **durante l'attività**, un dolore ben localizzato. Nonostante il dolore iniziale, si riesce a proseguire l'attività con solo un modesto fastidio (cosa da evitare).



## Strappo - Caratteristiche e sintomi

È causato da un'eccessiva sollecitazione delle fibre muscolari che ne comporta la rottura, la quale può essere più o meno seria a seconda del numero di fibre coinvolte. In ordine di gravità gli strappi possono essere di I, II o III grado.

Nella *lesione di I grado* vengono danneggiate poche fibre muscolari; la lesione di II grado è caratterizzata da un maggior numero di fibre muscolari lesionate; la più seria è la lesione di III grado, che causa una lacerazione del muscolo quasi completa.

**Lesione di I grado:** dolore acuto, ma si riesce ancora a muovere l'area, avvertendo fastidio.

**Lesione di II grado:** dolore ogni volta che si cerca di contrarre il muscolo e incapacità funzionale.

**Lesione di III grado:** dolore molto intenso, impotenza funzionale e formazione di un ematoma importante. A volte è evidente un avvallamento (come uno «scalino») nella sede della lesione.

### Le cause

#### Ambientali:

- ❖ fattori climatici (molto freddo, molto caldo, umidità, ecc.);
- ❖ caratteristiche del terreno (scivoloso, bagnato, sdruciolevole, ecc);
- ❖ abbigliamento o attrezzatura non adeguati.

#### Generali (o estrinseche):

- ❖ carenza di allenamento;
- ❖ riscaldamento non corretto;
- ❖ tempi di recupero troppo brevi;
- ❖ poco tempo dedicato allo stretching;
- ❖ troppa attività fisica, che porta a irrigidimento muscolare;
- ❖ squilibri posturali;
- ❖ scarsa tecnica;
- ❖ problemi psicologici di ansia ed emotività;
- ❖ trauma/contusione (causa diretta).

### La diagnosi

La diagnosi si basa soprattutto sui sintomi e sull'osservazione della zona dolente. Nel caso in cui si sospetti una lacerazione del muscolo può essere utile un'ecografia, per stabilire la gravità dello strappo. Talvolta, in casi selezionati e negli atleti professionisti, si può ricorrere alla risonanza magnetica, che permette anche di seguire l'andamento della cicatrizzazione.

### La prevenzione

Per ridurre il rischio di andare incontro a lesioni muscolari è fondamentale allenarsi in modo corretto seguendo una precisa «scaletta»:

1/Riscaldamento adeguato (per esempio alcuni minuti di corsa leggera)

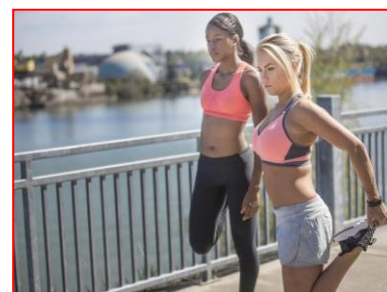
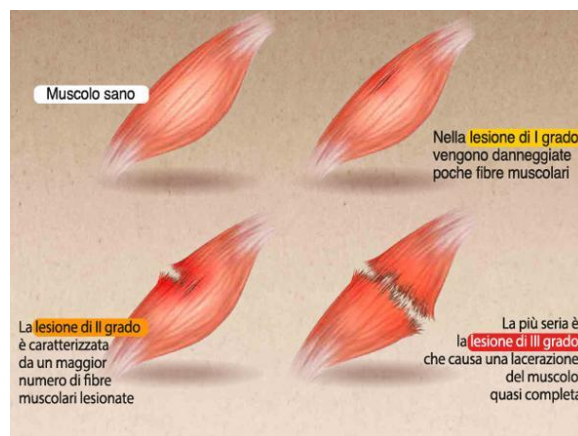
2/Alcuni esercizi di allungamento

3/Pratica sportiva vera e propria

4/Defaticamento

5/Stretching conclusivo

6/Quando fa freddo, negli atleti professionisti, può giovare fare un bagno caldo prima dell'attività o fare un massaggio drenante dalla periferia verso il cuore.



### Le cure

La prima cosa da fare nel caso in cui si sospetti una lesione muscolare è interrompere l'attività fisica e stare a riposo.

#### Contratture e stiramenti:

mettere subito il ghiaccio sulla lesione e poi ricorrere a farmaci antinfiammatori e miorilassanti, secondo le indicazioni del medico. La guarigione in genere, si verifica in 7-20 giorni per la contrattura e in 15-20 giorni per lo stiramento.

#### Strappi:

in caso di strappo l'approccio da intraprendere è mirato a limitare le conseguenze della lacerazione e a prevenire danni futuri legati alla cattiva cicatrizzazione.

Nei primi due giorni dopo l'infortunio, si applica il metodo REST, ovvero **riposo, ghiaccio, compressione ed elevazione dell'area interessata**. In questa fase si può aggiungere il ricorso alla Tens (una terapia fisica usata per limitare il dolore), o alla ionoforesi con sostanze antinfiammatorie e fibrinolitiche per ridurre il rischio che si formino cicatrici, che poi limiterebbero l'elasticità del muscolo. Dopo 48 ore comincia la vera e propria fase di riparazione e di cicatrizzazione.

Per rendere la cicatrice elastica e prevenire aderenze si può ricorrere ad alcune terapie fisiche (*laserterapia, ultrasuoni e tecarterapia*), per circa un mese.

Avvenuta la cicatrizzazione, per evitare ricadute, bisogna rinforzare il muscolo con una fisioterapia adeguata mediante esercizi mirati. Solo dopo questa fase si può riprendere il gesto sportivo.

(Salute, Corriere)

### PREVENZIONE E SALUTE



## Che differenza c'è fra un'allergia e un'intolleranza alimentare?

*I sintomi sono spesso uguali. In entrambi i casi chi ne è colpito presenta mal di pancia e diarrea, o un rash cutaneo.*

La differenza sta nel meccanismo di reazione del corpo. Nel caso di "vera" allergia alimentare, è sempre coinvolto il sistema immunitario.

Le **intolleranze** invece possono essere causate da un *deficit di enzimi*, come nel caso di intolleranza al lattosio, uno zucchero contenuto nel latte che alcuni non riescono a digerire. Nel caso di sostanze coloranti o additivi come *carotene, tartrazina, acido sorbico e glutammato*, i sintomi sono provocati da cause non ancora chiarite. Un'ulteriore differenza sta nel fatto che nel caso di **un'allergia alimentare** "vera" bastano quantità minime dell'allergene per scatenare i disturbi, che spesso in un'intolleranza si manifestano solo dopo aver ingerito una certa quantità di alimento.

(Focus)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



## ORDINE: ASSEMBLEA ORDINARIA 2018

*E' convocata l'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo.*

Il giorno **05 Giugno 2018 alle ore 20,30** in seconda convocazione, presso la sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 - Napoli, per procedere alla discussione del seguente Ordine del giorno:

- 1 - Approvazione Verbale Assemblea Ordinaria 2017;
- 2 - Approvazione Bilancio Consuntivo 2017;
- 3 - Approvazione Bilancio Preventivo 2018;
- 4 - Relazione del Presidente;
- 5 - Varie ed Eventuali.



## ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MAGGIO

### CONCERTO "MAGGIO DEI MONUMENTI" E VISITA AL TUNNEL BORBONICO

Domenica  
27 Maggio ore  
19.00

*Si terrà il prossimo 27 Maggio con inizio alle ore 19.00, presso la Sala Agorà del Tunnel Borbonico di Napoli.*

#### COME PARTECIPARE:

gli Iscritti che vogliono partecipare, **130 posti disponibili**, possono prenotarsi mandando un messaggio wathapp al numero del Presidente Santagada **339 81 77 933**

Gli interessati, subito dopo aver effettuato la prenotazione dovranno ritirare l'invito personale gratuito, presso la sede dell'Ordine, entro e **non oltre il giorno 24 Maggio**.



Lunedì 28  
Maggio  
ore 21.00

#### Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 2 Nord)

**Interverranno:** V. Santagada, U. Trama,

**Relatori:** M. Fusco, Agrippino Graziano, V. D'Ambrosio

Martedì 29  
Maggio  
ore 21.00

#### Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 3)

**Interverranno:** V. Santagada, U. Trama,

**Relatori:** Edoardo Nava, Rossana Menna, Carla Mancaniello

Giovedì 31  
Maggio  
ore 21.00

#### Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 1)

**Interverranno:** V. Santagada, U. Trama,

**Relatori:** Simona Creazzola, Elena Granata, Adele Venturelli

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### **ORDINE:** CORSI ECM FAD - GRATUITI

Di seguito l'elenco aggiornato dei corsi federali attualmente disponibili sul portale  
[www.fofifad.com](http://www.fofifad.com)

Denominazione del corso	Attivo sino al	Crediti
Le piccole patologie dermatologiche	17/12/2018	6
Le patologie più frequenti del bambino	17/12/2018	6
La comunicazione con il paziente straniero	17/12/2018	18
Fitoterapia	17/12/2018	6
Celiachia, allergie e intolleranze alimentari: istruzioni per i cittadini	20/12/2018	4.5
Farmacia dei Servizi e Test di laboratorio: Normativa e istruzioni per l'uso	28/12/2018	6
Le malattie neurodegenerative	31/12/2018	2

### Indicazioni Operative per l'accesso al Portale

Si rammenta che è possibile verificare la propria situazione entrando nell'apposita area riservata e che, in sede di primo accesso, sarà necessario procedere alla registrazione al portale inserendo i propri dati nella seguente pagina internet:

<http://application.cogeaps.it/cogeaps/registrazioneProfessionista.public>.

## **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*.



**RACCOLTI FINORA PIÙ DI 100.000 CONFEZIONI  
DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI  
SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:**

*La Tenda, La Casa di Tonia, Emergency, Ordine di Malta, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa, Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato (Missione in Burkina Faso), Hospital la Croix (Benin)*

**FARMACIE - COME ADERIRE:** Clicca sul *Link* sottostante e compila il *Form* in modo da avere le informazioni utili riguardo il Luogo di Consegna del Contenitore per la Raccolta dei Farmaci.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>