



# farmaDAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno IX – Numero 1779

Martedì 24 Marzo 2020 – S. Romolo

## AVVISO

### Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Ordine: iniziative per emergenza da Coronavirus
3. Web TV: Coronavirus, intervista con il Prof. G. Tarro

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

4. Dime con occhi e bocca secchi la causa è la «malattia invisibile»
5. Varici e gambe pesanti: le calze a compressione graduale



### Prevenzione e Salute

6. Per la dieta è meglio la pasta fresca o quella secca? ecco la risposta
7. Una sigaretta ogni tanto non fa male"? Sbagliato

Proverbio di oggi.....

Pe' mmare e pe' cielo nun ce stanno taverne

## Emergenza Coronavirus: i FARMACISTI in Prima Linea e in Trincea

Un Ringraziamento a Tutti i Colleghi Farmacisti:  
**Titolari, Collaboratori e Pubblici**

per lo sforzo che stanno mettendo in questa emergenza epidemiologica  
rispondendo con

**Dedizione, Prontezza, Efficacia, Spirito di Servizio e Responsabilità,**  
garantendo ai cittadini la continuità dei servizi evidenziando ancora una  
volta di essere un Presidio Sanitario Insostituibile su cui contare  
nonostante non siano state fornite, ad oggi, dalla Protezione Civile,  
apposite misure di PROTEZIONE INDIVIDUALI.



Il Presidente unitamente al Consiglio Direttivo  
dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli



**PREVENZIONE E SALUTE****PER la DIETA è MEGLIO la PASTA FRESCA o QUELLA SECCA?  
ECCO LA RISPOSTA**

*Il prodotto a lunga conservazione è in apparenza più calorico, ma in realtà cambia tutto dopo la cottura. E la differenza la fa l'acqua*

**Gli ingredienti**

Sulle tavole degli italiani la pasta è un alimento che non manca mai. Ormai le tipologie in commercio sono moltissime:



- sugli scaffali dei supermercati si trovano formati e materie prime che accontentano un po' tutti i palati.

La tradizionale secca è fatta con grano duro, mentre quella fresca, che si presta molto ai ripieni, è quasi sempre composta da grano tenero, o talvolta da una miscela grano tenero più grano duro, a volte con l'aggiunta di uova.

- ❖ Ma per chi vuole stare un po' più attento alla linea, c'è differenza tra pasta fresca e pasta secca?

**Densità calorica e umidità**

Di base, a parità di peso, la pasta secca ha una densità calorica (350 kcal/100 g) maggiore di quella fresca (270 kcal /100 g). La differenza principale tra i due tipi di pasta sta nell'acqua presente nell'alimento.

- ❖ La **pasta fresca** dunque, più umida, **sarà meno calorica di una pasta secca** in cui,
- ❖ con l'**essiccazione**, i nutrienti **si concentrano e le calorie aumentano**.

**Pasta fresca? Vantaggio apparente**

**Quindi la pasta fresca è più dietetica?** «Il vantaggio è solo apparente — perché i dati che si leggono nelle tabelle nutrizionali si riferiscono spesso all'alimento crudo. Nella pasta fresca troviamo una quantità d'acqua che non è presente in quella secca e, dal momento che l'acqua non apporta calorie, ne abbassa il contenuto calorico».

**Come cambiano le cose con la cottura**

Le cose però cambiano con la cottura, e la pastasciutta, inutile dirlo, la consumiamo dopo che è stata bollita. La pasta viene cotta in acqua bollente e durante la cottura assorbe acqua, ingrediente fondamentale per fare abbassare le calorie: più acqua assorbe la pasta in cottura e più si abbasseranno le sue calorie. La pasta fresca, compresa quella all'uovo che è comunque più calorica (circa 300 kcal/100 g), assorbe meno acqua rispetto alla secca che, essendo disidratata, per natura, attira più liquido. Una volta cotte, sia la pasta fresca sia quella secca a parità di ingredienti avranno più o meno lo stesso contenuto calorico per 100 g.

**La resa**

Naturalmente bisogna tenere conto anche della resa: in termini di volume quella fresca è molto meno soddisfacente. Chi traffica con i fornelli sa bene che per avere la stessa porzione si deve usare un quantitativo maggiore di pasta fresca. Ad es. 70g. di pasta secca corrispondono a 90 di pasta fresca. Ed è vero che mangiando 100 g di pasta fresca (*pesati prima della cottura*) si introducono effettivamente meno calorie rispetto a 100 g di pasta secca (sempre pesati prima della cottura), ma per il semplice motivo che la densità calorica è minore.

(Salute, Corriere)

## SCIENZA E SALUTE

## DONNE CON OCCHI E BOCCA SECCHI LA CAUSA È LA «MALATTIA INVISIBILE»

*La **sindrome di Sjögren** può rendere difficile mangiare, esporsi alla luce, avere rapporti sessuali. In Italia non è riconosciuta tra le malattie rare: chi ne soffre non ha tutele*

Nel 2010 Daniela ha cominciato a **soffrire di occhi e bocca secchi**, un disturbo nato all'improvviso, apparentemente senza spiegazioni, che è peggiorato fino a impedirle di mangiare cibi solidi per l'estrema difficoltà a deglutire. **Poi sono arrivati il male alle articolazioni e i dolori reumatici.** E con essi la diagnosi, che ha dato un nome a questa sequela di strani problemi: ***sindrome di Sjögren***.

Daniela, come spiega l'agenzia *Redattore Sociale*, è uno dei 12mila italiani a soffrire di questa malattia rara, che colpisce 0,6 individui ogni mille, donne nel 92% dei casi.

A Daniela è andata relativamente bene, perché spesso la diagnosi arriva dopo decine di consulti a vuoto e pareri medici discordanti. Anche il trattamento, a causa di conoscenze scientifiche limitate e dello scarso interesse da parte delle case farmaceutiche, può risultare estremamente difficile. Per il diritto sanitario italiano, però, si tratta di una malattia cronica, più che rara: e da questa distinzione discendono molti dei guai di chi deve convivere.

«Essendo la sindrome inquadrata nell'alveo delle malattie croniche, non si prevede l'obbligo di istituire dei centri di riferimento che possano diagnosticarla in tempi utili e monitorarla» spiega Lucia Marotta, psicopedagogista e presidente dell'Associazione nazionale malati **sindrome di Sjögren** (*Animass*), da anni impegnata nel tentativo di sensibilizzare l'opinione pubblica su una forma di disabilità dalla quale è a sua volta colpita, e che in Italia, di fatto, non è quasi riconosciuta come tale.



### Malattia Cronica o Rara?

«Nel 70 % dei casi si tratta di una **patologia dagli esiti devastanti:**

- parliamo di una *malattia sistemica, autoimmune, degenerativa e altamente invalidante, che può aggredire pancreas, fegato, cuore, stomaco, apparato osseoarticolare e cardiovascolare* e può associarsi a malattie autoimmuni quali **tiroidite di Hashimoto**, artrite reumatoide, Lupus eritematoso sistemico o vasculite».

Ai malati di Sjögren viene attualmente riconosciuto il codice d'esenzione 030, «vale a dire - che sono esenti dal pagamento di pochi esami, come l'emocromo: tutti gli altri vanno pagati, così come le numerosissime visite pneumologiche e tutte le cure e gli esami che riguardano la parte polmonare».

Per non parlare dei farmaci, la maggior parte dei quali serve a ristabilire almeno il grado minimo di **idratazione delle mucose:**

- una pletera di gel e colliri, spesso anche costosi, in assenza dei quali anche la deglutizione o l'esposizione alla luce divengono dolorosi.

### Sintomo Principale

Il sintomo principale della patologia consiste in una **secchezza generalizzata nelle mucose di occhi, bocca e genitali**, che col passare del tempo rende molto difficoltoso avere rapporti sessuali, mangiare ed esporsi alla luce senza indossare gli occhiali scuri.

(Salute, Corriere)

**PREVENZIONE E SALUTE****"UNA SIGARETTA OGNI TANTO NON FA MALE"? SBAGLIATO**

*Molti pensano che un consumo sporadico non comporti danni per la salute. Ma non esiste un rischio zero. Dati preoccupanti sulle errate convinzioni dei ragazzini americani*

Svuotare un pacchetto al giorno fa sicuramente più danni rispetto a una sigaretta fumata ogni tanto. Ma mentre i forti fumatori sono consapevoli dei rischi a cui espongono la loro salute, chi accende una "bionda" in maniera sporadica tende a sentirsi al riparo: come se fumare in maniera occasionale non fosse nocivo.

**L'INDAGINE** - Errata eppure piuttosto diffusa, la convinzione alberga nella mente di molti ragazzini statunitensi.

**La stragrande maggioranza dei giovani è consapevole dei rischi a cui risultano esposti i fumatori abituali, ma molti di essi ritengono che il fumo "light" - o occasionale - non sia nocivo.** Stando ai dati tratti da un'indagine condotta nel 2012 dal Centro per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie (Cdc) emerge come soltanto il 64% dei quasi 25mila ragazzi - di età compresa tra 6 e 12 anni - ritenga il fumo occasionale un rischio per la salute, mentre un quarto di essi (poco meno di cinquemila) ha affermato che «una sigaretta ogni tanto non comporta alcun danno». L'indagine è stata compiuta chiedendo loro un'opinione circa le conseguenze di tre diversi livelli di esposizione al fumo:

- *sporadico (poche sigarette ogni giorno),*
- *intermittente (poche sigarette, ma non tutti i giorni)*
- *costante (almeno dieci sigarette al giorno).*

I risultati hanno portato i due autori dello studio a una conclusione. Decenni di lavoro di sensibilizzazione hanno avuto il merito di informare circa gli effetti del fumo sulla salute, ma di strada da fare ce n'è ancora, soprattutto per far capire che anche una boccata ogni tanto può non essere priva di conseguenze.

**Quali CONSEQUENZE?**

- Dubbi non ce ne sono: chi è un fumatore regolare va incontro a un rischio maggiore di contrarre serie patologie causate dal fumo - nel breve e medio termine - rispetto a chi accende qualche sigaretta in maniera saltuaria. Ciò non toglie, però, che **anche qualche boccata «può creare alterazioni nei geni considerate i primi segni di malattia in un individuo, a carico del polmone ma anche di altri organi»**, affermava quattro anni fa Ronald Crystal, direttore dell'unità di pneumologia del Presbyterian Hospital di New York e prima firma di uno studio apparso sull'*American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, dopo aver valutato le concentrazioni nelle urine di **nicotina** e **cotina** - i due metaboliti attraverso cui si valuta l'esposizione al fumo - prelevati da 12 fumatori a diverse dosi. In sintesi:

- **non c'è un livello di esposizione al di sotto del quale il rischio è pari a zero?**

«L'effetto genetico nei fumatori occasionali è molto più lieve rispetto ai fumatori regolari, ma ciò non significa che non ci siano conseguenze sulla salute - chiosa Crystal -.

**Le alterazioni genetiche sono come un canarino nella miniera di carbone.** Come l'uccellino serviva ai minatori nelle gallerie come campanello d'allarme per rilevare la presenza di gas pericolosi, i geni alterati del Dna avvertono della presenza di potenziali malattie. Il canarino, in questo caso, cinguetta per i pazienti poco esposti e strilla per i fumatori abituali». (*Salute, Fondazione Veronesi*)



## SCIENZA E SALUTE

## VARICI E GAMBE PESANTI: LE CALZE A COMPRESSIONE GRADUALE

*Utili per prevenire e combattere le patologie venose, le calze speciali terapeutiche vanno scelte con attenzione. Vediamone i tipi e come utilizzarle in modo corretto*

Le nostre gambe, anche in assenza di una patologia venosa, fanno sempre una gran fatica a sopportare per lungo tempo il peso del corpo e la pressione della colonna di sangue che grava su di esse. Soprattutto chi è costretto a stare parecchio tempo in piedi, o al contrario chi sta molte ore seduto alla scrivania, dovrebbe quindi **indossare calze elastiche a compressione graduale, anche in assenza di sintomi evidenti**.

Si tratta di un prodotto indispensabile per chi accusa disturbi come varici, pesantezza e dolore agli arti inferiori, che agisce come una “pompa supplementare” nel rimandare il sangue verso il cuore e rappresenta un vero e proprio toccasana nei primi stadi dell'insufficienza venosa, nelle donne in stato di gravidanza e nelle persone con qualche chilo di troppo.

Le calze elastiche a compressione graduale svolgono anche azione preventiva; ne esistono infatti con vario livello di compressione, proprio per poter essere utilizzate, a seconda del tipo di problema, da donne, uomini e anche ragazzi.



### CALZE AD AZIONE PREVENTIVA

: esercitano una forza di compressione alla caviglia inferiore ai 20 mmHg e un valore pari al 40% a livello della coscia con compressione graduale lungo tutta la gamba. Sono calze che servono quando non c'è una patologia conclamata e sono consigliabili a soggetti, anche giovani, che hanno una familiarità per problemi venosi o che svolgono un'attività che li costringe a stare molte ore in piedi o seduti, o per chi usa contraccettivi orali.

### CALZE TERAPEUTICHE

: quando invece esiste una sintomatologia da varici, vene varicose, insufficienza venosa e altre patologie simili, le calze terapeutiche devono essere prescritte dallo specialista e sono dei veri e propri dispositivi sanitari, perciò reperibili in punti vendita specializzati (quindi non in tradizionali negozi di calze). È importante acquistarle della misura corretta, in base alla gravità della patologia.

È importante ricordare che *il modello a gambaleto non deve essere tirato sopra il ginocchio né tantomeno arrotolato*, in quanto questa operazione modificherebbe l'entità della compressione.

Le calze a compressione graduale andrebbero indossate prima di alzarsi dal letto, perché quello è il momento in cui, dopo il riposo notturno, le gambe sono meno gonfie. Una volta tolte le calze prima di coricarsi, la sensazione sarà quella di una certa costrizione, soprattutto nei primi giorni.

Anche dal punto di vista estetico, questo tipo di calze non ha quelle caratteristiche che le rendevano un tempo poco eleganti, specie con le gonne: *ne esistono sia nere sia chiare, e tutti i modelli sono assolutamente simili a collant e gambaletti di fibra tessile*.

Le calze a compressione graduale vanno lavate a mano con acqua tiepida e detersivo delicato, e bisogna stenderle fra due asciugamani asciutti senza appenderle, strizzarle o stenderle al sole.

Per consentire una buona circolazione agli arti è consigliato eseguire una regolare attività fisica mentre si indossano le calze terapeutiche. Oltre a ciò è bene avere un'alimentazione sana, ricca di verdure e frutta fresche, povera di grassi animali, eliminando il fumo e concedendosi non più di un bicchiere di vino a pasto.

(Fonte: Villaggio della Salute)

**Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli**  
**LA BACHECA**



**EMERGENZA CORONAVIRUS:**  
**PREFETTO di NAPOLI: Forniture D.P. I. alle Farmacie**



*Prefettura - Ufficio territoriale del Governo  
di Napoli*

Prot./Gab.Com.Doc.

Napoli, data protocollo

AL SIG. RESPONSABILE DELL'UNITA' DI CRISI  
REGIONALE PER LA GESTIONE DELL'EMERGENZA  
EPIDEMIOLOGICA DA COVID-19

NAPOLI

Oggetto: forniture D.P.I. alle farmacie.

Il Presidente dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, che è stato ricevuto in data odierna dallo scrivente, nel comunicare di aver preso atto positivamente dell'iniziativa assunta dalla Regione Campania in merito alla facoltà, per le farmacie, di aprire a battenti chiusi, ha tuttavia rappresentato forti criticità nell'approvvigionamento di D.P.I.

Al riguardo, ha chiesto di considerare, in occasione dei futuri approvvigionamenti, la categoria dei dipendenti delle farmacie, quali presidi essenziali di pubblica necessità, tra quelle prioritarie per la distribuzione dei dispositivi.

Nel condividere tale esigenza, si rappresenta quanto sopra per i seguiti di competenza.

IL PREFETTO  
(Marco Valentini)

*Marco Valentini*

## EMERGENZA CORONAVIRUS: REGIONE CAMPANIA: Esercizi Farmaceutici - Disposizioni

Di seguito la nota inviata dalla **Regione Campania**



Giunta Regionale della Campania  
Direzione Generale per la Tutela della Salute e  
il Coordinamento del Sistema Sanitario Regionale

Prot n° 2020.0163267  
del 14/03/2020

A Federfarma Campania  
A Assofarm Campania  
Agli Ordini Provinciali dei Farmacisti  
Ai Direttori Generali delle AA.SS.LL.

e p. c. Al Presidente della Giunta Regionale  
per il tramite dell'Ufficio di Gabinetto

### Oggetto: Esercizi Farmaceutici - Disposizioni

Quale riscontro alle richieste pervenute da parte delle Organizzazioni Sindacali dei titolari di farmacia e Ordinistiche, in merito allo svolgimento del Servizio Farmaceutico da parte delle stesse a battenti chiusi, in casi di particolari criticità o laddove non venisse garantito un adeguato sistema di protezione individuale al personale presente, nella condivisione di quanto indicato, si dispone la facoltà per gli esercizi farmaceutici di favorire il lavoro a battenti chiusi.

Si coglie l'occasione per porgere un sentito ringraziamento ai farmacisti ed al personale del comparto per il prezioso contributo che stanno dando nelle azioni di contenimento della diffusione dell'epidemia da Covid-19.

Il Dirigente UQD06  
Dott. Ugo Trama

Il Direttore Generale  
Avv. Antonio Postiglione



**FEDERAZIONE ORDINI  
FARMACISTI ITALIANI**



**ORDINE DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**

Via Toledo n. 156 – 80132 Napoli  
UFF. Tel. 081 5510648 - Fax 081 5520961  
email [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it) - [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it)

**COVID-19**  
**INDICAZIONI OPERATIVE PER I FARMACISTI**

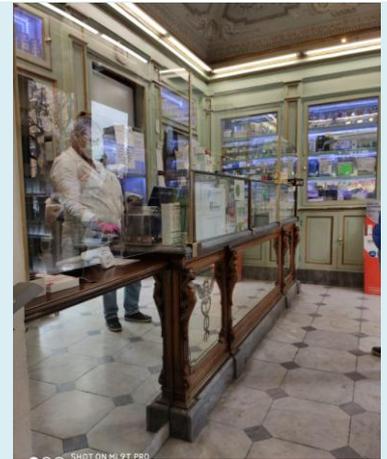
1. EVITARE ASSEMBRAMENTI NEI LOCALI, EVENTUALMENTE DISCIPLINANDO GLI ACCESSI CON L'APERTURA REGOLATA DELLE PORTE DI INGRESSO
2. GARANTIRE UNA DISTANZA MINIMA DI ALMENO UN METRO SIA TRA I PAZIENTI PRESENTI SIA TRA QUESTI ULTIMI E I FARMACISTI AL BANCO, NONCHE' IL PERSONALE ADDETTO
3. OVE LA SPECIFICA SITUAZIONE TERRITORIALE SIA VALUTATA A RISCHIO, INDOSSARE DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE (MASCHERINE E GUANTI)
4. RENDERE DISPONIBILI AI CITTADINI NEI LOCALI I PRODOTTI PER LA IGIENIZZAZIONE O DISINFEZIONE DELLE MANI
5. LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI ED EVITARE DI TOCCARSI OCCHI, NASO E BOCCA
6. EFFETTUARE UNA PULIZIA ACCURATA DEGLI AMBIENTI (IN PARTICOLARE, DEL BANCONE E DELL'AREA PROSPICIENTE AD ESSO) CON DISINFETTANTI A BASE DI ALCOL O CLORO
7. NEBULIZZARE NELL'AMBIENTE SPRAY IGIENIZZANTI
8. ESPORRE L'ULTIMA VERSIONE DEL DECALOGO DELL'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ, NONCHE' EVENTUALI ALTRE INFORMAZIONI DI PUBBLICA UTILITÀ'
9. SOSPENDERE LE ATTIVITÀ' DEI TIROCINI DEI CORSI DI LAUREA PER TUTTA LA DURATA DI INTERRUZIONE DELLE ATTIVITÀ' DIDATTICHE NEGLI ATENEI
10. GESTIRE I RAPPORTI CON I FORNITORI E CON I LORO INCARICATI IN MODO DA LIMITARE I CONTATTI CON I PAZIENTI

## Indicazioni Operative per i FARMACISTI

Oltre alle indicazioni operative riportate nella **Tabella a pagina 8**, e le **iniziative intraprese negli ultimi giorni dall'Ordine (Pag. 6, 7, 9 e 10)** di seguito un suggerimento per la tutela personale dei Farmacisti e dei Cittadini.

Al fine della **TUTELA PERSONALE** di chi opera in Farmacia, invito i **Datori di Lavoro** a rispettare ed adottare tutte le misure, previste dal Dpcm (Tabella a pagina 6), che mettono in **sicurezza l'intero personale** e la **POSSIBILITÀ** di :

- ❖ **poter valutare l'allestimento di una semplice barriera in plexiglass** che limita i contatti con i cittadini che si recano in farmacia così come realizzato da alcuni Colleghi di Napoli (Immagini).



## **Web TV Ordine dei Farmacisti CORONAVIRUS: I FARMACISTI Napoletani in PRIMA LINEA**

*Il video per raccontare e informare, attraverso le immagini, delle caratteristiche e delle modalità di prevenzione di questa emergenza epidemiologica da COVID-19.*

**Di seguito i links dove poter visionare il Filmato realizzato con il Prof. Giulio TARRO.**

**Cliccare il link del filmato**

<https://youtu.be/UQL5TLecjEI>



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>

### **Comunicato Stampa Enpaf 18 marzo 2020 - DIFFERIMENTO SCADENZE CONTRIBUTIVE**



In considerazione della straordinaria situazione di emergenza sanitaria ed epidemologica da COVID -19 riguardante tutto il territorio nazionale, l'Enpaf, con atto presidenziale, in data odierna ha disposto il

❖ **differimento dei termini di pagamento delle quote contributive dovute dagli iscritti per l'anno 2020.**

❖ Gli importi saranno posti in riscossione tramite bollettini bancari con prima scadenza al **30 giugno 2020** anziché 30 aprile 2020.

E' un atto dovuto – afferma Emilio Croce, Presidente della Cassa - alla luce delle difficoltà che la categoria, e non solo, sta attraversando in un momento così delicato per tutto il Paese.

Non appena terminata la fase emergenziale, il Consiglio di amministrazione della Fondazione assicurerà **i necessari interventi di sostegno economico ai colleghi in difficoltà, che andranno ad integrare quelli già previsti dal Governo con il Decreto Legge n. 18 del 17 marzo 2020**".