



AVVISO

Ordine

1. Crediti ECM e autoformazione
2. Corso di Perfezionamento

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. “Diabete, gli antibiotici fanno alzare la glicemia”, vero o falso?



Prevenzione e Salute

4. I surgelati sono adatti anche ai bambini?
5. Farmaci al volante: ecco come evitare pericolose “interferenze”



www.farmaciacentrosalute.it

Proverbio di oggi.....

Chi pecora se fa, 'o lupo s' 'o magna -

Chi assume un atteggiamento dimesso, verrà sopraffatto dal più forte.

“DIABETE, GLI ANTIBIOTICI FANNO ALZARE LA GLICEMIA”, VERO O FALSO?

Secondo alcune persone affette da diabete, assumere terapia antibiotica fa aumentare la glicemia. Vero o falso?

FALSO

“Non sono gli **Antibiotici** a far alzare la *Glicemia*, ma qualsiasi tipo di *Inflammatione o Infezione* che ne richieda la somministrazione.

– **L’Infezione fa alzare la Glicemia** mentre l’antibiotico, curando lo stato flogistico, la riporta alla normalità.

Per spiegarci, la glicemia può essere un ottimo campanello d’allarme di un’inflammatione o infezione; infatti, quando, a parità di terapia, alimentazione, attività fisica, variabili più comunemente coinvolte nella regolazione dei livelli di glucosio nel sangue, la glicemia si alza, potrebbe significare che qualcosa sta succedendo nell’organismo.

A volte, in caso di infezioni con **Febbre**, potrebbe alzarsi prima la glicemia della febbre; in questi casi, che in estate possono riferirsi per esempio alle cistiti, nelle donne, ma anche ad otiti da colpo d’aria, raffreddori, mal di denti o altre situazioni di *flogosi*, è importante curare nel più breve tempo possibile la causa dell’inflammatione/infezione per far tornare la glicemia a valori normali senza dover modificare la terapia insulinica o il dosaggio dei *farmaci Ipoglicemizzanti*.

Questo non vale solo in situazioni di inflammatione o infezione:

l’assunzione di farmaci che alterano i livelli della glicemia, come per es. il **Cortisone**, rende necessario rivolgersi al proprio diabetologo per cambiare la **terapia per il diabete** durante tutto il periodo di trattamento dell’*Infezione*.”

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**I SURGELATI SONO ADATTI ANCHE AI BAMBINI?**

Talvolta sono il «trucco» per portare in tavola più spesso le verdure. Questi alimenti garantiscono quantità adeguate di proteine e vitamine, l'importante è utilizzarli nel modo corretto

I dubbi delle mamme

Le mamme di bambini in età scolare si chiedono se sia opportuno inserire nelle diete dei figli i cibi surgelati. Cosa che di fatto già succede in molte famiglie visto che una madre su due, ha calcolato la Doxa, li porta in tavola due-tre volte la settimana.

«**Non ci sono ragioni per evitarli**, l'alimentazione di bambini e ragazzi deve prevedere molta verdura e pesce, alimenti che può essere più complicato reperire freschi e che nella versione surgelata conservano le caratteristiche nutrizionali originali:

- **proteine e acidi grassi omega-3** (nel caso del pesce),
- **sali minerali e vitamine** (nelle verdure)».

**Una strategia alimentare**

Il ricorso agli alimenti surgelati può anche essere la strategia per adeguarsi ai Larn (i livelli di riferimento di nutrienti ed energia elaborati periodicamente dalle società di nutrizione).

«**I bambini italiani mangiano poca frutta e verdura** rispetto ai livelli raccomandati — averne a disposizione tutto l'anno molte varietà potrebbe agevolarne il consumo». Altro elemento a favore dei frozen sono la **porzionatura**, che aiuta a non esagerare con le quantità e le informazioni in etichetta su nutrienti e calorie.

«Un bambino su dieci è in sovrappeso— una condizione dovuta a errori di alimentazione e scarso movimento, che può spianare la strada anche a patologie come il diabete, che non a caso è in aumento. Non dimentichiamo che nei piccoli il gusto deve essere “educato” e non si può lasciarsi condizionare troppo dalle loro richieste».

Valore nutrizionale

Nei cibi sottozero si trovano più o meno le stesse proprietà nutrizionali (resistono meglio le proteine, le vitamine più «fragili» come la C subiscono una riduzione), ma vengono utilizzati anche i conservanti?

«No, è solo il freddo a prolungare la durata dei cibi surgelati». «Anche il colore spesso brillante degli ortaggi non è dovuto agli additivi ma è il risultato del “**blancing**”, un trattamento termico a cui i prodotti vengono sottoposti per abbattere gli enzimi e che fissa il colore naturale».

**Corretta conservazione**

Soprattutto se destinati ai bambini, i surgelati devono essere conservati e cucinati in modo corretto:

- **rispettare la catena del freddo** (basta trasportarli in borsa termica),
- **assicurarsi che la confezione sia integra e il contenuto non ammassato**,
- **non ricongelare e rispettare la scadenza**.

Nel caso si scelgano piatti pronti, bisogna leggere le etichette e considerare la quantità di tutti gli ingredienti (per es. il sale). (Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE**FARMACI AL VOLANTE:
ecco come Evitare Pericolose “INTERFERENZE”**

La maggior parte dei medicinali non è incompatibile con la guida, tuttavia alcuni principi attivi presentano effetti collaterali (come sonnolenza, offuscamento della vista, nausea, difficoltà di concentrazione) che rendono pericoloso per sé e per gli altri condurre un mezzo di trasporto.

DIECI consigli per non rischiare.**Sonnolenza, vista offuscata, vertigini**

Al volante, si sa, occorrono concentrazione, lucidità, prontezza di riflessi se capita un imprevisto sulla strada.

Se assumiamo delle medicine, può essere rischioso guidare?

Sulla questione fa chiarezza l'organismo americano preposto alla regolamentazione di prodotti alimentari e farmaceutici, Food and Drug Administration:

«Sebbene la maggior parte dei farmaci non influisca sulla capacità di guidare, alcuni medicinali con obbligo di prescrizione o da banco possono **avere effetti collaterali e provocare reazioni che rendono pericoloso condurre un mezzo di trasporto**, tra le quali

- *sonnolenza, vista offuscata, vertigini, movimenti a rilento, nausea, difficoltà a mantenere l'attenzione o a mettere a fuoco, svenimenti, eccitabilità».*

Di seguito, i **prodotti più comuni che richiedono maggiori cautele** alla guida e i consigli su cosa fare se li assumiamo.

**Il foglietto illustrativo**

Nessun allarmismo, ma neanche sottovalutazione del potenziale rischio di incidenti stradali dovuti all'uso di alcuni medicinali.

«Occorrerebbe una maggiore attenzione anche da parte delle istituzioni.

Ci sono farmaci che possono **interferire negativamente sia con le funzioni motorie sia cerebrali**, con importanti ricadute sulla concentrazione e sui riflessi e, di conseguenza, sulla capacità di guida». **Che cosa fare per viaggiare «in sicurezza» per sé e gli altri?**

«Il foglietto illustrativo allegato a ogni confezione dei medicinali riporta gli eventuali effetti sulla guida e va letto attentamente prima di mettersi al volante».

In caso di dubbi, chiedete sempre al medico o al farmacista.

Gli Oppioidi

I farmaci oppioidi, impiegati per il trattamento del dolore (non solo oncologico) e prescritti dal medico, anche di famiglia, sulla ricetta rossa del Servizio sanitario, potrebbero provocare sonnolenza e alterazioni della percezione della realtà.

«*Appartengono alla categoria delle sostanze psicotrope (o psicoattive).*

Benché il trattamento del dolore cronico con oppioidi non possa di per sé escludere l'idoneità alla guida, la normativa italiana non fa distinzione tra chi li utilizza a scopo terapeutico e chi invece ne abusa per uso voluttuario, per cui, nel corso di un controllo di routine della polizia stradale, chi viene trovato alla guida positivo al test per sostanze psicoattive, usate per qualunque scopo, viene sottoposto alle stesse sanzioni». È l'art. 187 del Codice della strada a stabilire che «è vietato guidare in condizioni di alterazione fisica e psichica correlata con l'uso di sostanze stupefacenti o psicotrope».



Gli ansiolitici

Anche gli ansiolitici che appartengono alla famiglia delle **Benzodiazepine** (*diazepam, lorazepam, ecc.*) rientrano tra le sostanze psicotrope dispensate solo con ricetta medica. «Sono utilizzati per il controllo dell'ansia e anche per combattere l'insonnia. Possono indurre **sedazione e sonnolenza**, alterando così la capacità di guida e aumentando il rischio di provocare incidenti stradali.

L'effetto sedativo può dipendere da alcuni fattori, quali:

- ✓ *dose, età, durata del farmaco in circolo, interazioni con altri farmaci, consumo di alcol* che, anche in piccole quantità, può avere effetti accentuati se associato all'uso di ansiolitici».

Deve fare attenzione alla guida anche chi fa alcuni esami diagnostici.

«es. - chi si sottopone a una sedazione, sia pure blanda, per fare **colonscopia o gastroscopia**, deve attendere almeno un paio d'ore prima di guidare, così come per la risonanza con mezzo di contrasto».



Farmaci per l'insonnia

Alcuni medicinali per l'insonnia, usati da chi ha difficoltà ad addormentarsi o non riesce a dormire, potrebbero rendere meno vigili anche la mattina dopo, quindi bisogna fare particolare attenzione alla guida.

Un ingrediente comune in un farmaco per il sonno ampiamente prescritto è lo

Zolpidem, che appartiene a una classe di medicinali chiamati sedativi-ipnotici.

I medicinali contenenti **Zolpidem**, in particolare le forme di rilascio prolungato, possono compromettere la capacità di guida e altre attività anche la mattina successiva. I preparati a base di **Zolpidem** a rilascio immediato e prolungato sono venduti come farmaci da banco. Non bisogna dare per scontato che i farmaci per l'insonnia, senza prescrizione medica, siano più sicuri. Chi assume questi medicinali e deve guidare, può chiedere al proprio medico di rimodulare il dosaggio per prendere la dose minima efficace.

Antiepilettici

I farmaci antiepilettici per il controllo di crisi convulsive possono provocare, soprattutto agli inizi, *sedazione, disturbi di coordinazione, senso di stordimento e vertigini*. Chi ha necessità di guidare non deve interrompere autonomamente la terapia, altrimenti rischia ancora di più se sopraggiunge una crisi durante la guida, ma deve rivolgersi allo specialista che valuterà se rimodulare le dosi o modificare il tipo di farmaco. In base alla normativa le persone con epilessia possono guidare purché non abbiano avuto crisi convulsive da almeno un anno:



- ❖ deve attestarlo il certificato di un neurologo di una struttura pubblica da presentare alla commissione medica preposta al rilascio o rinnovo della patente.

«I farmaci antiepilettici possono essere impiegati anche quando si ha un trauma cranico, per prevenire una crisi epilettica: è preferibile non guidare nei successivi 7-10 giorni dopo l'assunzione del farmaco».

Antiepilettici

I farmaci antiepilettici per il controllo di crisi convulsive possono provocare, soprattutto agli inizi, *sedazione, disturbi di coordinazione, senso di stordimento e vertigini*. Chi ha necessità di guidare non deve interrompere autonomamente la terapia, altrimenti rischia ancora di più se sopraggiunge una crisi durante la guida, ma deve rivolgersi allo specialista che valuterà se rimodulare le dosi o modificare il tipo di farmaco. In base alla normativa vigente, le persone con epilessia possono guidare purché non abbiano avuto crisi convulsive da almeno un anno:

- ❖ **deve attestarlo il certificato di un neurologo di una struttura pubblica da presentare alla commissione medica preposta al rilascio o rinnovo della patente.**

«I farmaci antiepilettici possono essere impiegati anche quando si ha un trauma cranico, per prevenire una crisi epilettica: è preferibile non guidare nei successivi 7-10 giorni dopo l'assunzione del farmaco».

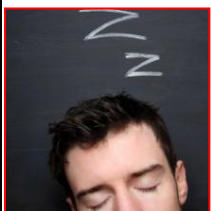
Antidepressivi

I farmaci per il trattamento della depressione e delle malattie psichiatriche di solito manifestano effetti sedativi evidenti alle prime somministrazioni.

Sono impiegati sotto stretto controllo medico per cui il dottore, caso per caso, consiglia di adottare le opportune precauzioni di impiego, soprattutto alla guida che, per i pazienti con forme gravi di malattia, può essere vietata. Inoltre, la Fda raccomanda particolare attenzione, prima di mettersi al volante, se si assumono medicinali quali:

- *rilassanti muscolari; per il trattamento e il controllo della dissenteria;*
- *preparati che prevengono o trattano i sintomi della chinetosi (mal d'auto, di mare, d'aereo);*
- *pillole dimagranti e altri farmaci con stimolanti che contengono, per es., **caffaina, efedrina, pseudoefedrina.***

Tutti questi prodotti possono interferire con la capacità di guidare, quindi è bene verificare gli eventuali effetti sulla guida riportati nel foglietto illustrativo.



Antistaminici

Gli antistaminici sono impiegati per diversi tipi di allergie e, in associazione con alcuni principi attivi, si utilizzano come decongestionanti nasali, per calmare la tosse o come analgesici. Questi medicinali, in particolar modo quelli di prima generazione, possono interferire con la guida e con l'uso di macchinari pesanti da lavoro, sottolinea la Fda.

I motivi? Possono rallentare i tempi di reazione, rendere difficile la concentrazione e causare una leggera confusione anche senza sonnolenza. Chi acquista un farmaco antistaminico da banco, senza obbligo di ricetta medica, prima di utilizzarlo deve leggere attentamente le avvertenze del foglietto illustrativo. Inoltre, quando si utilizzano alcuni antistaminici, bisogna evitare di bere alcolici o assumere farmaci per l'insonnia: queste combinazioni possono aumentare gli effetti sedativi.



Antidiabetici

Chi soffre di diabete, in terapia con **insulina o ipoglicemizzanti orali**, potrebbero andare incontro a crisi ipoglicemiche o iperglicemiche, per esempio, se salta un pasto o una dose o se si sottopone a sforzi eccessivi, che possono alterare la lucidità mentale e, di conseguenza, la capacità di guidare. «Se si avvertono segni di ipoglicemia o iperglicemia, bisogna rivolgersi subito al proprio medico o a un presidio sanitario». Anche i **farmaci antipertensivi**, impiegati per ridurre la pressione arteriosa, possono interferire con la guida. «L'inizio del trattamento è il momento più delicato. Un eccessivo calo della pressione, infatti, può causare la comparsa di vertigini e senso di svenimento, oppure agire sul sistema nervoso centrale, provocando sonnolenza e rallentamento dei riflessi».



Mai bere alcolici

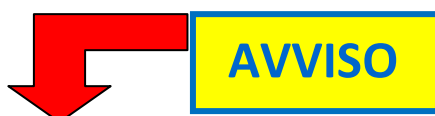
La somministrazione di farmaci «va sempre distanziata dall'assunzione di bevande alcoliche, sarebbe da evitare del tutto quest'abbinamento che può risultare molto pericoloso. L'alcol agisce su numerose funzioni cerebrali, dall'attenzione alla percezione, fino alla valutazione, per es., di un rischio; gli effetti sono strettamente correlati alla quantità di alcol presente nel sangue. L'interazione coi medicinali può influire negativamente su tempi di reazione e attenzione» -sottolinea la farmacologa -. Se assunto con farmaci, l'alcol è in grado, in alcuni casi, di ridurre la loro efficacia terapeutica e di provocarne un sovradosaggio, con conseguente tossicità». Il Codice della strada vieta la guida in stato di ebbrezza, cioè oltre il limite di 0,5 grammi/litro di alcol nel sangue. Per neopatentati (da meno di 3 anni), chi ha meno di 21 anni e guidatori professionali il tasso alcolemico deve essere zero: non si beve se si guida. *(Salute, Corriere)*

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2020

Autoformazione e farmaDAY



I crediti formativi ECM acquisiti con **AUTOFORMAZIONE** per l'anno **2019**,
(fino ad un massimo di **30CF**)
attraverso la lettura del **FarmaDAY**,
saranno visibili sull'**account personale** nella banca dati del COGEAPS entro
MARZO 2020.

Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi
attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il
soddisfacimento dell'obbligo formativo,
il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa
anche nel triennio **2020-2022.**

COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria
ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di
Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com

EVENTI Mese di Febbraio

Giornata Formativa su cosa può fare il Farmacista Nutrizionista.



Giornata formativa

NUTRIZIONISTI IN... REGOLA: CONSIGLI PER L'USO

La professione nel Terzo Millennio: come orientarsi
tra norme, adempimenti e percorsi formativi



Giovedì 6 febbraio 2020
dalle 14:00 alle 17:30
Aula Formativa Federfarma
Napoli - Via Toledo, 156

Saluti istituzionali

Sen. Dott. Vincenzo D'Anna
Presidente Ordine Nazionale dei Biologi
Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine dei Farmacisti
della provincia di Napoli
Dott. Vincenzo Piscopo
Commissario della delegazione
dell'Onb per la Campania e il Molise

Apertura dei lavori

Il Gruppo di studio di Nutrizione:
obiettivi, scopi e attività

Dott.ssa Annalisa Giordano
Biologa Nutrizionista, Sub commissario
della delegazione dell'Onb
per la Campania e il Molise
Dott. Natale Gentile
Biologo Nutrizionista, referente Gruppo
di studio di Nutrizione - Delegazione
dell'Onb per la Campania e il Molise

Tavola rotonda

Percorsi formativi, norme
e adempimenti: domande
frequenti e linee di indirizzo
Dott.ssa Claudia dello Iacovo
Delegata nazionale alla Formazione e
Consigliere Ordine Nazionale dei
Biologi

Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine dei Farmacisti
della provincia di Napoli

Avv. Chiara Gala
Responsabile Ufficio Legale
Ordine Nazionale dei Biologi

Avv. Mario Ponari
Consulente Privacy
Ordine Nazionale dei Biologi

Moderatrice

Dott.ssa Sarah Di Lauro
Biologa Nutrizionista, componente
Gruppo di Studio Nutrizione

www.onb.it

AgOnb
Agenzia di stampa

Il Giornale dei
Biologi

<bio's>

Radio Bio

ONB TV

CADUCEO D'ORO 2019 - PANEL DEGLI SPONSOR

Lunedì 16 Dicembre, ore 20.00 – Teatro San Carlo di Napoli

Si **ringraziano tutte le aziende** per la sensibilità avuta nel patrocinare questa cerimonia rivolta alla valorizzazione dell'intera Categoria e rendendo lo sforzo dell'Ordine per nulla oneroso.

CONTRIBUZIONI VOLONTARIE A FAVORE della MANIFESTAZIONE

in collaborazione con

