



farmaDAY



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

Anno X – Numero 1988

Martedì 02 Marzo 2021 – S. Basileo Martire

AVVISO

Ordine

1. Ordine: Quota Sociale 2021
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Cosa succede se si trattiene una puzza?
4. EMA, Sei nuovi medicinali Raccomandati per l'Approvazione
5. Pane e pasta bianchi sono buoni, ma meglio non eccedere.



Prevenzione e Salute

6. Cistite recidivante: come prevenirla?
7. I benefici della frutta a guscio.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
Chi troppo s'acala, 'o culo mmòsta

COSA SUCCEDDE SE SI TRATTIENE UNA PUZZETTA?

Una puzza di solito è sinonimo di buon funzionamento dell'intestino. Trattenerla è segno di buona educazione ma, occhio, è rischioso per la salute!



Trattenere una **puzza** più o meno rumorosa e maleodorante, di quelle che capitano, spesso con poco preavviso, è ovviamente un'abitudine di buona educazione. Eppure non tutti sanno che farlo frequentemente può anche comportare dei rischi per la salute. La **flatulenza**, infatti, è una miscela di gas che si forma a livello gastrointestinale per l'aria ingerita e per i gas generati dalla fermentazione dei *cibi da parte di batteri simbiotici e lieviti nel tratto gastrointestinale*.

Viene quindi espulsa sotto pressione, insieme a particelle di **feci aerosolizzate**.
COSÌ L'INTESTINO FUNZIONA.

Nonostante siano generalmente associate al loro rumore particolare e al cattivo odore, le puzze rappresentano un segnale del corretto funzionamento dell'intestino, poiché permettono alla pancia di sgonfiarsi, specialmente dopo un pasto.

SPASMI NELL'ADDOME.

In queste situazioni, infatti, l'organismo blocca i liquidi in eccesso, come l'acqua, causando una produzione eccedente di gas da parte dell'**intestino**; questi andrebbero subito espulsi per sgonfiare e rilassare lo **stomaco**.

Bloccare spesso le flatulenze lasciando accumulare i gas può quindi alterare il funzionamento dell'intestino, provocando anche dolorosi **spasmi** nell'addome a causa delle sacche d'aria nel tratto intestinale. Inoltre, per chi espelle tanto gas per problemi di salute, trattenere le puzze rischierebbe di causare una distensione patologica dell'intestino o anche forme di **stipsi**. (*Salute, Focus*)



un tampone PER TUTTI ZENTIVA

PREVENZIONE E SALUTE**CISTITE RECIDIVANTE: COME PREVENIRLA?**

Le Circa il 20-30% delle donne, secondo gli ultimi dati disponibili, ha avuto un episodio di cistite almeno una volta nella vita.

In alcuni casi, però, il **disturbo** è **ricorrente** e torna a manifestarsi con una certa frequenza nel corso dell'anno: parliamo di cistite recidivante.

Cistite: cos'è e come si manifesta?

La **cistite** è una delle **più comuni infezioni delle vie urinarie**. Per la precisione, si tratta di un'inflammatione sintomatica della vescica causata da batteri o da cause infiammatorie.

Le **infezioni delle vie urinarie (IVU)** sono cinquanta volte più frequenti nelle donne rispetto alla popolazione maschile, in particolare se sessualmente attive e di età compresa tra i venti e i cinquant'anni.

Quali sono i sintomi più comuni?

I **sintomi** della cistite tendono a variare da persona a persona. Tra i più comuni indichiamo il **bruciore durante la minzione**, la **frequenza del bisogno di urinare**, senso di contrazione della vescica, febbre, dolore ai fianchi e al pube, **nausea, vomito e sangue nelle urine**.

Quando l'infezione interessa i reni, possono esserci manifestazioni molto più intense.

Cistite recidivante: quando succede?

“Le cistiti e le infezioni delle vie urinarie spesso sono anche recidive a causa di **scorrette abitudini alimentari e comportamentali** o a seguito dell'**uso improprio di antibiotici**, che non eradica l'infezione e facilita l'insorgenza di resistenze batteriche, o ancora se si hanno **malformazioni congenite o acquisite dell'apparato urinario**”, spiega lo specialista.

Esistono comunque tutta una serie di **fattori comportamentali** ai quali prestare attenzione, come:

- *alterata funzionalità intestinale (stipsi, colon irritabile);*
- *ciclo mestruale; uso di antibiotici;*
- *contraccettivo orale; stress;*
- *rapporti sessuali molto frequenti;*
- *indebolimento del sistema immunitario; diabete;*
- *biancheria intima sintetica; assorbenti interni;*
- *detergenti intimi aggressivi; fumo;*
- *alimentazione scorretta (ricca di zuccheri);*
- *abuso di igiene intima con sostanze particolarmente aggressive;*
- *alterazione del pH vaginale.*

**Perché la cistite colpisce maggiormente le donne?**

“La cistite è un problema prevalentemente femminile, perché esistono diversi **fattori** che predispongono la donna”, specifica l'esperto. Questi sono:

- *la **conformazione anatomica** del basso apparato urinario (l'uretra femminile è breve e si trova nella vicinanza degli orifizi genitali e anali, con una maggiore possibilità di contaminazione da parte di germi di origine vaginale e intestinale);*
- *l'eventuale uso del diaframma;*
- *la presenza di pH vaginale alterato;*
- *alcune malattie sessualmente trasmesse;*
- *alterazioni ormonali;*
- *abitudini scorrette, come poca introduzione di liquidi, abiti aderenti, minzioni ritardate;*
- *la gravidanza;*

frequenti rapporti sessuali; menopausa (per problemi ormonali).

Come prevenire le recidive?

«Per evitare le recidive, nel caso di cistiti batteriche occorre fare un **uso corretto degli antibiotici**, i quali vanno assunti solo dopo aver eseguito l'**urinocoltura**.

Inoltre è fondamentale modificare le possibili cause comportamentali, seguire una **corretta alimentazione**, assumere **prebiotici e probiotici** per un equilibrato ecosistema intestinale, mantenere il **corretto pH vaginale**, **evitare sport traumatici** sul pavimento pelvico.

Occorre, dunque, inquadrare la malattia a livello generale e non solo sotto l'aspetto vescicale».

Ci sono alimenti che aiutano a combattere la cistite?

Come per tante altre patologie, l'alimentazione può avere un ruolo importante nella gestione dei sintomi e nella cura della cistite.

È bene **non eccedere** con *cioccolato, cibi piccanti, spezie, carne di maiale, insaccati, e abolire alcolici e bevande gassate*. Bere molto è importantissimo, in quanto aiuterà a disinfiammare le vie urinarie.

Inoltre, per questo periodo bisognerebbe limitare il consumo di alimenti che producono gas, quali:

- *legumi, broccoli, cavolfiori, verza, fagioli, funghi, cetrioli, formaggi freschi*, e regolarizzare l'intestino consumando alimenti ricchi di fibre vegetali e scorie, pane integrale, frutta cotta, spinaci e verdure a foglia larga cotte.

Una buona idea, infine, è assumere prebiotici e probiotici. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

EMA, Sei NUOVI MEDICINALI Raccomandati per l'Approvazione

Il Comitato per i medicinali umani (Chmp) dell'EmaA ha raccomandato l'approvazione all'immissione in commercio di sei nuovi medicinali nella riunione di febbraio 2021.

Si tratta di *Evrysdi (Risdiplam)*, il primo trattamento che può essere somministrato oralmente a pazienti con determinati tipi di *atrofia muscolare spinale*, una malattia genetica rara e spesso fatale che causa debolezza muscolare e progressiva perdita di movimento.

Il Chmp ha quindi raccomandato di concedere un'autorizzazione condizionata all'immissione in commercio di *Jemperli (Dostarlimab)* per il trattamento di alcuni tipi di cancro endometriale ricorrente o avanzato.

Orladeyo (Berotralstat) ha invece ricevuto un parere positivo per la prevenzione di attacchi ricorrenti di angioedema ereditario (rapido gonfiore sotto la pelle).

Due *farmaci biosimilari* – *Abevmy (Bevacizumab)* e *Lextemy (Bevacizumab)* – hanno ricevuto un parere positivo per il trattamento del **carcinoma del colon o del retto, del cancro al seno, del cancro polmonare a cellule non piccole, del cancro delle cellule renali, delle tube di Falloppio** o del cancro peritoneale primario e del carcinoma della cervice.

Il medicinale generico *Abiraterone Accord (Abiraterone)* ha ricevuto un parere positivo per il trattamento del **cancro alla prostata metastatico**.

Il **Chmp** ha anche rilasciato cinque raccomandazioni sulle estensioni dell'indicazione terapeutica per *Cabometyx, Epidyolex, Opdivo, Quofenix* e *Sardisa*.

Il Comitato ha quindi completato la sua revisione sull'uso degli anticorpi monoclonali **Casirivimab** e **Imdevimab** per trattare i pazienti con Covid-19. L'Agenzia ha concluso che la combinazione nota anche come **Regn-Cov2** può essere utilizzata per il trattamento di Covid-19 confermato in pazienti che non richiedono ossigeno supplementare e che sono ad alto rischio di progredire verso Covid-19 grave. (*RifDAY*)



PREVENZIONE E SALUTE

I BENEFICI DELLA FRUTTA A GUSCIO

La **frutta a guscio** come pistacchi, arachidi, noci, mandorle, può essere di aiuto nei momenti in cui ci si sente particolarmente spossati: con le giuste dosi, infatti, questi preziosi alimenti possono fornire l'energia giusta per affrontare la giornata, diventando un ottimo spuntino proprio a metà giornata.

L'effetto "integratore" della frutta a guscio

La frutta secca a guscio comprende **noci, nocciole, mandorle, pinoli, arachidi, pistacchi, castagne, noci di cocco**.

Grazie al suo elevato contenuto di grassi, è definita "**frutta oleosa**" o "**lipidica**". Si tratta però di grassi buoni, insaturi e polinsaturi (soprattutto della serie **Omega-6 e Omega-3**), che contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo del sangue e a limitare il rischio di incorrere in malattie cardiovascolari.

La frutta a guscio contiene poca acqua, pochi zuccheri e una discreta quantità di proteine: siamo intorno al 12-13% per 100 grammi.

Elevati anche i quantitativi di calcio, ferro e selenio, ma anche magnesio, fosforo, rame. Per quanto riguarda l'apporto vitaminico, in generale la frutta secca è molto ricca di vitamine B ed E: per fare un esempio, una porzione di pinoli contiene circa un terzo del fabbisogno giornaliero di vitamina E.

L'assenza di glutine lo rende un alimento adatto ai celiaci, ma sono indicati anche nei vegetariani, nei vegani e a chi fa attività fisica.

Inoltre, **la frutta a guscio contiene un'importante quantità di fibre**, essenziali per il corretto funzionamento del nostro intestino.

L'apporto calorico

L'apporto calorico della frutta secca è, di per sé, molto alto: siamo intorno alle 600 calorie per 100 grammi. Tuttavia, come leggiamo nelle linee guida italiane, una porzione di 30 grammi consumata un paio di volte alla settimana, equivalente a circa 7-8 noci, 10-15 mandorle o 40-50 pistacchi, può essere un'ottima alternativa agli snack meno salutari. Ovviamente si può pensare di consumarne anche più di due volte alla settimana, regolando però le porzioni.

Meglio consumarla tostata

La tostatura permette di distruggere con il calore buona parte dei grassi, tuttavia l'importante è evitare di assumere frutta secca salata: oltre ad aumentare considerevolmente l'apporto calorico, il sale contenuto ad esempio nei pistacchi salati o nelle arachidi è eccessivo, e alla lunga può causare gravi danni alla nostra salute.

L'importanza del "guscio"

Il guscio assicura alla frutta una lunga protezione, che arriva a circa cinque mesi dalla raccolta.

In caso ci siano a disposizione confezioni già sgusciate, meglio preferire quelle sigillate: se esposti alla luce, all'aria o al calore, infatti, i grassi insaturi tendono a rovinare il prodotto. In ogni caso, la frutta secca si può conservare tranquillamente in barattoli non trasparenti, e resistere anche per mesi in frigorifero.

Quando evitare il consumo di frutta secca a guscio?

A causa della grande quantità di fibre presenti, **la frutta secca è sconsigliata a chi soffre di patologie dell'apparato digerente**, come colite, rettocolite ulcerosa, gastrite, ulcera e malattia di Crohn.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

PANE E PASTA BIANCHI SONO BUONI, MA MEGLIO NON ECCEDERE

Chi consuma sette porzioni al giorno di cereali raffinati sembra correre rischi più elevati per la salute cardiovascolare. Confermato il valore delle fibre alimentari

Il **pane bianco**, i **croissant**, che buoni. Ma niente di buono per la nostra salute. Un nuovo studio conferma infatti i dati negativi legati al consumo di **cereali raffinati**. Cresce il *rischio cardiovascolare, di ictus e di morte prematura*. I dati sono stati pubblicati su *The British Medical Journal*.

Lo studio, di nome «Pure», ha esaminato le abitudini alimentari dai Paesi più poveri a quelli più ricchi, constatando che sono molto aumentati negli anni i consumi di cereali raffinati e di zuccheri aggiunti.

UNICO ASSOLTO IL RISO BIANCO

I cereali sono stati divisi in tre gruppi:

- **Raffinati, Integrali e Riso Bianco.**

I **Cereali Raffinati** includevano prodotti fatti con farina bianca, come *pane bianco, pasta, cereali per la colazione, crackers* e prodotti da forno contenenti cereali raffinati.

I **Cereali Integrali** includevano le farine da cereali integrali (per es. di grano saraceno) e i prodotti cucinati con queste farine. E ora le cifre dello studio canadese, in cui sono stati presi in esame quanti consumano **più di sette porzioni al giorno** di cereali raffinati e riferisce che questa dieta si associa a un rischio aumentato di **morte prematura** (+27%), di **disturbi cardiaci** (+33 %) e **ictus** (+47%).

Non sono stati invece trovati pericoli legati al consumo di cereali integrali e riso bianco. Il riso è dunque l'unico cereale «bianco» assolto.

UNA PORZIONE: 50 GRAMMI DI PANE

Il consiglio con cui si conclude la ricerca è ovvio: *mangiare pochi prodotti del frumento raffinati e dare la preferenza ai grani di cereali interi*. Anche per il riso, alla fine, si consiglia quello integrale.

«L'unità di base è **50 grammi di pane**, ecco cosa si intende per una porzione. Quelle considerate nello studio, sette, equivalgono dunque a 350 grammi. Con un consumo a questo livello di cereali bianchi, c'è un importante aumento della mortalità e degli eventi cardiovascolari».

SI ARRIVA ALLA DIETA MEDITERRANEA

«E valutare al tempo stesso il consumo di alimenti sani come *frutta, verdura, pesce*, che rientrano nella **dieta mediterranea**. Una dieta che si sa salutare e che ha tra i suoi cardini i cereali integrali, consumo ridotto di carne rossa e di formaggi stagionati».

LA CULTURA È SALUTARE

Ma ci sono altri fattori che pesano sul **rapporto alimentazione-rischio**: a sfavore la **povertà**, a favore un alto **grado di istruzione**.

«C'è un detto tra chi si occupa di questi temi: **“Ne ammazza più il basso reddito che il colesterolo”**».

Oggi la **dieta mediterranea** la segue chi può permettersela: costi più elevati dei cibi sempre freschi, tempo per non ricorrere mai ai surgelati, cotture lunghe di pasta e grani integrali...».

Ma c'è un'altra **domanda** essenziale finora **non risolta**. «Ci si chiede: i cibi raffinati sono più pericolosi per quello che è stato tolto nella raffinazione oppure per i processi di preparazione a cui sono sottoposti?».

(Salute, Fondazione Veronesi)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2021

E' in riscossione la quota sociale 2021 di EURO 155,00 di cui Euro 113,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.

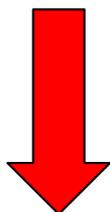
Si Comunica che in questi giorni, l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, **sta recapitando l'avviso di pagamento** relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2021.



QUOTA SOCIALE 2021

Gli iscritti che **NON** hanno ancora ricevuto l'AVVISO di PAGAMENTO, possono scaricarlo dal sito dell'Ordine inserendo il proprio CODICE FISCALE.

Di seguito il link per poter scaricare il RAV dal **Sito Istituzionale** dell'Ordine, **sez. News**



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/1381-quota-sociale-2021>

WEBINAR dell'Ordine dei Farmacisti di NA: NUTRACEUTICI: Cosa Conoscere, Ruolo del Farmacista

L'Ordine dei Farmacisti organizza l'evento Webinar per una **divulgazione e formazione SMART**: relatori i Proff. Alberto Ritieni e Olga Vaccaro - Università Federico II di Napoli



® ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI
Presidente: Prof. Vincenzo Santagada



WEBINAR ▶▶▶

NUTRACEUTICI: COSA CONOSCERE, RUOLO DEL FARMACISTA

RELATORI:

Prof. Alberto Ritieni

Università degli Studi di Napoli "Federico II"

Prof.ssa Olga Vaccaro

Università degli Studi di Napoli "Federico II"

COORDINA:

Prof. Enzo Santagada

Presidente Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

VENERDÌ 5 MARZO, ORE 21:15

COME PARTECIPARE

La **diretta LIVE** permette di intervenire e si può seguire in doppia modalità:

1. **Nella piattaforma Zoom**

(limitato a 100 unità, per accedere è necessario ricevere il link dove collegarsi)

2. **Via Facebook** (illimitato, collegarsi sulla pagina Facebook dell'Ordine)

<https://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli/>

Nasce la FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Lunedì 15 Febbraio una giornata storica presso l'Ordine dei Farmacisti di Napoli.

Si è insediato il primo C.d.A. della neonata **Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli.**

La Fondazione contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti:

dalla formazione continua fino al potenziamento di tutte le iniziative già avviate, come:

Un farmaco per Tutti, Una Visita per Tutti e Un Tampone per Tutti.

La nascita della

Fondazione rimarca anche il ruolo inclusivo dell'Ordine, riunendo intorno ad uno stesso tavolo le varie anime della filiera farmaceutica: *Farmacisti Territoriali, Farmacisti Ospedalieri, Titolari di Farmacia, Collaboratori, Farmacisti Volontari, Giovani Farmacisti, Distribuzione Intermedia, Università.*

Tutti uniti al servizio della Comunità, coordinati e guidati dal

- ✓ **Presidente**: Vincenzo Santagada
- ✓ **Vicepresidente**: Raffaele Marzano
- ✓ **Segretario**: Gennaro Maria Nocera
- ✓ **Tesoriere**: Tommaso Maggiore
- ✓ **Consiglieri del CdA**:
 - ❖ Lucia Cavalli, Crescenzo Cinquegrana
 - ❖ Raffaele Carrano Savino
 - ❖ Renato De Falco, Michele Di Iorio
 - ❖ Mariano Fusco, Salvatore Giordano
 - ❖ Riccardo Maria Iorio, Elisa Magli
 - ❖ Micaela Spatarella, Ugo Trama

