



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Quota Sociale 2021
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
3. Vaccinazione anti Covid

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Misurare la «pancetta» per scoprire la Sindrome Metabolica



### Prevenzione e Salute

5. Acqua e Limone, così si digerisce meglio
6. Tumore del Colon Retto: Screening e Prevenzione



## Proverbio di oggi.....

**'A pressa e 'o bene nun sempe camminano assieme**

## ACQUA e LIMONE, così si digerisce meglio

*La paternità è indiana, ma la pratica s'è guadagnata il favore di molte persone a ogni latitudine.*

**Bere al mattino un bicchiere d'acqua calda con poco succo di limone fresco è un toccasana per la salute e i benefici sono tanti.**

«Acqua calda, limone e miele è un rimedio della **medicina ayurvedica** suggerito per riequilibrare l'organismo e depurare il fegato».

### Perché il limone ha questo effetto benefico?

«Nonostante la sua acidità, il succo di limone si trasforma in sostanza alcalina nel nostro organismo e facilita la **digestione**, riducendo le tossine accumulate nel tratto digerente e stimolando la funzione enzimatica. Inoltre – viene stimolata la **peristalsi intestinale** favorendone la regolarità».

Ma i vantaggi di **acqua e limone** non finiscono qui.

A cominciare dalla pratica dell'idratazione in sé, ogni mattina prima di aver fatto colazione, quindi a stomaco vuoto quando l'organismo è più recettivo e assorbe meglio l'acqua, passando per la **vitamina C** contenuta nel limone che va a rafforzare il **sistema immunitario** e dà energia per cominciare al meglio la giornata.

La bevanda aiuta a **eliminare i batteri** che si sono formati in bocca nella notte.

### Interrompere l'abitudine se si sente acidità di stomaco:

Tuttavia, oltre a prestare **attenzione alla quantità** di limone che si stempera in acqua, è sempre bene consultare un medico o interrompere la consuetudine nel caso dovessero sorgere sintomi di **acidità di stomaco**.

Questa miscela di acqua e limone può avere infatti delle controindicazioni:

«In chi soffre di acidità di stomaco, e non solo in queste persone, l'utilizzo continuativo di acqua e limone è controindicato in quanto può **causare o peggiorare i sintomi di gastrite o di reflusso gastroesofageo**».

Simile al limone per le sue proprietà **antisettiche**, una qualità in comune con il **miele**, e per il suo gusto rinfrescante, è lo **zenzero**. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# Tumore del Colon Retto: Screening e Prevenzione

*Il tumore del colon retto è una neoplasia maligna che deriva dalla degenerazione delle normali cellule intestinali: dapprima in forme tumorali benigne come i polipi adenomatosi e, successivamente, in tumore.*

Nonostante la sua evoluzione sia lunga nella maggior parte dei casi (possono volerci anche quindici anni prima che si sviluppi), il tumore del colon-retto figura tra le neoplasie con maggiore incidenza in Italia:

- **è il terzo tipo di tumore più frequente negli uomini e il secondo nelle donne.**

È un tumore dal quale, soprattutto quando diagnosticato nei primi stadi, si può guarire: per questo è importante conoscere i **fattori di rischio** e i comportamenti da mettere in atto per prevenirlo.

Nell'ambito della prevenzione esistono, per alcuni individui e fasce di popolazione considerate più a rischio, **programmi di screening periodici** che permettono di scoprire le lesioni benigne che potrebbero trasformarsi in questa neoplasia, o di accorgersi precocemente della sua presenza.

## Fattori di rischio

Le cause specifiche dell'origine delle neoplasie coloretali sono attualmente poco conosciute, tuttavia, sono stati identificati alcuni fattori che aumentano il rischio di sviluppare un tumore del colon e del retto.

Tra questi:

- **Età:** la maggior parte delle diagnosi avviene dopo i 50 anni (oltre il 90% dei casi). Tuttavia, l'insorgenza di sintomi compatibili non è assolutamente da trascurare anche nel caso di persone giovani, nei quali questo tumore è in incremento secondo molti studi recenti
- **Storia in famiglia di tumori del colon e del retto** (in particolare genitori o fratelli)
- **Storia personale di malattie infiammatorie croniche dell'intestino come la Malattia di Crohn o la Colite Ulcerosa**
- **Storia personale o familiare di polipi intestinali**
- **Storia personale di tumori maligni di mammella, utero od ovaie.**

Oltre a questi fattori principali, anche uno stile di vita poco salutare caratterizzato da obesità, sedentarietà, fumo, consumo di alcolici, dieta ricca di carne rossa, insaccati, zuccheri raffinati e grassi di origine animale, può avere un ruolo nella genesi di questi tumori.

## Prevenzione: stile di vita e controlli

Intervenire sul proprio **stile di vita** fin dalla giovane età è uno dei metodi più efficaci per prevenire il tumore al colon retto. Un fattore fondamentale è l'**alimentazione**:

- *una dieta con un elevato apporto calorico, ricca di carne rossa o processata, di insaccati o altri grassi animali, di farine raffinate e zucchero può predisporre il paziente allo sviluppo di questo tumore.*

Per questo gli specialisti consigliano una dieta equilibrata, **povera di carboidrati raffinati** ma particolarmente **ricca di fibre** (sotto forma di frutta, verdura, legumi) **e di vitamina D**.

Anche abitudini di vita scorrette, come la **sedentarietà, il fumo e l'alcol possono contribuire a un aumento del rischio**. Svolgere attività motoria moderata e regolare e mantenere il proprio peso forma per evitare sovrappeso e obesità sono altre abitudini preventive che si possono adottare.

Oltre ad agire sul proprio stile di vita, **controlli tempestivi nel caso di sintomi sospetti o di situazioni a rischio** permettono di individuare e poi eliminare i polipi che potrebbero diventare maligni con il passare del tempo.



## I segnali da non sottovalutare

“È importante che i pazienti stiano particolarmente attenti ai sintomi e si sottopongano, quando indicato, a visite preventive. Non bisogna sottovalutare sintomi come

- **alterazioni delle proprie abitudini nell'andare in bagno,**
- **presenza di muco o sangue nelle feci,**
- **perdita di peso,**
- **carenza di ferro e debolezza,**
- **dolori addominali che non sono spiegabili altrimenti.**

In caso si riscontrino questi sintomi è necessario un consulto medico e l'esecuzione di alcuni esami che può portare alla diagnosi precoce del tumore.

## Screening: sangue occulto nelle feci e colonscopia

Il tumore al colon retto può **non mostrare alcuna sintomatologia per molto tempo;**

i polipi adenomatosi da cui può originarsi possono evolvere in forme maligne anche dopo 15 anni.

Queste lesioni possono essere individuate precocemente tramite la colonscopia e quindi rimosse durante la stessa procedura prima che si trasformino in tumore.

In Italia sono attivi **programmi regionali di screening di popolazione** per riuscire ad **individuare le forme pretumorali** o, se fosse già insorto, il **carcinoma nei suoi stadi iniziali**, così da intervenire tempestivamente con la rimozione o con le cure diminuendone il tasso di mortalità.

Gli esami proposti nelle campagne di screening sono:

- **il test del sangue occulto nelle feci e la colonscopia.**

La ricerca del sangue occulto nelle feci viene raccomandata ogni 2 anni a partire dai 50 anni di età. Se il test risulta positivo occorre sottoporsi a una colonscopia che confermi o escluda la presenza di un tumore o di polipi (lesioni precancerose) quale causa della positività del test.

“Il **test del sangue occulto** si esegue su un campione di feci raccolto direttamente dal paziente e consiste nella valutazione della presenza di tracce di sangue invisibili a occhio nudo.

L'esame più importante, tuttavia, è la **colonscopia**, un test di approfondimento diagnostico che permette di esaminare interamente il colon-retto e rimuovere tempestivamente eventuali polipi.

Questi sono i primi passi fondamentali nella diagnosi e nel trattamento del tumore del colon-retto a cui, eventualmente, seguiranno altri trattamenti conservativi o chirurgici.

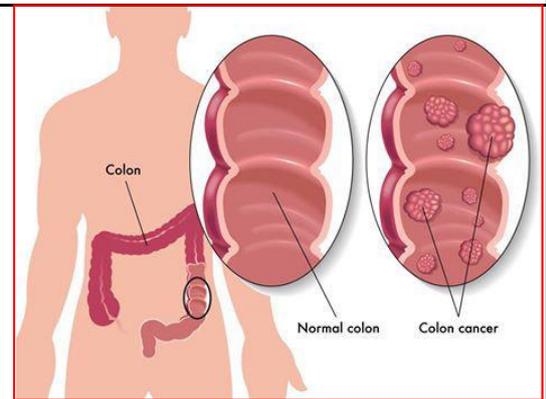
La prevenzione dei tumori del colon e del retto è al centro di un'**intensa attività di ricerca**.

Tra le nuove metodiche di screening in sviluppo, una tra le più promettenti è **l'analisi multiomica delle cellule circolanti ottenuta su prelievi ematici**.

La **multiomica** è un nuovo tipo di approccio analitico per lo studio contemporaneo di diverse molecole e strutture biologiche, principalmente del *genoma* e del *proteoma*, contenute nelle cellule circolanti.

Questo approccio consente di integrare informazioni provenienti da diversi livelli di dati biologici per gli scopi più diversi, come ad esempio l'individuazione di cellule tumorali.

Alcuni recenti studi multicentrici hanno dimostrato una capacità di **individuare tumori del colon e del retto agli stadi iniziali superiore al 90%**. Dall'affinamento di queste tecnologie, deriveranno **in futuro modalità di screening più semplici**, che ne faciliteranno la diffusione. Oggi, anche nei casi in cui è necessaria la chirurgia (tumori o polipi non asportabili con l'endoscopia) è possibile eseguire gli interventi con tecniche mininvasive che permettono di minimizzare l'impatto sul paziente”. (*Salute, Humanitas*)



**SCIENZA E SALUTE**

## Misurare la «pancetta» per scoprire la Sindrome Metabolica



*Se la circonferenza addominale è più ampia del dovuto è probabile che siano sballati alcuni indicatori (Glicemia, Trigliceridi, Pressione) che incidono sulla salute di cuore e vasi. L'effetto del grasso viscerale sul funzionamento degli organi*

Basterebbe un metro da sarta. Misurarsi il **girovita** è facilissimo e tutti dovremmo farlo, perché il risultato parla della nostra salute, presente e futura, più di tanti altri test complicati o dispendiosi:

- una circonferenza addominale abbondante, infatti, è il primo e più importante indizio della sindrome metabolica.

Se ne parla poco, per anni c'è stata pure discussione se fosse da considerarsi una malattia: oggi però c'è finalmente consenso sulla sua definizione e soprattutto accordo sulle gravi responsabilità di questo mix esplosivo di **fattori di rischio** alterati. La sindrome infatti è una condizione complessa, in cui non solo uno, ma diversi parametri metabolici sono sballati:

- la *glicemia*, i *trigliceridi* e la *pressione* sono più alti del normale, il **colesterolo buono è troppo basso**, il girovita è largo.

Proprio l'**obesità viscerale**, quindi la circonferenza addominale, è l'elemento cardine, oltre che l'unico chiaramente visibile mentre gli altri vanno cercati con le analisi del sangue o la misurazione della pressione. Di solito la sindrome metabolica inizia in sordina, con uno solo dei parametri di rischio che peggiora senza che ce ne accorgiamo; poi si aggiungono gli altri, ma l'unico segno esterno è la «pancetta».

**Inflammazione:** «Pare proprio che a scatenare la sindrome sia l'**accumulo di grasso** dove non deve stare, ovvero attorno agli organi interni come *fegato, pancreas, intestino*:

- il **tessuto adiposo viscerale** infatti produce sostanze pro-infiammatorie che a loro volta richiamano cellule infiammatorie.

Il risultato è il cosiddetto **inflammosoma**, un mix di cellule e molecole che portano a un'inflammazione di basso grado ma cronica, negativa per i vasi sanguigni (nei quali favorisce l'**aterosclerosi**) e per il pancreas, che diventa meno capace di produrre l'insulina, l'ormone necessario a gestire il glucosio in circolo.

L'inflammazione inoltre peggiora o scatena la resistenza all'**insulina**:

- *i tessuti e le cellule rispondono meno all'ormone, aprendo la strada all'incremento della glicemia e in ultima analisi allo sviluppo del diabete di tipo 2.*

Tutto nasce dall'obesità centrale, perciò misurare il girovita è il modo più veloce ed economico per capire se ci stiamo avviando sulla strada della sindrome metabolica».

**Donne e Falsi Magri:** La pancetta tende ad accumularsi con gli anni e nelle donne compare spesso con la menopausa, anche in chi ha sempre avuto il girovita sottile:

- *gli estrogeni aiutano a depositare il grasso in eccesso sui fianchi, dove non fa male, ma quando iniziano a scarseggiare l'adipe finisce sulla pancia e si tende alla pericolosa forma «a mela».*

Da tutto ciò deriva che pesarsi non basta: l'indice di massa corporea che si usa comunemente per sapere se si è sovrappeso, ottenuto dividendo il peso in chili per il quadrato dell'altezza in metri, non dice molto su dove sia il grasso. Perché pure i falsi magri, con gambe sottili e pancia abbondante, rischiano la sindrome metabolica e le sue tante conseguenze negative.

«La sindrome è la confluenza non casuale di diversi fattori di rischio cardiovascolare, che manifestandosi contemporaneamente si associano a una maggior probabilità di diabete, ma soprattutto di infarti e ictus: il pericolo è doppio rispetto a chi non ha la sindrome, perché i vari elementi che la compongono favoriscono la formazione di placche aterosclerotiche e ne facilitano il distacco di trombi».

## Rischi connessi

La sindrome metabolica predispone anche ad alcuni **tumori** fra cui

- **mammella, prostata, ovaio, pancreas, fegato e rene;**
- è stata associata a malattie come la **sindrome dell'ovaio policistico** e alla **demenza;**

in più anche il fegato ne risente, perché oltre

a dover far fronte a un eccesso di grassi e zucchero dalla dieta riceve tante molecole infiammatorie dall'adipe viscerale, che non riesce a gestire in maniera efficiente.

Perde così la sua capacità di regolatore metabolico, accumula esso stesso grasso e si sviluppa la steatosi, il fegato grasso che è l'espressione epatica della sindrome metabolica;

tutto questo innesca un circolo vizioso che perpetua la sindrome e ne amplifica le ripercussioni negative su tutto l'organismo.

La sindrome metabolica insomma è una mina vagante, soprattutto considerando che nel mondo occidentale.

«Si stima ne soffra più del 35% degli ultracinquantenni, con una maggior prevalenza fra le donne».

«L'obesità è in aumento, il diabete pure e quindi lo è anche la sindrome metabolica: conoscerla e combatterla è perciò indispensabile».

## Prevenzione

L'intervento più efficace è senza dubbio la prevenzione, che si basa su un'alimentazione corretta, ricca di vegetali e povera di grassi saturi e zuccheri semplici, e sull'attività fisica costante, con almeno 150 minuti di esercizio aerobico moderato o intenso alla settimana.

Fin dall'infanzia, perché purtroppo non riguarda più soltanto gli adulti».

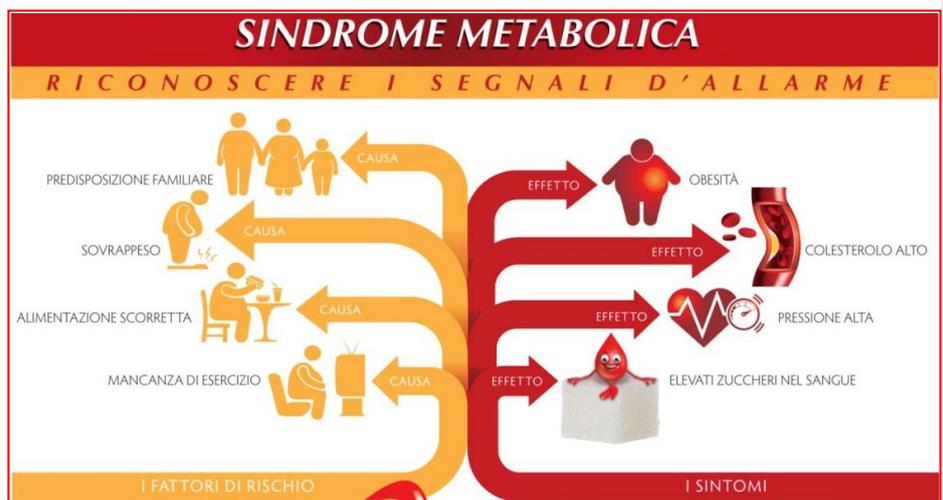
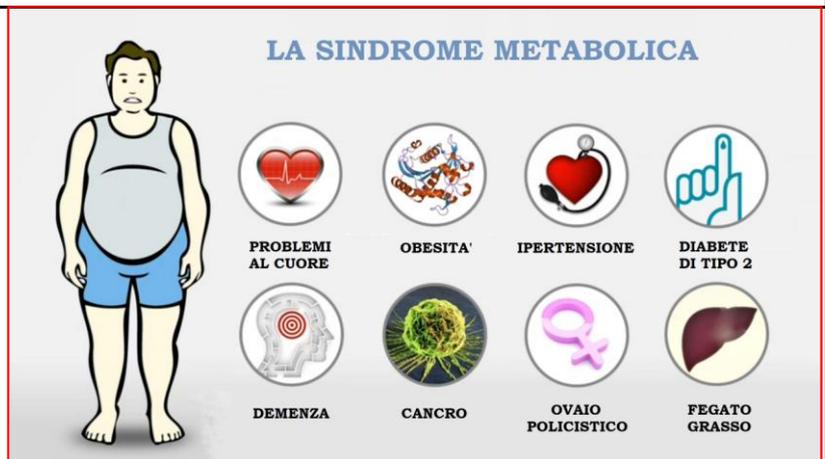
Una volta diagnosticata la sindrome metabolica, risolverla è necessario ma non c'è un farmaco risolutivo, occorre intervenire su ciascun

fattore di rischio singolarmente e par di più non ci sono, per esempio, medicinali in grado di «curare» il **colesterolo Hdl troppo basso**.

«Perdere peso resta però il fulcro di tutte le terapie», puntualizza Consoli.

«Eliminare il grasso viscerale non è facile e non abbiamo strumenti certamente in grado di privilegiare una riduzione localizzata all'addome, ma dimagrire è un passo indispensabile, sempre».

(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.*

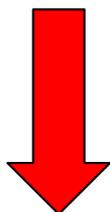
Si Comunica che in questi giorni, l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, **sta recapitando l'avviso di pagamento** relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2021.



#### QUOTA SOCIALE 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>

## ORDINE: Vaccinazione Anti-Covid 19 per Tutti gli Iscritti

*Vaccinazione estesa a tutti gli iscritti all'albo professionale del nostro Ordine.*

### Campagna Vaccinale anti COVID

Al fine di garantire la copertura vaccinale a

**TUTTI gli Iscritti all'ordine,**

si informa che per coloro i quali **NON** sono stati già sottoposti a vaccinazione

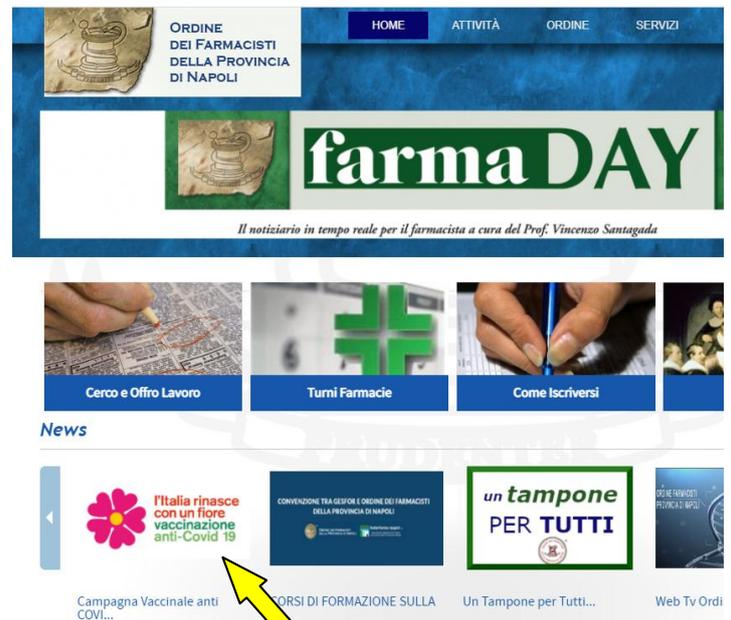
possono aderire compilando il form riportato sul

1. sito dell'Ordine,

2. Home Page,

3. sez. News

oppure cliccando il seguente link



**<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/2956-campagna-vaccinale-anti-covid>**

Si precisa che i dati così forniti saranno trattati dall'Ordine esclusivamente per le finalità connesse all'iniziativa e saranno trasmessi all'ASL che provvederà alla **convocazione dei Colleghi**, che hanno fornito **volontariamente** la loro adesione alla vaccinazione, **per l'inoculazione del vaccino, indicando luogo e data.**

o la possibilità di prenotare la vaccinazione COVID 19 a tutti i Farmacisti iscritti al nostro Albo professionale, in modo indipendente dal tipo di rapporto di lavoro in essere.

# 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*

