



AVVISO

Ordine

1. Ordine: Pec
2. Ordine: Tampone gratuito

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Quali sono le cause dell'alluce valgo?
4. Intestino: Diverticolite e Diverticolosi, quando preoccuparsi?



Prevenzione e Salute

5. Come scegliere il panettone perfetto per natale?
6. I sintomi delle cisti nelle ovaie.

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

A Natale tutte scurzetelle, a Pasca tutte mullechelle



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

Santo Natale 2020 - Capodanno 2021

Il messaggio di amore e di fraternità del Natale
possa illuminare il buio di questo nostro tempo
così difficile e riscaldare ogni cuore
con il calore della speranza e della gioia.

Il Segretario

Il Presidente

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
Via Toledo, 156 - Napoli - Tel. 081 5510648 - Fax 081 5520961
info@ordinefarmacistinapoli.it - ordinefa@tin.it - www.ordinefarmacistinapoli.it

FARMADAY: RIPRENDE GIOVEDÌ 7 GENNAIO

PREVENZIONE E SALUTE**COME SCEGLIERE IL PANETTONE PERFETTO PER NATALE?**

Natale non è mai un periodo facile per la linea. Tra cenoni, abbuffate, pietanze tradizionali (ma anche ipercaloriche) e tanti, tanti dolci, spesso rischiamo di strafare.

Uno dei simboli di queste festività è senza dubbio il panettone, il dolce che deriva dalla tradizione medioevale di festeggiare il Natale con un pane più ricco di quello degli altri giorni.

In commercio, tra pasticcerie e supermercati, ne esistono numerose varianti e rivisitazioni.

PANETTONE: CALORIE E COMPOSIZIONE

Quando si parla di panettone ci si riferisce a un dolce che è ben disciplinato persino dalla legge, infatti il decreto ministeriale del 2005 definisce in modo dettagliato caratteristiche e ingredienti dell'impasto.

Devono essere utilizzati *farina di frumento, zucchero, uova di gallina* di categoria «A» o *tuorlo d'uovo*, o entrambi, in quantità non inferiore al 4% in tuorlo; *burro*, in quantità non inferiore al 16%; *uvetta e scorze di agrumi canditi*, in quantità non inferiore 20%; *lievito naturale* costituito da pasta acida; *sale*.

Dopo una lunga e laboriosa preparazione si ottiene un dolce decisamente calorico.

- **Una fetta da 100 g di panettone contiene circa 330 chilocalorie**
- **di cui il 63% di carboidrati**
- **il 29% di grassi, soprattutto saturi e colesterolo, con una minima percentuale proteica.**

PANETTONE ARTIGIANALE O INDUSTRIALE?

Un aspetto comune, sempre definito dalla legge, è l'obbligo di utilizzare il burro:

- *anche i panettoni industriali non possono usare margarina o grassi vegetali.*

Le differenze però ci sono. In primis, mentre quello artigianale non deve contenere conservanti, nel panettone industriale possiamo trovarne sotto forma di **acido sorbico e/o sorbato di potassio**.

Nel prodotto industriale, inoltre, è prevista l'aggiunta di altri ingredienti, come latte e derivati, miele, malto, burro di cacao fino al limite dell'1%, lievito di birra fino all'1%, **aromi**, emulsionanti.

Infine anche nella scelta delle **uova** ci possono essere delle varianti: nel panettone industriale si possono usare uova di gallina del tipo A, mentre in quello artigianale solo uova fresche o tuorli pastorizzati.

Il **prodotto artigianale è quindi sicuramente un prodotto più fresco** anche se ha una durata più limitata.

La vera differenza, quindi, tra panettone artigianale e panettone industriale sta nella **scelta di materie prime di qualità**.

LA FARCITURA, CALORIE IN PIÙ EVITABILI

Un po' per soddisfare le esigenze di mercato, un po' per la creatività dei pasticceri ogni anno si trovano in commercio varianti del panettone originale di ogni genere. Dalla semplice eliminazione di canditi, che molti non apprezzano, alle varianti di farciture fino all'utilizzo di farine senza glutine che permettono alle persone con celiachia, o a chi soffre di *gluten sensitivity*, di non rinunciare al dolce natalizio.

Anche qui però la legge interviene stabilendo che l'eventuale farcitura non debba superare il 50% rispetto all'impasto. In vendita troviamo farciture e glassature di ogni genere. Solo per fare qualche es. *crema pasticceria, pistacchio, cioccolato, frutta essiccata, mascarpone, alcolici*.

Sono tutte varianti che aumentano in modo considerevole l'apporto calorico:

- **100 grammi di panettone farcito arrivano a 430 chilocalorie**, aumentando di conseguenza il quantitativo di grassi saturi e di zuccheri. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

QUALI SONO LE CAUSE DELL'ALLUCE VALGO?

Tra le patologie del piede, l'alluce valgo è una delle più comuni: molto frequente soprattutto nelle donne, si caratterizza per la deviazione dell'alluce verso le altre dita.

Spesso si accompagna al **dito a martello**, ossia una sovrapposizione all'alluce del secondo dito del piede.

Come curare questo disturbo, e quali sono le sue cause?

Ne parliamo con il dottor [Leonardo Maradei](#), Responsabile di Chirurgia del piede e mininvasiva in Humanitas.

Quali sono le cause dell'alluce valgo?

«Il secondo dito del piede tende a curvarsi verso l'alto e a sovrapporsi all'alluce deviato:

- *in questo modo il dito spesso sbatte contro la scarpa, motivo per cui in genere il paziente si rivolge all'ortopedico»,* spiega il dottor Maradei.

La deformazione può essere dovuta a diverse cause, a partire dalla **familiarità**, che gioca un ruolo fondamentale, ma anche dall'abitudine di indossare calzature che affaticano il piede, come le **scarpe** dalla pianta e dalla punta stretta e con il **tacco alto**.

Altre cause della patologia possono essere problemi di peso, di postura o di tono muscolare, la presenza di altre patologie – come, ad es., alcuni tipi di artrite – o ancora la presenza di lesioni a carico del piede.

Il trattamento dell'alluce valgo: approccio chirurgico e conservativo

Quando dà sintomi, l'alluce valgo altera il modo di camminare e comporta un sovraccarico dei metatarsi, rendendo quindi necessario il trattamento.

L'utilizzo di plantari correttivi (*un trattamento di tipo conservativo*) può essere una soluzione, ma molto più spesso è necessaria la chirurgia.

La **chirurgia tradizionale**, attraverso l'apertura chirurgica della cute e dei tessuti sottostanti, consente la correzione della deformità attraverso l'asportazione di una parte di osso e l'esecuzione di osteotomie con l'inserimento di supporti volti a riportare l'alluce nella corretta posizione.

«Alla chirurgia tradizionale si sono affiancate altre procedure, come l'**osteotomia percutanea distale** (PDO), che prevede l'osteotomia in maniera percutanea, ovvero attraverso un'incisione di qualche millimetro.

La correzione viene mantenuta con l'infissione di un filo metallico (detto di Kirschner) che verrà rimosso dopo 4 settimane in ambulatorio. Gioca un ruolo di primo piano, dove l'indicazione lo permette, la **chirurgia mini invasiva** (detta MIS), che consente di correggere l'alluce valgo e di intervenire anche per la correzione del secondo dito a martello e di altre deformità attraverso piccole incisioni della cute e senza utilizzare mezzi di sintesi», continua il dottor Maradei.

I vantaggi di questo tipo di procedure mininvasive sono diversi: minor dolore per il paziente, diminuito rischio di infezioni e necrosi della cute e ripresa rapida: il paziente infatti riprende a camminare subito dopo l'intervento.

La ripresa definitiva necessita del tempo biologico per la guarigione dell'osso. Nel caso di **osteotomia percutanea distale** (PDO) il paziente dovrà indossare scarpe ortopediche, che gli permetteranno di camminare fin da subito, nel caso della chirurgia mini invasiva (MIS), sarà sufficiente utilizzare una calzatura comoda per un mese. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

Intestino: DIVERTICOLITE e DIVERTICOLOSI, Quando Preoccuparsi?

*Tra i disturbi più comuni a carico dell'intestino, non possiamo non citare i **diverticoli**: questi, infatti, interessano circa il 60% della popolazione adulta sopra i 50 anni.*

Sappiamo che esistono diverticoliti e diverticolosi, ma non tutti ne conoscono le differenze.

Cosa sono i diverticoli?

I diverticoli sono un'alterazione a carico dell'intestino, caratterizzata dalla presenza di **piccole tasche intestinali**. «Possono svilupparsi in qualunque segmento anatomico del tubo digerente, dall'esofago al colon, ma la loro localizzazione di gran lunga prevalente è appunto a carico del grosso intestino.

In presenza di diverticoli del colon si parla di diverticolosi», spiega lo specialista.

«La **diverticolite** è invece un **processo infiammatorio** che può colpire i diverticoli, ma che si sviluppa solo nel 4-5% dei casi di diverticolosi».

La diverticolosi è una condizione, tendenzialmente, asintomatica: il riscontro, infatti, è per l'80% occasionale, e i pazienti possono scoprire di esserne colpiti durante una colonscopia, magari effettuata per altri motivi».

Quali sono i sintomi della diverticolosi e della diverticolite?

I soggetti con **diverticolosi** possono avere dei **sintomi piuttosto vaghi** e riconducibili ad altre patologie, come ad esempio gonfiore e flatulenza.

La diverticolite, invece, ha sintomi più precisi, come **dolori addominali** e **febbre**.

Diverticolosi o diverticolite: la diagnosi

La diagnosi viene effettuata mediante la **colonscopia** o, in Humanitas San Pio X, ad esempio, mediante una **colonscopia virtuale**, un esame radiologico non invasivo che consente di osservare la parete interna del colon attraverso una **tomografia computerizzata** (TC) dell'addome a bassa dose.

L'esame non necessita di una sonda endoscopica da introdurre nel corpo, e in generale si tratta di un esame meno invasivo e più accurato.

I pazienti con diverticolosi, anche se asintomatica, dovrebbero sottoporsi a una **visita gastroenterologica annuale**.

Ci sono restrizioni alimentari, in caso di diverticoli?

A meno di precise indicazioni da parte dello specialista, **i pazienti con diverticolosi non hanno particolari restrizioni alimentari**.

In caso di diverticolite, specie in fase acuta, il gastroenterologo potrebbe proporre una dieta che metta a riposo l'intestino, evitando, almeno per qualche giorno, di assumere fibre vegetali. In generale, meglio preferire un'alimentazione ricca di carboidrati e proteine, abbinata a una giusta idratazione.

Si possono prevenire i diverticoli?

Certamente, come per molte altre patologie, lo **stile di vita** ha il suo ruolo nella prevenzione.

Un'alimentazione ricca di fibre e povera di grassi saturi è da preferire, in quanto chi soffre di stipsi cronica ha maggiori probabilità di avere diverticoli, a causa della maggiore pressione interna che subisce il colon. **L'acqua non deve mancare, poiché favorisce la peristalsi intestinale** – ossia i movimenti involontari dei muscoli del colon, che facilitano il passaggio delle feci lungo i vari tratti dell'intestino -: sarebbe meglio bere durante i pasti, o poco dopo aver mangiato.

Infine, è molto importante **fare una regolare attività fisica, adeguata alle condizioni di ognuno**.

Il colon è dotato di un'importante tonaca muscolare, che beneficia degli esercizi fisici. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

I SINTOMI DELLE CISTI NELLE OVAIE

Le **ovaie** sono due organi connessi all'utero e al loro interno possono svilupparsi le **cisti**, che – in alcuni casi – possono avere sintomi specifici.

Tendenzialmente benigne e molto frequenti nel periodo fertile, possono però essere un campanello d'allarme dopo i 40 anni o in età post-menopausale, poiché potrebbero essere di natura tumorale, maligna o borderline.



Le cisti non sono – direttamente – collegate al ciclo mestruale

«In alcuni casi, le cisti ovariche non sono sintomatiche e se di grandi dimensioni possono guarire da sole. Solo in alcuni queste cisti possono rompersi, causare dolore ed emorragie, o andare in contro a torsione richiedendo l'intervento chirurgico», spiega il dottor Bulfoni.

«In tutti gli altri, **le cisti non sono direttamente collegate al ciclo mestruale**: si tratta delle

- *cisti endometriosiche* chiamate anche “cisti cioccolato”, causate dalla presenza di tessuto endometriale e sangue mestruale,
- di *cistoadenomi sierosi o mucinosi*, che si sviluppano sul tessuto ovarico,
- delle *cisti dermoidi*, anche note come teratoma cistico maturo, o cisti di derivazione embrionaria che possono contenere sebo e altri tessuti embrionali come capelli, denti, frammenti di tiroide, ossa».

I sintomi delle cisti alle ovaie

«Alcuni sintomi possono manifestarsi con cisti di grandi dimensioni o di natura endometriosica.

Tra tutti i sintomi occorre **fare attenzione al dolore**, specie se insorge in modo acuto, perché è sempre un segnale da non sottovalutare. Con uno o più di questi sintomi è importante rivolgersi al ginecologo per una visita specialistica associata a controllo ecografico transvaginale:

1. *Senso di peso nella zona pelvica, in particolare nei giorni vicini al ciclo mestruale;*
2. *irregolarità del ciclo mestruale;*
3. *dolore durante i rapporti sessuali (dispareunia);*
4. *sensazione di pressione sulla vescica e bisogno frequente di urinare;*
5. *stitichezza/diarrea;*
6. *febbre;*
7. *aumento del volume dell'addome, visibile soprattutto nelle persone molto magre.*

L'importanza delle visite ginecologiche

«Visite ginecologiche regolari permettono di prevenire e intercettare in modo precoce la formazione di cisti delle ovaie. In caso di cisti di natura benigna e asintomatiche potranno essere necessari controlli periodici con ecografia.

Non in tutti i casi è indicata la prescrizione della pillola contraccettiva, sebbene è noto favorisca il riassorbimento o la riduzione della cisti, prevenga la formazione di nuove e riduca il rischio di cancro ovarico.

L'indicazione della terapia, sia di tipo medico che chirurgico per l'asportazione dipende dalla valutazione dello specialista e dai risultati degli esami diagnostici effettuati», conclude il dottor Bulfoni.

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



COMUNICAZIONE del Domicilio Digitale (PEC)

Gli iscritti che **hanno già richiesto la PEC** tramite il sito istituzionale hanno ricevuto (o riceveranno) per *e-mail* ordinaria il **link con le credenziali di accesso** composte da:

- 1: **Username** (*indirizzo digitale personale PEC*);
- 2: sulla e-mail personale (*inserita al momento della richiesta fatta sul sito Istituzionale dell'Ordine*) hanno ricevuto un *link* che rimane **attivo per circa 3 ore** per l'inserimento di una password personale;

AVVISO

Per tutti coloro che hanno già fatto richiesta e sono in possesso della sola **Username** possono cliccare sul seguente *link* per **l'attivazione della password**:

<https://gestionemail.pec.it/loginproxy/reset-password>

Per gli Iscritti che hanno già Fatto Richiesta della Pec sul Sito Istituzionale e Non hanno ancora Ricevuto la Username devono inviare all'indirizzo e-mail dell'Ordine

info@ordinefarmacistinapoli.it

istanza per ricevere la propria Username.

Per la password rifarsi al punto 2

**SI PRECISA CHE LA RICHIESTA DELLA PEC SUL SITO
VA INSERITA UNA SOLA VOLTA PER EVITARE DUPLICATI.**

COVID a Napoli, Tamponi Rapidi GRATUITI con il CAMPER dell'Ordine dei FARMACISTI

Al via l'unità mobile dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli che effettuerà tamponi rapidi per diagnosticare il Covid raggiungendo «i punti più remoti e le persone in difficoltà economica».

un tampone PER TUTTI

L'Ordine ringrazia le aziende **Zentiva** e **AlfaPharma** per aver comunicato spontaneamente la volontà di supportare la Nostra iniziativa di prevenzione e screening nell'area Metropolitana di Napoli.

Nei prossimi giorni sarà reso noto il calendario degli appuntamenti relativi ai mesi di Gennaio e Febbraio

I dati raccolti dal camper confluiranno sulla **piattaforma Covid Sintonia** e rientreranno quindi nel computo dei casi accertati. Raggiungerà le varie piazze dell'area metropolitana secondo un **calendario che sarà reso noto nei prossimi giorni** e le prenotazioni potranno avvenire attraverso le *farmacie* del posto o attraverso gli *enti assistenziali che operano sul territorio*.

L'iniziativa si avvale della **collaborazione** di **FEDERFARMA NAPOLI**.

«Dopo l'iniziativa **Un Farmaco per Tutti**, **Una Visita per Tutti**, l'Ordine dei Farmacisti di Napoli si appresta a realizzare anche **Un Tampone per Tutti**. L'iniziativa consente di dare un ulteriore contributo al territorio e al sistema sanitario.

Saranno effettuati tamponi rapidi antigenici nel pieno rispetto delle modalità operative riportate nel protocollo d'intesa dice il presidente dell'Ordine dei farmacisti di Napoli, **Vincenzo Santagada**.

