



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché il pesce puzza?
4. Sesso: scoperto raro caso di Priapismo Femminile



Prevenzione e Salute

5. Ansia da COVID-19: perché può peggiorare in inverno?
6. Intolleranza al Lattosio: sapete cos'è? Le strategie per evitare i fastidi.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacchi.it

Proverbio di oggi.....

Chi nasce afflitto more scunzulato

PERCHÉ IL PESCE PUZZA?

Colpa dei batteri, che producono quell'odore caratteristico e sgradevole. Ma esistono degli "antidoti".

L'odore intenso di cui il pesce, soprattutto di mare, si impregna dopo la cattura deriva dalla **trimetilammina**, un composto organico altamente volatile contenente azoto.

Questa molecola si forma per l'azione di microrganismi presenti su pelle e squame, che col passare del tempo degradano le cellule.

Per averne abbastanza da dar fastidio bastano anche meno dei fatidici tre giorni.



Antidoti:

Per limitare l'impatto sgradevole di queste molecole, la gastronomia ha da sempre fatto uso di *preparazioni a base di sostanze acide*. Come

- ❖ La lessatura del **pesce in court bouillon**, un brodo ristretto preparato con *acqua salata, sedano, carota, cipolla e vino, aceto o succo di limone*;
- ❖ la **cottura in umido al pomodoro**, tipica della tradizione mediterranea,
- ❖ le **preparazioni in carpione** o più semplicemente il limone come condimento.

Infatti, la trimetilammina diventa solubile in presenza di acidi, perdendo la volatilità che la fa giungere fino ai nostri recettori olfattivi.

(Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

ANSIA da COVID-19: perché può Peggiorare in INVERNO?

*L'emergenza sanitaria che stiamo vivendo e che continua a protrarsi potrebbe scatenare nelle persone **incertezza e paura**.*

Può capitare che, in questa situazione, aumentino anche l'**ansia**, il **panico**, lo **stress** e la **depressione**.

Perché con l'inverno queste possono manifestarsi maggiormente?

«Per molti queste condizioni erano sconosciute, o almeno non erano state mai sperimentate con tanta intensità. In altri casi, molte persone si sono trovate incapaci di gestire e affrontare le nuove emozioni, il che ha alimentato ancora di più il senso di ansia e paura.

In realtà, ansia e paura sono delle emozioni utili e sane nel momento in cui ci consentono di comprendere appieno e realisticamente il rischio che stiamo vivendo e l'importanza di rispettare le misure di protezione per prevenire la diffusione del virus e il prolungamento ulteriore di questa situazione difficile».

Gestire in modo sano ansia e panico

«La **gestione di queste emozioni** non solo è utile per preservare una buona qualità di salute mentale, ma anche per affrontare in modo responsabile la situazione di emergenza senza però esagerare.

Per questo ci sono una serie di strategie che ognuno può adottare, a seconda della propria situazione:

- **parlare con amici**, membri della famiglia o uno specialista del proprio stato d'animo, ricordando che è assolutamente normale provare confusione, stress, tristezza, o straniamento;
- **adottare uno stile di vita sano**, cercando di praticare esercizio fisico e seguire una dieta sana ed equilibrata;
- Nel limite del possibile, costruire e mantenere dei momenti di socialità, magari utilizzando lo smartphone, via telefono, videochiamata o fisicamente nel rispetto delle norme vigenti;
- **evitare di ricorrere a fumo, alcol o sostanze stupefacenti** per gestire le emozioni;
- **fare attenzione alle fake news** e reperire la giusta quantità di informazioni da fonti attendibili, ufficiali;
- **pensare che molto probabilmente non è la prima volta che ci si trova ad affrontare una situazione difficile**; ricordare come sono state gestiti altri momenti critici può essere d'aiuto per replicare le stesse strategie.

Un aiuto dall'alimentazione

«Oltre alla **normale presenza di ansia e paura dovute alla pandemia**, in questo periodo invernale di inizio anno molte persone possono lamentare altri motivi di disagio che peggiorano il loro stato d'animo.

Ad es., **depressione, umore instabile, sonnolenza o insonnia, difficoltà a concentrarsi, mal di testa, attacchi di fame o inappetenza**».

Un aiuto in più (anche se da sola non basta) può arrivare dall'**alimentazione**, che dovrebbe essere ricca di:

- *frutta, legumi, noci, cereali integrali e proteine di origine marine* ed equilibrata nelle porzioni, così da evitare l'aumento di peso che la sedentarietà, spesso obbligata, potrebbe causare.

Sarebbe bene anche "raccogliere" un'adeguata dose di luce solare mattutina, e non scordarsi di fare esercizio fisico aerobico al risveglio: atteggiamenti che potrebbero aiutare a stimolare l'umore.



Malati cronici, bambini e adolescenti i più sensibili

«Il **disagio emotivo causato dalla pandemia** non risparmia nessuno, anche se le cause che lo scatenano possono essere diversa a seconda della categoria a cui si appartiene.

Sapere quali sono le cause principali che generano le inquietudini e il disagio emotivo può essere utile per sapere dove agire per cercare di stare meglio o supportare chi ci sta vicino.

Tra le categorie ritenute più sensibili ci sono le **persone affette da malattie croniche**, non necessariamente anziani.

Infatti, queste persone potrebbero essere costrette ad aver adottato delle misure di protezione individuale ancora più restrittive rispetto alla popolazione generale.

Per questo, in loro potrebbe nascere un senso di inadeguatezza, “punizione”, ingiustizia per essere obbligati a limitarsi ancora di più nello svolgimento della vita normale.

Senza contare che spesso l'incoerenza delle indicazioni delle autorità politiche e mediche può rendere tutto più complicato da gestire psicologicamente.

Un'altra fetta della popolazione particolarmente a rischio di depressione e disagi emotivi sono i **bambini e gli adolescenti**.

Per quanto riguarda i primi, è stato notato che molti stanno manifestando comportamenti agitati, esigenti, irrequieti, con difficoltà a dormire.

Come suggerito dall'OMS, per loro è molto importante ricevere rassicurazioni da parte degli adulti, non sentirsi soli ma ascoltati e compresi.

Anche le spiegazioni riguardo alla situazione che stiamo vivendo sono importanti per farli sentire meno spaesati e confusi. Gli adolescenti, invece, si trovano in difficoltà in quanto privati dell'aspetto sociale che è fondamentale in questa fase della vita.

Contatto fisico, confronto tra pari, uscite in libertà e “ragazzate” vengono a mancare, mentre si trovano costretti a contatto con l'ambiente familiare che da un lato è ciò che si cerca naturalmente di fuggire, dall'altro non sempre può essere una situazione idilliaca e serena». (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

Sesso: scoperto raro caso di Priapismo Femminile

Il priapismo, la condizione di erezione persistente e dolorosa, potrebbe essere un problema che riguarda anche le donne.

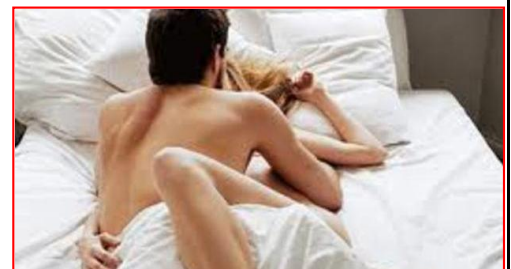
A suggerirlo, uno studio comparso sulla rivista *Journal of Sexual Medicine*, e che riguarda

- **una donna di 29 anni che ha vissuto una erezione clitoridea per cinque giorni di seguito, poi curata dalla somministrazione di un decongestionante.**

La donna stava assumendo un farmaco per la bassa libido quotidianamente e aveva aumentato da poco la dose, quando ha iniziato a notare un gonfiore delle labbra e dolore nella regione clitoridea.

Anche se ai primi segni del problema ha sospeso il trattamento, *i sintomi sono peggiorati nel corso dei cinque giorni successivi, fino a causare dolore debilitante e difficoltà sia a stare in piedi che a camminare.*

I medici che l'hanno visitata hanno trovato il **clitoride gonfio, con colorazione viola, che misurava 2 x 0,7 cm**. Alla paziente è stato somministrato per tre giorni un farmaco decongestionante fino alla scomparsa del dolore e del gonfiore. (*Agi*)



PREVENZIONE E SALUTE

Intolleranza al LATTOSIO: sapete cos'è? Le Strategie per evitare i Fastidi

È causato dal deficit dell'enzima lattasi, che però, nella maggior parte dei casi, non è completo. Perciò non occorre escludere dalla dieta tutti i cibi che lo contengono

Sono molte le persone che pensano di essere intolleranti al lattosio, spesso sulla base di convinzioni errate che portano all'**inutile eliminazione di latte e derivati** dalla dieta con il rischio di esporsi a carenze nutrizionali.

In che cosa consiste?

«L'intolleranza al lattosio è una sindrome che si manifesta in seguito all'ingestione di cibi contenenti lattosio (lo zucchero presente soprattutto nel latte e nei suoi derivati) —.

Alla base di questa intolleranza c'è sempre un deficit di lattasi, l'enzima che scinde il lattosio nei suoi componenti, permettendone l'assorbimento».

Da quali cause può derivare?

«Il deficit di lattasi può essere

- *primario,*
- *secondario*
- *congenito* (in rari casi).

Il **deficit primario** in Italia interessa quasi la metà della popolazione con punte del 70% in alcune regioni del Sud.

I livelli di lattasi nell'intestino sono massimi alla nascita, ma diminuiscono in modo graduale e progressivo e la persona, già a partire dall'infanzia, può manifestare l'intolleranza, anche se la maggior parte degli individui riesce a tollerare minimi quantitativi di lattosio.

Si tratta solo di capire la quantità tollerata.

Il **deficit secondario** di lattasi è transitorio.

Tipicamente insorge in seguito, per es., a infezioni del tratto gastrointestinale o per la presenza di malattie infiammatorie croniche intestinali che determinano un malassorbimento di lattosio.

Esiste poi una **rara forma congenita di deficit di lattasi**, caratterizzata da gravi manifestazioni sin dalla prima assunzione di latte da parte del neonato, che persiste per tutta la vita».

Come si manifesta?

«In chi è intollerante al lattosio, il consumo di latte e derivati contenenti questo zucchero provoca **disturbi gastrointestinali più o meno intensi**.

Il lattosio non digerito si accumula nell'intestino dove richiama acqua e viene fermentato da parte dei microrganismi della flora batterica intestinale, causando così diversi fastidi come

- **flatulenza, gonfiore,**
- **dolore addominale e diarrea**



Come è possibile diagnosticarla?

«L'intolleranza al lattosio può essere diagnosticata quando è evidente un rapporto di causa-effetto tra assunzione di lattosio e comparsa dei sintomi.

Per confermare la presenza di un malassorbimento di lattosio si può poi ricorrere al cosiddetto

- **breath test** o **test del respiro**, che consiste nel far soffiare il paziente dentro uno speciale palloncino, prima e dopo avergli somministrato lattosio.

Non tutti i soggetti con malassorbimento di lattosio presentano tuttavia la sindrome da intolleranza, che si manifesta in meno del 50% delle persone con un deficit di lattasi».



IL BREATH TEST

Chiamato anche test del respiro, è un esame della durata di 3-4 ore in grado di individuare intolleranze alimentari o la presenza di gastriti o ulcere.

Va fatto a digiuno e nei casi delle intolleranze, registra i gas espirati dal paziente dopo l'assunzione di un determinato zucchero in dosi prestabilite.

Se dopo più espirazioni i livelli di idrogeno raggiungono dei picchi superiori ai valori basali, si può diagnosticare un'intolleranza di tipo lieve, moderata o grave.

Quali sono i rimedi?

«Nella maggior parte dei casi l'intolleranza al lattosio è causata da un **deficit di lattasi che non è completo**.

Questo significa che in genere non occorre escludere dalla dieta tutti i cibi contenenti lattosio.

Per individuare la dose di lattosio tollerabile, **può essere utile prima escludere gli alimenti che lo contengono e poi reintrodurli** fino ad identificare il quantitativo massimo che non crea fastidi.

In alcuni casi si può prendere in considerazione l'assunzione prima dei pasti di integratori di lattasi».

Le principali fonti di lattosio sono rappresentate dal latte vaccino, di capra, ricotta fresca, caprini, crescenza e mozzarella.

Nei formaggi a pasta dura o semidura i livelli sono minimi o assenti.

Il lattosio può essere presente in **piccole quantità** in

- *insaccati,*
- *affettati,*
- *alimenti in scatola*
- *altri prodotti confezionati*
- *in alcuni medicinali, ma i quantitativi sono talmente ridotti da non creare problemi.*

Eliminare latte e latticini totalmente espone al rischio di carenze, soprattutto di calcio, nutriente indispensabile per la salute ossea.

Se si vogliono attenuare i sintomi ed evitare carenze si possono **adottare alcuni espedienti**, come

- ❖ *utilizzare latte senza lattosio;*
- ❖ *consumare formaggi stagionati (poveri o addirittura privi di lattosio);*
- ❖ *yogurt, che è ben tollerato in quanto il lattosio in esso contenuto viene digerito dai batteri lattici;*
- ❖ *assumere il latte insieme a cibi solidi che rallentano lo svuotamento dello stomaco.*

Nel caso di intolleranza transitoria legata a danni temporanei della mucosa intestinale, occorre escludere il lattosio solo finché non viene ripristinata la struttura della mucosa.

(Salute, Corriere)

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.

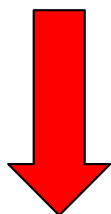
Quota sociale 2020
Scarica RAV



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*

