



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Vaccinazione
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
3. Ordine: Corsi ECM

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. I benefici del cioccolato
5. Sanità digitale per migliorare la Medicina del Territorio: il Ruolo del Farmacista
6. Tendinopatia glutea: il dolore "più rosa" che non passa con il riposo.



#### Prevenzione e Salute

7. Una donna sportiva può mangiare di più durante la Gravidanza?
8. Cosa sono le AFTE e quali sono le cause?

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

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

**Nu' sputà 'ncielo, ca 'nfaccia te torna**

## Una donna sportiva può mangiare di più durante la Gravidanza?

*Sulla carta sì, ma occorre prima valutare il dispendio energetico. Un'attività sportiva non agonistica non richiede un particolare aumento di calorie*

La **sedentarietà** - o il totale riposo, come si consigliava alle future mamme alcuni decenni fa - non fa bene né alle **mamme né ai nascituri**.

A meno che non ci siano gravi rischi per la **gravidanza**, fare **attività fisica**, controllata, è sempre positivo, per mantenersi in salute e in forma, rilassare la mente, «caricarsi» di **buonumore** anche in gravidanza.

A confermarlo molti studi scientifici, tra cui uno studio guidato dal Prof. **Dave Ellemberg** di Montreal che testimonia come 20 minuti al giorno di attività fisica tre volte la settimana favoriscano un più rapido **sviluppo del cervello** del bambino.

Bando alla pigrizia, quindi. Per quanto riguarda l'**alimentazione** di una futura mamma sportiva, bisogna sempre valutare la **quantità** e la **frequenza** dell'attività e stabilire, di conseguenza, i fabbisogni energetici. Sarà il medico di fiducia a indicare un eventuale **incremento calorico**, se necessario. Solitamente, un'attività sportiva non agonistica non richiede un particolare aumento di calorie.

Ricordiamo anche che, un'ora prima di praticare attività fisiche di tipo aerobico, è bene consumare una piccola porzione di **carboidrati**, per non incorrere in cali glicemici.

Gli sport «amici» delle mamme in attesa sono, in generale, il **nuoto**, l'**aquagym**, l'**hatha yoga**, lo **stretching**.

Tutte attività «dolci» che, se eseguite in relax, fanno bene al corpo e alla mente, ma non comportano eccessivi consumi. (*Salute, Fondazione Veronesi*)



**SCIENZA E SALUTE**

# I BENEFICI DEL CIOCCOLATO

*Il cioccolato è l'alimento che molti, per antonomasia, associano alla felicità.*



Buonissimo, certo, ma proprio perché così buono, spesso pensiamo che sia il primo alimento da eliminare se si vuole cominciare ad avere uno stile di vita e un'alimentazione sana. Invece il **cioccolato – fondente**, per la precisione – ha una lunga serie di benefici al nostro organismo.

## **Il cioccolato fa bene all'umore**

Partiamo con forse un'ovvietà: **il cioccolato fa bene all'umore**. Questo perché contribuisce alla secrezione della **serotonina**, l'ormone del benessere per antonomasia. Non solo: al suo interno troviamo anche **anandamide** e la **teobromina**, che possono avere un effetto euforizzante. Questo non significa, ovviamente, che il cioccolato fondente possa cambiare immediatamente l'umore, quanto piuttosto che l'effetto è temporaneo e non si mantiene nel tempo.

## **Il cioccolato fa bene alla flora batterica**

Il cioccolato è uno dei fattori che influenzano la composizione della flora batterica, ovvero l'insieme dei microrganismi che vivono nell'intestino, formando il **microbioma** umano. Il cioccolato fondente – l'alimento "preferito" di alcuni gruppi di batteri – contribuisce al mantenimento di una flora batterica differenziata, essenziale per il corretto funzionamento dell'apparato digerente.

## **Il cioccolato aiuta il sistema immunitario**

Il cacao contenuto nel cioccolato fondente è in grado di modulare in modo positivo il sistema immunitario, grazie al suo effetto antiinfiammatorio: è ormai appurato che il cacao, se inserito in dosi limitate nella dieta, influisce positivamente sulle infiammazioni croniche, permettendo una ridotta incidenza di malattie come, per es., *infiammazioni dell'endotelio, aterosclerosi, malattie degenerative*.

## **Il cioccolato fa bene al cuore**

Il cioccolato fondente è ricco di antiossidanti, come **i flavonoidi** e la **teobromina**, che possono aiutare a proteggere i vasi, e avere quindi un effetto positivo sull'apparato cardiovascolare. A livello quantitativo, questo effetto protettivo è dimostrato se si assumono tra i **20 e i 50 g** di cioccolato fondente al giorno.

## **Il cioccolato fa bene anche ai denti**

Può sembrare un paradosso, eppure il cioccolato può diventare un valido alleato per la salute dentale: le sostanze antibatteriche che contiene il cioccolato fondente, infatti, può avere la meglio sullo zucchero presente negli altri alimenti.

Il cacao amaro contiene antibatterici naturali che impediscono ai batteri di intaccare lo smalto dentale e ostacolano la trasformazione degli zuccheri in acidi.

## **Altri benefici del cioccolato**

Il cacao protegge anche dalla steatosi epatica e ha un ruolo importante nell'**insulino-resistenza** in soggetti sovrappeso. Assumere piccole dosi di cioccolato fondente, poi, permette di ridurre la pressione arteriosa, e di ridurre i danni ossidativi di chi ha il colesterolo alto, grazie ai flavonoidi che contiene.

## **Attenzione al tipo di cioccolato e alle dosi**

L'ingrediente di base per qualsiasi cioccolato è sempre lo stesso, ovvero il **seme di cacao** che viene lavorato fino ad ottenere una pasta. Da questa pasta, si aggiunge poi cacao, zucchero, latte, frutta, frutta secca come mandorle, nocciole e quant'altro. Il cioccolato fondente, almeno al 70%, è certamente il migliore.

In secondo luogo, il cioccolato fondente fa bene, sì, ma deve essere misurato: diciamo che un quantitativo corretto si dovrebbe aggirare intorno ai **30-40 g al giorno**, ma la quantità dipende dalla forma fisica e dalla salute in generale del singolo individuo. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## Cosa sono le AFTE e quali sono le CAUSE?

*È capitato a moltissime persone, almeno una volta nella vita, di ritrovarsi ad avere delle fastidiose afte in bocca: sono infatti alcune delle affezioni orali più comuni.*

Approfondiamo l'argomento con gli specialisti del [Dental Center di Humanitas Rozzano](#).

### Afte: cosa sono e perché compaiono

Le afte, o stomatite aftosa, sono piccole lesioni che si creano nella bocca, e nonostante sia un problema diffuso, non sono contagiose.

In genere, le afte si sviluppano nelle **parti molli della bocca** come lingua, guance e labbra e tendono a ripresentarsi nel tempo.

**La guarigione spesso avviene in modo spontaneo.**

**Non è certo il perché le afte compaiono:** si ritiene però che siano dovute a un malfunzionamento del sistema immunitario che stimola i globuli bianchi ad attaccare le mucose della bocca.

In alternativa le afte potrebbero comparire anche a causa di reazione allergica a cibo, dentifrici o colluttori.

Le afte, però, possono essere il risultato di altre problematiche, come ad esempio alcune malattie intestinali:

- *c'è da fare attenzione se, oltre alle afte, compaiono altri sintomi correlati quali stanchezza, dolore addominale, febbre, dolore agli occhi, eruzioni cutanee o altre afte in diverse parti del corpo.*

In questi casi è bene rivolgersi al proprio medico.

### Quali "tipi" di afte esistono?

Vi sono tre tipologie principali di afte:

- ❖ **Stomatite Aftosa Minor:** questa tipologia di afte è quella più diffusa, e la loro dimensione non supera – in genere – il centimetro di diametro; queste afte guariscono dopo una settimana senza che rimangano segni o cicatrici.
- ❖ **Stomatite Aftosa Major:** meno diffuse delle prime, queste afte hanno un diametro che supera il centimetro, possono essere dolorose e lasciare delle cicatrici dopo la loro guarigione.
- ❖ **Stomatite Aftosa Erpetiforme:** solo il 5% della popolazione soffre di questa tipologia di stomatite aftosa, che si manifesta con un gran numero di ulcerazioni del diametro di 1-2 mm che impiegano circa due settimane per guarire.

### Afte: come curarle?

Non esiste una vera e propria cura delle afte: si possono però prescrivere delle terapie per ridurre il dolore e la loro comparsa.

### Afte: è possibile prevenire la loro comparsa?

Un modo semplice per provare a prevenirne la comparsa è quello di **tenere un diario**, annotando le cause e i momenti in cui sono apparse.

Queste informazioni sono utili per valutare quale sia la causa in primis, e in secondo luogo quale sia il trattamento più adatto.

Nel caso in cui le afte si presentano per più di tre volte al mese, o si nota una correlazione con fattori specifici, è opportuno parlarne con il proprio dentista.

(Salute, Humanitas)



**SANITÀ DIGITALE E INNOVAZIONE TECNOLOGICA**

# Sanità digitale per migliorare la Medicina del Territorio: il Ruolo del FARMACISTA

*L'arrivo dell'emergenza Covid-19, tra le altre cose, ha messo in evidenza la mancanza di una rete informatica che permettesse al comparto salute, e soprattutto al medico di base, di gestire in modo adeguato il paziente a domicilio.*

A fine pandemia l'utilizzo della sanità digitale dovrà diventare la normalità, perché in questo modo la sanità italiana potrà fare un significativo balzo in avanti.

## Tecnologia a supporto del medico e del farmacista

Il Covid-19 ci ha messi di fronte all'urgenza di innovare velocemente la sanità italiana e compiere finalmente quelle riforme tecnologiche di cui si parla da tempo; ma la tecnologia deve essere realmente a supporto del personale socio-sanitario e dei pazienti.

«La pandemia da Covid-19 ha posto numerose sfide sanitarie.

***La necessità di gestire i pazienti in isolamento/quarantena e la riorganizzazione delle attività sanitarie alla luce delle norme di distanziamento sociale hanno fatto emergere l'urgenza di integrare nell'ambito del percorso di cura dei pazienti nuove strategie tecnologiche per la valutazione, il monitoraggio e il trattamento dei pazienti anche a distanza***», ha detto Christian Barillaro, direttore Uoc Cure palliative e continuità assistenziale del Policlinico Gemelli.

«L'utilizzo della tecnologia digitale ha dimostrato enormi potenzialità nel garantire il processo di continuità di cura dei pazienti nel contesto logisticamente migliore: il domicilio. Urge, dunque, la nascita di un servizio di "tecnosalute" ad ampio raggio, in cui la tecnologia venga messa a servizio della tutela della salute globale dei pazienti, soprattutto di quelli più fragili».

***L'emergenza Covid ha anche fatto luce sulla mancanza di una rete che rendesse possibile la fruibilità delle informazioni da parte di tutti gli attori coinvolti (istituzioni, operatori sanitari e pazienti) e che permettesse soprattutto al medico di gestire in modo adeguato e in sicurezza il paziente al domicilio.***

Ma se da una parte l'esperienza della pandemia ha evidenziato alcune criticità delle cure territoriali, dall'altra ha messo in risalto alcuni punti di forza della farmacia, già peraltro contenuti nei provvedimenti per la Farmacia dei servizi:

- *la farmacia assume anche la funzione di snodo del sistema mediante compiti di registrazione, classificazione, sportello, per la persona assistita a domicilio, con il coinvolgimento di altre figure professionali, nel rispetto della normativa vigente.*

***«La flessibilità e la rapidità di risposta della rete delle farmacie è stata fondamentale in questa emergenza: la capillarità delle sedi ha permesso di utilizzarle come terminale territoriale più vicino al paziente, mentre la professionalità dei farmacisti ha permesso di veicolare messaggi e informazioni essenziali alla popolazione»***, ha spiegato Annarosa Racca (foto), presidente di Federfarma Lombardia.

## Ne è stato un esempio la dematerializzazione della ricetta elettronica:

«Fin dall'inizio dell'emergenza è stato evidente che era necessario evitare i focolai e quindi far spostare le informazioni e non i pazienti, così la sperimentazione sulla *ricetta totalmente dematerializzata* ha avuto un'accelerazione improvvisa in tutte le Regioni». Poi, «... c'è stata l'estensione della ricetta totalmente dematerializzata, e quindi della stampa del promemoria in farmacia, anche alle ricette dei farmaci del Pht (Prontuario ospedale-territorio), i cosiddetti farmaci del Doppio canale e Osp-2». Infine «... l'estensione della ricetta dematerializzata alla prescrizione dei farmaci stupefacenti, farmaci che in epoca pre-Covid erano prescritti ancora su ricetta cartacea speciale». (*Salute, Mondosanità*)



**SCIENZA E SALUTE**

## TENDINOPATIA GLUTEA: il DOLORE “PIÙ ROSA” che non passa con il RIPOSO

*Si chiama **tendinopatia glutea**, o **entesopatia glutea**, il dolore a livello del trocantere che colpisce soprattutto le donne, sportive e non, dopo i 40 anni.*



«Si tratta di una patologia che può colpire allo stesso modo **sia le runner, sia le donne sedentarie** – spiega la dott.ssa Lara Castagnetti, specialista in Riabilitazione Ortopedica e Osteopatia dell’Istituto Humanitas -, ma anche donne sportive che, dopo i 40 anni, praticano sport da endurance come il triathlon, o che non praticano attività fisica in modo regolare.

Specie nelle atlete, il riposo è controindicato, mentre un adeguato rinforzo muscolare, in associazione alle onde d’urto, aiuta a ridurre il dolore e risolve il sovraccarico tendineo alla base della *tendinopatia glutea*. Un tempo confusa per una patologia infiammatoria e spesso diagnosticata come borsite trocanterica, si tratta invece di una patologia tendinea non infiammatoria che può coesistere con l’infiammazione della borsa trocanterica che si può sviluppare a seguito della tendinopatia glutea».

### Tendinopatia Glutea: le posizioni che “fanno male”

**«La causa della tendinopatia glutea è un’eccessiva stimolazione in adduzione dell’anca, in associazione a fattori muscolari e ossei – continua l’esperta -.**

Il segno clinico tipico di questa patologia è

- **il dolore alla palpazione in sede trocanterica**, proprio lateralmente alla testa femorale.

Il dolore è paragonabile a quello dell’ultima fase dell’artrosi dell’anca, la più invalidante.

Infatti, come nell’artrosi, il dolore da tendinopatia glutea riduce la capacità di muoversi e sollevare pesi, come la borsa della spesa, per esempio, è presente anche di notte, e riduce la qualità di vita della paziente.

Proprio come nell’artrosi dell’anca, passare da una posizione seduta a in piedi, specie quando si resta per più di 90 minuti seduti in auto o su una poltrona bassa, può risultare difficile e doloroso.

Alcune posizioni ed esercizi che provocano un sovraccarico sulle strutture tendinee dell’anca, aumentano il rischio di sviluppare il dolore laterale, come

- gli **esercizi dinamici o di stabilità** che richiedono di stare su una gamba,
- **stare seduti con le ginocchia unite o a gambe incrociate** in adduzione come nella posizione yoga chiamata “loto”,
- **correre seguendo una linea disegnata a terra** come su un binario.

Anche una scorretta tecnica di corsa, però, può causare la tendinopatia». (Salute, Humanitas)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### VACCINAZIONI in FARMACIA: **1.230** gli Iscritti

**1.230 i Colleghi** iscritti sulla piattaforma dell'ordine a Partecipare al **corso FAD dell'Istituto Superiore di Sanità "Campagna Vaccinale COVID-19: la somministrazione in sicurezza del vaccino anti SARS-CoV2/Covid 19"** –

Inviato **Venerdì 25 Marzo** u.s. all'Unità di Crisi della Regione Campania l'elenco dei **1.230 Colleghi Farmacisti** che si sono prenotati sulla piattaforma dell'Ordine per partecipare al Corso FAD dell'Istituto Superiore di Sanità "Campagna Vaccinale COVID-19: la somministrazione in sicurezza del vaccino anti SARS-CoV2/Covid 19"

**Si rimane in attesa di comunicazioni in merito dalla Regione Campania.**

### Crediti ECM: farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2021

#### Autoformazione e farmaDAY



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il soddisfacimento dell'obbligo formativo, il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nel biennio **2021-2022**.

**COME ADERIRE**

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

**[infoecm.ordna@gmail.com](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)**

## ECM Gratuiti - Corsi FAD FOFI

**E.C.M.**  
Educazione Continua in Medicina

L'accesso ai corsi federali è riservato **senza alcun onere economico** per i partecipanti e prevede un sistema di registrazione con verifica automatica del CF del farmacista.



Per promuovere l'assolvimento dell'obbligo formativo da parte di tutti i farmacisti (*combinato disposto del D.Lgs. 502/1992, del D.L. 138/2011, convertito con modificazioni dalla L. 148/2011, dell'art. 7, co. 1, del D.P.R. 137/2012, degli Accordi Stato-Regioni in materia, obbligo giuridico recepito nell' art.11 del Codice deontologico del Farmacista*) e supportare tutti gli iscritti, di seguito **l'Elenco dei CORSI Disponibili:**

Titolo Corso FAD	Link del Corso	Attivo da	Sino a	Crediti
<b>"AMR – One Health"</b> ID Evento 305833 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=1">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=1</a>	30 Settembre 2020	30 Settembre 2021	<b>7,8</b>
<b>"Flora Batterica Intestinale e il Sistema Nervoso Centrale"</b> ID Evento 308348 – durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=2">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=2</a>	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	<b>9</b>
<b>"Abuso Farmaci e Sostanze Stupefacenti"</b> ID Evento 308346 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=3">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=3</a>	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	<b>9</b>
<b>"Primo Soccorso e Gestione Urgenze: il Ruolo del Farmacista"</b> ID Evento 310908 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=4">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=4</a>	15 Dicembre 2020	15 Dicembre 2021	<b>9</b>
<b>"Ipertensione Arteriosa e Monitoraggio Pressorio"</b> ID Evento 311304 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=5">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=5</a>	23 Dicembre 2020	23 Dicembre 2021	<b>9</b>

# 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

