



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Rinnovo organi Istituzionali
2. Campagna Smaltimento Mascherine nelle scuole

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Il cioccolato fondente fa bene al cuore: quale scegliere
4. Acido folico o folati: conosci le differenze?
5. Si può essere allergici all'acqua?



#### Prevenzione e Salute

6. I Consigli per Mangiare bene durante le Cure Oncologiche

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

**Amice e vino 'anna essere vecchie.**

## IL CIOCCOLATO FONDENTE FA BENE AL CUORE: QUALE SCEGLIERE

### Quale tipo di cioccolato scegliere?

Un detto latino di rara saggezza dice che, una volta ogni tanto, si può anche cedere al piacere della gola: **“semel in anno licet insanire”**.

Lo conferma anche la dottoressa Pastore, che ha sottolineato l'importanza di **non esagerare con le dosi**, per poter prendere il meglio di quanto il cioccolato può offrire, anche in termini di salute.

### Ma quale tipo di cioccolato si dovrebbe scegliere?

«L'ingrediente di base è sempre lo stesso ed è il seme di cacao che viene lavorato fino ad ottenere una pasta; poi si aggiunge il cacao e lo zucchero. In qualche caso poi si aggiunge anche il latte. Ovviamente a questa composizione di base si possono poi sommare numerosi **ingredienti**, in base al tipo di gusto che ogni persona cerca».

### Il cioccolato fondente, con i suoi antiossidanti, è da prediligere

Ottimale da molti punti di vista, il cioccolato fondente è da prediligere. Basta ricordarsi che parliamo di cioccolato fondente quando **la percentuale di cacao non sia sotto al 40%**. Anche la scelta dei semi di cacao è fondamentale alla percezione del gusto: quanto più la percentuale di cacao sale, tanto maggiore è anche la percezione di gusto sempre più amaro, che non tutte le persone gradiscono. «A partire dai **flavonoidi** per arrivare fino alla **teobromina** ed altri, che possono avere effetti positivi sul benessere dell'apparato cardiovascolare aiutando a proteggere i vasi, il cioccolato fondente è ricco di antiossidanti – ha detto la dottoressa Pastore -.

### Quanto cioccolato consumare al giorno?

«Chi è in salute e non è in sovrappeso non dovrebbe superare i **30 grammi al giorno** -. In questo modo l'eventuale introito calorico in eccesso può essere smaltito senza particolari difficoltà e viene quindi sopportato bene dall'organismo». (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## I Consigli per Mangiare bene durante le Cure Oncologiche

*Le indicazioni per prevenire la nausea e combattere gli effetti collaterali della cure dal quaderno dedicato all'alimentazione durante le terapie oncologiche*

Le **indicazioni alimentari** hanno lo scopo di aiutare a prevenire la nausea e a combattere gli **effetti collaterali** della **terapia**, rappresentati soprattutto da infiammazioni della mucosa (**mucoositi della bocca**) e **vomito**.

Prima di queste, ecco due suggerimenti generali che i medici e i nutrizionisti raccomandano a tutti i pazienti in terapia.

- **Masticare** molto bene e lentamente.
- Non preoccuparsi se dopo la terapia si avverte **nausea** e non si ha fame: l'appetito tornerà nel giro di pochi giorni. Per un breve periodo è possibile **diminuire le quantità** degli alimenti introdotti



### Alimenti da preferire

- **Cereali in chicco integrali** ben cotti o pasta di semola di grano duro, meglio se integrale. Nel caso in cui i farmaci provochino un'intolleranza al glutine, è bene sostituire il grano, l'orzo, la segale, il farro con il riso integrale ben cotto e il miglio
- **Creme di legumi o legumi ben cotti**, scegliendo quelli decorticati o utilizzando il passaverdure
- **Pesce**, meglio se **azzurro**, per l'elevato contenuto di grassi omega-3 ad azione anti-infiammatoria
- **Verdure di stagione**
- **Pane di semola di grano duro**

### Alimenti da limitare fortemente

- **Carni rosse e carni lavorate** (salumi, insaccati)
- **Formaggi** a elevato contenuto di **grassi**
- **Latte vaccino** (in particolare nelle enteriti da radio e chemioterapia).
- **Zuccheri** e cibi a base di **farine raffinate** o altri amidi ad alto indice glicemico, quali **patate e mais**. Gli zuccheri semplici fanno alzare la glicemia e stimolano la produzione di **insulina** e di altri **fattori di crescita** che, a loro volta, costituiscono un fattore di rischio che «istruisce» le cellule tumorali a dividersi
- **Fibre di cereali**, specie se indurite dalla cottura al forno (*pane integrale e pizza, alimenti grezzi*), perché possono produrre irritazioni meccaniche

### Indicazioni alimentari in caso di particolari disagi

Non sono infrequenti **effetti collaterali** sgradevoli e importanti nel corso delle terapie oncologiche: alterazioni del gusto, infiammazioni, forti nausea e vomito o problemi intestinali gravi (*stipsi o diarrea*) che possono rendere davvero complicato nutrirsi.

### Calo dell'appetito o alterazioni del gusto

Consumare acqua lontano dai pasti, **bere poco a tavola** e sostituire l'acqua con **tisane ai semi di finocchio**, di **anice stellato** o **tè** (*meglio se verde*).

Può essere indicato **masticare bene e lentamente** il cibo per facilitare la digestione.

Si può provare anche a utilizzare **posate di plastica** (*anziché di metallo*) e **barattoli di vetro** per conservare i cibi per ridurre la percezione del gusto metallico.

## Infiammazione delle mucose

In caso di uno stato infiammatorio sia del cavo orale sia dell'intestino, sono da preferire:

- ✓ **cereali integrali e legumi** (lenticchie rosse e legumi interi) sotto forma di crema, **riso integrale, verdura verde, pesce azzurro, frutta secca non salata, soia e olio extravergine di oliva.**

Vanno evitati invece **carni rosse e conservate, uova, fritti, snack salati, pomodori crudi, formaggi grassi, dolciumi, cioccolato, pizza** e farine raffinate, prodotti integrali cotti al forno, **cibi speziati o duri, bevande zuccherate** o contenenti **caffeine, agrumi e alcolici.**

## Diarrea

Se sopravviene questo disturbo è bene mangiare poco e spesso. È consigliato bere lentamente acqua minerale naturale, **tisane e tè deteinati** (per esempio il bancha) senza aggiunta di dolcificanti e mantenuti a temperatura ambiente.

Fra gli alimenti, sono da considerare quelli che contengono sodio e potassio, per esempio **banane e albicocche** (anche essiccate), **patate, carote, zucca, pesce azzurro, carni bianche, yogurt naturale** (anche di soia).

## Stipsi

La stipsi può essere causata dai **farmaci chemioterapici** e **antidolorifici** o da **insufficiente attività fisica**. In presenza di questa condizione, si consiglia di bere molto, preferibilmente lontano dai pasti, **acqua** e bevande quali **tè** e **succhi di frutta** (meglio se alla prugna).

Un buon rimedio è rappresentato dall'acqua di cottura delle prugne e da una **bevanda a base di mela e agar-agar**, che si prepara in modo molto semplice.

Basta sciogliere in mezzo bicchiere di succo di mela non zuccherato un cucchiaino raso di agar-agar a scaglie; mettere sul fuoco fino al primo bollore, lasciare raffreddare e bere tutte le sere prima di andare a dormire.

Abituarsi a una **dieta ricca di fibre**, cibi integrali con pane integrale a lievitazione naturale o con i **semi di lino, riso integrale** o altri cereali (sempre integrali) accompagnati da **verdure**.

I cibi andrebbero sempre masticati a lungo per favorire la digestione.

È bene anche muoversi e fare attività fisica, anche moderata, quotidianamente, perché il movimento mette in moto la peristalsi intestinale.

## Nausea e vomito

È indicato **frazionare i pasti** in 5-6 spuntini affinché lo stomaco non resti mai vuoto, masticare lentamente il cibo che deve essere a temperatura ambiente.

Scegliere soprattutto **cibi salati e asciutti** (per esempio gallette di riso integrale già salate, aggiungendo olio extravergine di oliva e/o patè di olive).

**Evitare fritti** o cibi caratterizzati da un forte odore, **cereali cotti al forno, cibi e bevande dolci** (è noto che il dolce aumenta la sensazione di nausea) e **proteine animali.**

Non assumere grandi quantità di liquidi durante i pasti:

- bere invece a piccoli sorsi una **tisana di zenzero.**

*(Salute, Fondazione Veronesi)*

**SCIENZA E SALUTE****ACIDO FOLICO O FOLATI: CONOSCI LE DIFFERENZE?**

Rientrano entrambi nella lista delle vitamine del gruppo B, anche note con il nome di **vitamina B9**. Mentre però i folati sono elementi biodisponibili e si trovano negli alimenti, l'acido folico è una molecola di sintesi presente nei supplementi vitaminici.

**Cos'è l'acido folico**

L'**acido folico** è la forma più stabile e biologicamente attiva della vitamina B9, di cui l'organismo ha un maggior fabbisogno nella primissima fase della **gravidanza**, fin dal concepimento.

L'assunzione di acido folico prima del concepimento riduce fino al 70% il rischio che il feto sviluppi un difetto del tubo neurale.

Consolidate evidenze scientifiche hanno infatti dimostrato come la carenza di acido folico rappresenti uno dei principali fattori di rischio per lo sviluppo di **malformazioni congenite** e, in particolare, dei difetti del tubo neurale, come il mancato sviluppo del cervello o l'estroflexione del midollo spinale, conosciuta anche con il nome di **spina bifida**. Le donne in gravidanza hanno quindi maggiore bisogno di acido folico, che viene di solito prescritto sotto forma di integratori.

**I folati, come e dove trovarli?**

I **folati** sono contenuti in abbondanza di alcuni cibi. Soprattutto nelle *verdure come carciofi, broccoli, asparagi, spinaci, lattuga e nei legumi, come fagioli e ceci*, ma anche e in alcuni frutti fra cui arance, *fragole e frutta secca*. I folati hanno però una **ridotta biodisponibilità**.

Se consumate a temperatura ambiente, le verdure fresche possono perdere fino al 70% del loro contenuto in folati in tre giorni.

Nel processo di cottura si può perdere fino al 95%; per questo è indispensabile utilizzare supplementi di acido folico che, assorbito nell'intestino in misura quasi totale, assicurano il corretto fabbisogno.

**Prepararsi al concepimento con l'acido folico**

Molte strutture embrionali, in particolare il tubo neurale, concludono il loro sviluppo nel primo mese di gestazione. Al fine di una efficace prevenzione è fondamentale che

❖ **la donna inizi ad assumere 0,4 mg al giorno di acido folico dal momento in cui sta pianificando la gravidanza.**

Secondo la "Raccomandazione ufficiale per la prevenzione dei difetti congeniti" occorre intervenire almeno **1 mese prima del concepimento** e per tutto il periodo in cui si sta cercando la gravidanza fino al 3° mese di gestazione. Per donne a rischio (che hanno avuto aborti pregressi, oppure soffrono di celiachia o malassorbimento) è raccomandata l'assunzione di un **dosaggio più alto**, pari a 4-5 mg al giorno.

Il livello di apporto massimo tollerabile di **1 mg al giorno di folati totali** (folati naturali e acido folico) è stato definito dallo *Scientific Committee della Commissione Europea*, sulla base del rischio di progressione dei sintomi neurologici causati dal mascheramento dei segni ematologici della carenza di vitamina B12.

**Supplementi di acido folico, cosa sapere. Quanto?**

"Molti studi hanno confermato che una dose tra **400 e 800 mcg/die** previene i difetti del tubo neurale.

Nessuno studio ha evidenziato che una dose superiore a 1 mg/die ne porta ad un'ulteriore riduzione. L'assunzione di una **dose maggiore fino a 4-5 mg/die** è consigliata solo in donne a rischio (con precedenti gravidanze con difetti del tubo neurale o aborti ripetuti, affette da diabete, celiachia o altre patologie da malassorbimento o che assumono farmaci antiepilettici o antagonisti dell'acido folico).

Quando?: **"ideale prendere l'acido folico per tutte le donne fertili o comunque quando si decide di cercare una gravidanza, in quanto la chiusura del tubo neurale avviene 6 settimane dopo l'impianto (tra il 17° ed il 29° giorno del concepimento)**. L'ideale è 2-3 mesi prima del concepimento. (Salute, Humanitas)



**SCIENZA E SALUTE****SI PUÒ ESSERE ALLERGICI ALL'ACQUA?**

*Il contatto con l'acqua può essere la causa di una forma di orticaria caratterizzata da sintomi quali l'arrossamento della pelle, il prurito e la comparsa di pomfi.*

Ne abbiamo parlato con il dottor **Giovanni Paoletti**, allergologo e immunologo clinico di Humanitas.

**Che cos'è l'orticaria verso l'acqua?**

Questa forma di orticaria, definita **orticaria acquagenica**, è una rara forma di "orticaria inducibile", caratterizzata dalla comparsa di **prurito, rossore e pomfi** (simili a dei pizzichi di zanzara) che si manifesta ogni qualvolta la cute entri in contatto con l'acqua.

L'orticaria può interessare tutte le parti del corpo, anche se, generalmente non colpisce il palmo delle mani e la pianta dei piedi.

La comparsa dei sintomi è solitamente rapida, poiché si manifestano in media circa 30 minuti dopo l'avvenuto contatto e normalmente, una volta rimossa l'acqua dalla pelle, anche la scomparsa avviene in mezz'ora.

Questa forma di orticaria è indipendente dal tipo di acqua, sia essa salata, dolce o distillata; non è legata alla temperatura (quindi i sintomi si avranno sia con l'acqua fredda sia con l'acqua calda) o al pH dell'acqua, e in alcuni casi può essere provocata anche dal sudore.

**Chi ne è maggiormente colpito?**

Sono stati descritti un centinaio di casi di persone affette da questa forma di orticaria.

Le statistiche evidenziano che a esserne maggiormente colpite sono le donne, mentre l'esordio della patologia si ha abitualmente in età puberale.

Inoltre in diversi pazienti è descritta una certa familiarità della patologia in diverse generazioni della stessa famiglia.

**Quali sono le cause?**

Per rispondere a questa domanda, occorre partire da una premessa. Il nostro corpo, infatti, è composto per circa il 70% di acqua e già questo fa capire che non si possa parlare di una vera e propria allergia verso il composto chimico dell'acqua.

Ciò è confermato dal fatto che bere l'acqua in questi pazienti non scatena alcuna manifestazione.

Pur essendo ancora oggetto di studio il meccanismo fisiopatologico responsabile del problema, una delle teorie più accreditate suggerisce che a provocarla possa essere il contatto tra l'acqua e il sebo (sostanza oleosa prodotta dalle ghiandole sebacee della pelle).

Infatti, sarebbe proprio l'interazione tra l'acqua e il sebo a formare una sostanza in grado di attivare i mastociti, cellule facenti parte del sistema immunitario, stimolando così il rilascio di istamina, responsabile delle manifestazioni cutanee.

**Come diagnosticare l'orticaria acquagenica?**

Fondamentale per il paziente che manifesta questi sintomi è eseguire una visita specialistica allergologica, per poi effettuare una serie di test idonei ad escludere altre patologie, in modo da poter giungere a una diagnosi corretta e non affrettata. (Salute, Humanitas)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



## CONVOCAZIONE ASSEMBLEA PER RINNOVO CONSIGLIO DIRETTIVO E COLLEGIO REVISORI DEI CONTI



Le votazioni si svolgeranno presso la sede dell'Ordine, Via Toledo 156-Napoli:

Le **disposizioni**, le **procedure** e le **modalità** per lo svolgimento delle elezioni di rinnovo degli organi istituzionali dell'Ordine sono consultabili sul **sito dell'Ordine** nella sezione Amministrazione Trasparente/Disposizioni Generali.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/2793-speciale-elezioni>

**SI RAMMENTA AGLI ISCRITTI CHE È CONVOCATA L'ASSEMBLEA ELETTORALE PER IL RINNOVO DEL CONSIGLIO DIRETTIVO E DEL COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI DELL'ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI PER IL QUADRIENNIO 2021 – 2024.**

LE VOTAZIONI SI SVOLGERANNO:

- ❖ **Sabato 3 Ottobre dalle ore 8.00 alle ore 18.00**
- ❖ **Domenica 4 Ottobre 2020 dalle ore 8.00 alle ore 18.00**
- ❖ **Lunedì 5 Ottobre 2020 dalle ore 8.00 alle ore 18.00**

ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

QUESTO UFFICIO UTILIZZA **BEYOND GUARDIAN AIR** CHE PURIFICA E SANIFICA L'ARIA E LE SUPERFICI H24 CON TECNOLOGIA **ACTIVEPURE**

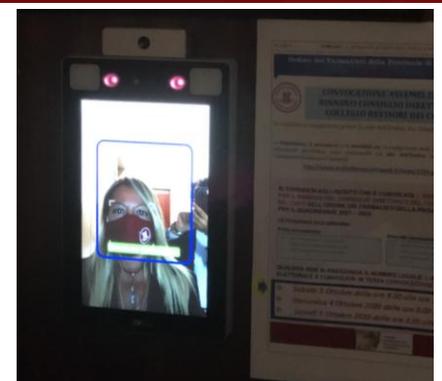
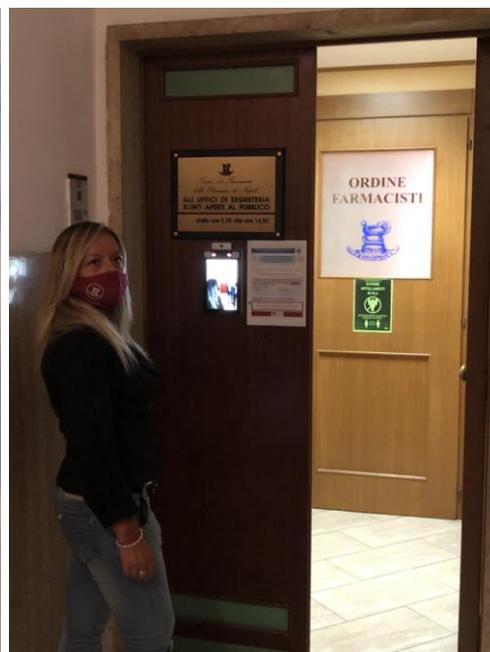


Sanificatore di ambienti interni  
Dispositivo medico di classe I  
Reg. n. BD/RDM: 1614154  
Concessionaria autorizzata Vitha Group SpA  
Info e assistenza: Domenico  
327/3248420

**ActivePure®** va oltre i tradizionali sistemi di purificazione dell'aria, combinando tecnologie all'avanguardia come la generazione di ioni, il filtro sigillato superiore agli standard Hepa e l'ossidazione fotocatalitica

Distrugge rapidamente **VIRUS, BATTERI, COV, MUFFE, ALLERGENI, SOSTANZE CHIMICHE**

La tecnologia **ActivePure** è la sola ad essere stata premiata con la certificazione **CERTIFIED SPACE TECHNOLOGY** dalla **SPACE FOUNDATION. BEYOND GUARDIAN AIR** migliora costantemente ed efficacemente la qualità dell'aria ed è sicuro al 100% per umani e animali



## MODALITÀ DEL VOTO IN SICUREZZA

### Partecipazione in Sicurezza

Le elezioni si terranno nella sede sociale dell'Ordine di Napoli di via Toledo 156 nel **rispetto rigoroso delle norme imposte dai decreti emergenziali per il contenimento della diffusione del virus Sars CoV-2.**

Gli ingressi al seggio, dove sono state allestite **10 cabine opportunamente distanziate** per le operazioni di voto, sono regolati da un apposito addetto, di un **TERMOSCANNER** per la rilevazione della temperatura corporea dei votanti con un **sistema di allarme per temperature superiori ai 37.5°C e/o mancanza della mascherina**, – che consente l'ingresso a un numero di votanti tale da impedire ogni possibile assembramento all'interno del seggio elettorale, dove in ogni caso tutti i percorsi sono obbligati e chiaramente indicati dalla segnaletica orizzontale appositamente predisposta sui pavimenti della sede sociale, che indica con precisione anche i punti di attesa debitamente distanziati.

### Modalità del voto:

Per eleggere il Consiglio direttivo che avrà la responsabilità di guidare l'Ordine nel prossimo quadriennio, gli iscritti aventi diritto al voto debbono esprimere la propria preferenza sulla **scheda bianca** consegnata all'interno del seggio.

Grazie alle **misure di semplificazione introdotte dalla Legge Lorenzin del 2018**, a partire da questa tornata elettorale è possibile votare indicando soltanto il nome delle liste candidates alle elezioni professionali nei termini previsti dalle nuove norme.

In quest'occasione c'è soltanto una lista candidata, denominata

### *Insieme per la Professione*

basterà scriverne il nome sulla scheda bianca perchè il voto venga automaticamente assegnato a tutti i componenti (15) della lista stessa.

Ma c'è ovviamente la **piena libertà di indicare anche soltanto una o più preferenze** riportando sulla **scheda bianca**

❖ **i cognomi di coloro che sono ufficialmente candidati.**

Lo stesso meccanismo informa il voto per il **Collegio dei revisori (Scheda Gialla)**, che sarà composto da due componenti effettivi e uno supplente.

Anche per eleggere il collegio, si può votare l'intera lista candidata riportando sulla scheda gialla la sola denominazione della lista oppure si può esprimere una o più preferenze (*per un massimo di due per i revisori effettivi e uno per il revisore supplente*) riportandone i nomi dei candidati, anche se inseriti in una lista.

### GIORNATE ELETTORALI 3 - 4 - 5 OTTOBRE 2020



ORDINE DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



REALIZZIAMO INSIEME IL FUTURO  
DELLA NOSTRA PROFESSIONE

Elezione di 15 Componenti  
il Consiglio Direttivo dell'Ordine dei Farmacisti  
di Napoli per il Quadriennio 2021/2024  
Si può votare l'intera lista limitandosi a scrivere  
**"INSIEME PER LA PROFESSIONE"**  
oppure indicare i nominativi dei suoi componenti  
Consiglieri

- 1 **SANTAGADA** Vincenzo
- 2 **ASCIONE** Giovanni
- 3 **BALESTRIERI** Bianca Rosa
- 4 **CARRATURO** Davide
- 5 **COESANTI** Silvio
- 6 **DI MAGGIO** Anna Maria
- 7 **FUSCO** Mariano
- 8 **MAGGIORE** Tommaso
- 9 **MAGLI** Elisa
- 10 **MARZANO** Raffaele
- 11 **NAVA** Eduardo
- 12 **PETRONI** Riccardo
- 13 **PISANO** Giovanni
- 14 **STABILE** Maria Luisa
- 15 **TRAMA** Ugo

Elezione di 2 Componenti Effettivi e  
1 Componente Supplente del Consiglio dei  
Revisori dei Conti dell'Ordine dei Farmacisti  
di Napoli per il Quadriennio 2021/2024

Si può votare l'intera lista limitandosi a scrivere  
**"INSIEME PER LA PROFESSIONE"**  
oppure indicare i nominativi dei suoi componenti

Revisori Effettivi

- 1 **CANTONE** Raffaele
- 2 **IENGO** Bianca

Revisore Supplente

- 1 **AMENTE** Cosimo Antonio

SI VOTA NELLE SEGUENTI GIORNATE:  
3 ottobre 2020 dalle ore 8:00 alle ore 18:00  
4 ottobre 2020 dalle ore 8:00 alle ore 18:00  
5 ottobre 2020 dalle ore 8:00 alle ore 18:00

# Legambiente, Ordine, Federfarma: al via il progetto "A SCUOLA SICURI E SOSTENIBILI"



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli



**AL VIA IL PROGETTO "A SCUOLA SICURI E SOSTENIBILI" COME SMALTIRE CORRETTAMENTE MASCHERINE E GUANTI, FORMAZIONE E LABORATORI NELLE SCUOLE DI NAPOLI E PROVINCIA**

**In continuità con la campagna di sensibilizzazione sul corretto conferimento delle mascherine svolta... Altro...**

