



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. È vero che la birra fa produrre più latte?
4. Perché russiamo?
5. L'insonnia dipende anche da quello che mangi



#### Prevenzione e Salute

6. L'insonnia dipende anche da quello che mangi
7. I sette errori più comuni quando si misura la pressione (facendola risultare più alta).

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

Frosinone Nola Barletta

www.guacchi.it

## Proverbio di oggi.....

**E deritte moreno pe' mmane d' 'e fessi**

## È VERO che la BIRRA fa PRODURRE più LATTE?

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

È un **falso mito**, che però risulta duro a morire.

Non è vero che la birra favorisce la produzione di **latte materno**.

Gli **alcolici vanno evitati** sia durante la **gestazione** sia durante l'**allattamento**.

Questo perché l'**etanolo**, così come il suo metabolita **acetaldeide**, viene ceduto attraverso il sangue o il latte al bambino, con effetti deleteri.

Le donne che allattano dovrebbero limitare anche l'assunzione di **caffè, tè** e altre **bevande stimolanti**.

Durante l'allattamento la donna ha bisogno di più energie che durante la gravidanza: **450-550 chilocalorie** in più al giorno rispetto alla quantità che andava assunta prima della gravidanza.

La dieta corretta di una donna che allatta è simile a quello della gestante: varia, ricca di **acqua, vegetali freschi, pesce, latte e suoi derivati**.

Sono richiesti elevate quantità di **proteine, calcio, vitamine (A, C, vitamine del gruppo B)** e **sali minerali (iodio, zinco, rame, selenio)**.

Nella scelta degli alimenti bisogna considerare che alcuni, come gli **asparagi**, danno al latte un sapore che può risultare sgradito al lattante.

(Salute, Fondazione Veronesi)



**PREVENZIONE E SALUTE****L'Insonnia dipende (anche) da quello che MANGI**

*Ciò che mangiamo può influire sulla qualità e sulla quantità del sonno molto più di quanto pensiamo.*



Chi soffre di insonnia e ha difficoltà ad addormentarsi, a mantenere costante il proprio sonno o tende a svegliarsi più volte nel corso della notte, potrebbe risolvere il proprio problema prestando attenzione a cosa mangia, specie prima di andare a dormire.

**Ci sono cibi, infatti, che favoriscono la produzione della melatonina**, l'ormone adibito al mantenimento e al ristabilimento del corretto equilibrio tra sonno e veglia.

**Dove possiamo trovare la melatonina? Quali cibi conciliano il sonno?**

**Quali disturbi causa la mancanza di sonno?**

**Dormire è un bisogno primario dell'organismo e i suoi benefici sono tantissimi.** La mancanza di sonno, che in Italia coinvolge tra i 12 e i 15 milioni di persone, è connessa allo sviluppo di disturbi diversi, come l'astenia (una stanchezza spossante) e un'eccessiva sonnolenza diurna; può provocare ansia, depressione e forte irritabilità, oltre che disturbi all'umore. Sul lavoro la mancanza di sonno influisce con disturbi dell'attenzione, della concentrazione e della memoria.

Le cause all'origine del disturbo possono essere *neurologiche, psichiatriche, ambientali, genetiche*, ma possono anche derivare da cattive abitudini alimentari. A venirci in aiuto è la melatonina, l'ormone del relax.

**Che cos'è la melatonina?**

La melatonina è un **ormone** prodotto dalla **ghiandola pineale o epifisi**, che ha la funzione di regolare il ciclo sonno veglia. Il consumo di alimenti contenenti melatonina, anche se in piccole dosi, aumenta in modo significativo la quantità di ormone nell'organismo. Un esempio?

- *Bastano un paio di bicchieri di frullato d'ananas per aumentare di oltre il 100% la concentrazione di melatonina nel sangue.*

Fondamentale per produrre la melatonina è la **serotonina**, neurotrasmettitore che stimola il rilassamento.

**Quali sono i cibi che contengono più melatonina?**

Per contrastare l'insonnia servono **cibi che contengono melatonina**, principalmente di origine vegetale, e alimenti ricchi di **triptofano**, l'aminoacido precursore della melatonina. La melatonina, come abbiamo detto, viene prodotta dal nostro corpo, perciò è già presente; il triptofano invece va assunto attraverso l'alimentazione. Troviamo una notevole quantità di **melatonina** in cibi come

- *il mais, l'avena, il riso integrale, le ciliegie, le mandorle, i ravanelli, i pomodori, o l'ananas.*

Il **triptofano** è presente

- nel latte e nei formaggi, nel farro, nei legumi (*piselli, fagioli, soia e fave*), nelle uova, negli asparagi, nel cioccolato.

**Quali altre sostanze concorrono nel buon riposo?**

La **vitamina B6** è indispensabile per la sintesi della melatonina: si trova nei cereali e nelle farine integrali, nelle lenticchie, nel latte, nella frutta secca, nell'avocado, nel lievito di birra.

Anche il **calcio** e il **magnesio**, due sali minerali importantissimi, sono necessari per favorire la produzione di melatonina.

**È vero che gli alcolici conciliano il sonno?**

“Sfatiamo questo mito». “**Gli alcolici, oltre il mezzo bicchiere, non conciliano il sonno, ma anzi favoriscono i risvegli notturni.** Stesso effetto è dato dall'aceto di vino”. (*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE**

# PERCHÉ RUSSIAMO?

*Russare è un problema.*

Non soltanto per coloro che hanno a che fare con russatori, ma anche per la salute della persona che russa.

Particolarmente **comune tra gli uomini**, è maggiormente frequente tra coloro che sono

- **in sovrappeso**, e con **l'età tende a peggiorare**.

Il russamento non deve essere sottovalutato perché, specie se cronico, può essere sintomo di ostruzioni alle vie respiratorie.

## Quali sono le cause del russamento?

La causa principale del russamento è la **riduzione dello spazio aereo** a livello dei **tessuti molli della faringe** con conseguente **vibrazione rumorosa** di alcune strutture anatomiche durante il passaggio dell'aria.

Tale riduzione dello spazio respiratorio è dovuta, ad esempio, all'aumento della massa a livello dei tessuti molli delle prime vie aereo-digestive, che si manifesta con il passare dell'età o con il sovrappeso.

Altri fattori anatomici che influenzano lo spazio respiratorio sono

- **l'ipertrofia delle tonsille** e della **base linguale**
- **anomalie maxillo-facciali** (*palato stretto, mandibola poco sviluppata*),

C'è una leggera correlazione tra il russamento e la stenosi nasale:

- ❖ **quando si ha il naso chiuso**, infatti, si tenderà a respirare con la bocca aperta con una maggiore probabilità di russare.

«Tuttavia **problematiche respiratorie nasali non sono la causa del russamento come spesso si pensa**. Molte persone, infatti, non russano abitualmente ma solo quando sono raffreddate.

Molte altre, invece, russano sonoramente pur avendo una respirazione nasale ottimale».

## Russamento: le conseguenze sulla salute

Possiamo distinguere due tipi di russamento:

1. *russamento semplice*
2. *russamento patologico*.

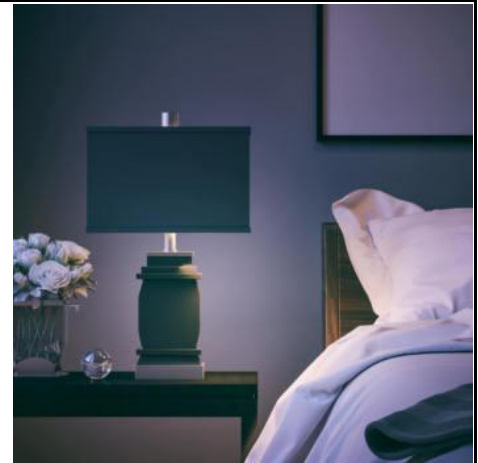
In caso di **russamento semplice**, non ci sono particolari conseguenze sulla salute della persona che russa, al di là del fastidio che può far provare al partner, che non riuscirà a dormire.

Il russamento semplice è quindi soltanto un disturbo di natura sociale.

Se il russamento, invece, altera la struttura del sonno, provocando microrisvegli e la qualità stessa del sonno abbiamo a che fare con un **russamento patologico**.

Molto spesso, chi è affetto da russamento patologico, può manifestare anche apnee notturne, ovvero pause respiratorie che possono durare anche parecchi secondi.

«**Le apnee si verificano perché le strutture faringee e linguali**, a causa della riduzione del tono muscolare che si verifica durante il sonno, non vibrano semplicemente come durante il russamento, ma **arrivano a collassare completamente impedendo del tutto il passaggio dell'aria**».



È importante diagnosticare e trattare le apnee perché queste hanno un forte impatto sulla salute generale del paziente (aumentato rischio cardio-vascolare).

Fortunatamente le apnee notturne possono essere diagnosticate, monitorate e curate:

«Sicuramente è efficace l'applicazione della **CPAP**,

- ❖ un **dispositivo di ventilazione non invasiva** a pressione positiva collegato a una mascherina (*nasale, orale, oro-nasale*) che si indossa quando si va a dormire.

Grazie a questo dispositivo la persona non va più in apnea e smette di russare.

Ci sono poi, in alternativa alla CPAP,

- ❖ **Terapie chirurgiche**, oggi diventate meno invasive ed altamente personalizzate grazie ai dati della Sleep Endoscopy,
- ❖ **Terapie ortodontiche** mediante l'impiego di dispositivi orali notturni ("*bite*") che servono, ad esempio, a prevenire la caduta indietro della lingua o l'apertura della bocca».

### Quali esami si possono fare per scoprire il problema?

Il russamento di solito si "*scopre*" perché riferiti dal partner, oppure ce ne si accorge per via dell'interruzione del sonno (in caso di *russamento patologico*).

Tuttavia esiste un esame per valutare l'entità del russamento e la gravità delle apnee notturne: la **polisonnografia**.

«La polisonnografia è un esame poligrafico che, mentre dormiamo, registra una serie di parametri, ma soprattutto, quelli respiratori.

Vengono registrati i rumori, la posizione del soggetto durante il sonno e il tipo di respirazione (*orale o nasale*).

Vengono inoltre misurati, per esempio, il numero, la durata e la profondità delle apnee, le variazioni di ossigenazione del sangue durante la notte.

La polisonnografia è quindi in grado, se ben interpretata, di offrire un inquadramento oggettivo della gravità del problema.

Al giorno d'oggi, dopo la *Polisonnografia*, è possibile eseguire la **Sleep Endoscopy**.

L'otorinolaringoiatra esegue un'endoscopia delle prime vie aeree durante un sonno indotto farmacologicamente che simula in maniera adeguata il sonno naturale.

In questo modo è possibile valutare i siti anatomici responsabili del russamento e delle apnee e pianificare un trattamento altamente personalizzato sulla problematica specifica di ciascun paziente».

Grazie alla *Sleep endoscopy* è possibile individuare delle terapie (*chirurgiche e non chirurgiche*) alternative alla CPAP ma altrettanto efficaci.

### Rivolgersi allo specialista è molto importante

Per evitare il **Russamento**, è bene iniziare ad agire sui fattori di rischio che abbiamo elencato.

Se il paziente è in sovrappeso, dovrà ovviamente perdere peso, diminuire o, meglio, eliminare alcol e fumo e potrebbe iniziare a dormire su un fianco.

Tuttavia, questi accorgimenti potrebbero non essere sufficienti, motivo per cui è bene **rivolgersi allo specialista**, specie se il fenomeno tende a persistere.

(*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# I sette errori più comuni quando si misura la PRESSIONE (facendola risultare più alta)

*Dall'accavallare le gambe al parlare proprio nel bel mezzo della procedura, sono sette gli errori più comuni ed evitabili quando si misura la pressione.*

Errori che possono portare a una lettura sbagliata, tendenzialmente più alta, con conseguenze che possono riguardare anche la somministrazione e il dosaggio dei farmaci, che magari viene aumentato senza che ce ne sia bisogno.

***Avere la vescica piena***

Questo può aggiungere 10-15 punti alla lettura. Si dovrebbe sempre svuotare la vescica prima di misurare la pressione.

***Schiena o piedi non supportati***

Un supporto scadente in posizione seduta può aumentare la lettura di 6-10 punti. Bisogna assicurarsi di essere su una sedia con la schiena appoggiata e i piedi sul

pavimento o su uno sgabello.

***Braccio non supportato***

Se il braccio è appeso al fianco o lo si tiene alzato durante la lettura, si potrebbero osservare valori fino a 10 punti più alti di quanto dovrebbero essere. È importante posizionare il braccio su una sedia o un tavolo, in modo che il bracciale di misurazione sia all'altezza del cuore.

***Avvolgere il bracciale sugli abiti***

Avvolgere il bracciale sugli abiti, errore piuttosto comune, può aggiungere da 5 a 50 punti alla lettura. Meglio assicurarsi che il bracciale sia posizionato sul braccio nudo.

***Il bracciale è troppo piccolo***

Se il bracciale è troppo piccolo la pressione potrebbe essere maggiore di 2-10 punti. Il medico può aiutare a garantire una corretta vestibilità.

***Sedersi con le gambe incrociate***

Potrebbe aumentare la lettura della pressione di 2-8 punti. È meglio disincrociare le gambe e assicurarsi che i piedi siano supportati.

***Parlare***

Rispondere alle domande, parlare al telefono, può aggiungere 10 punti.

È importante rimanere fermi e silenziosi per garantire una misurazione accurata.

*(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.

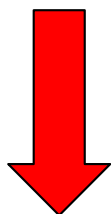
Quota sociale 2020  
Scarica RAV



#### 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*

