



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2020

Lunedì Aprile 2021 – S. Emogene

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Ecco perché i chili di troppo fanno venire il cancro



Prevenzione e Salute

5. Tutti gli alimenti «amici» del sonno l'alimentazione che aiuta il relax
6. FERRO: che cos'è e in quali Alimenti si trova.



Proverbio di oggi.....
'O ricco fa chello che vò, 'o pezzente fa chello che pò

TUTTI gli ALIMENTI «AMICI» del SONNO l'ALIMENTAZIONE che AIUTA il RELAX

I consigli sui cibi che aiutano a rilassarsi e tutti quelli da bandire per evitare problemi di insonnia la sera

Per favorire un buon sonno **anche la corretta alimentazione è importante.** I cibi giocano infatti un ruolo importante perché il metabolismo degli alimenti che consumiamo, la quantità, la qualità sono legati

- ❖ al **rilassamento muscolare** e alla produzione di quei neurotrasmettitori come
- la **serotonina** che favoriscono rilassamento e sonno.



«La premessa per un buon sonno è una buona digestione». Quindi, prima regola:

- **mai andare a letto con lo stomaco vuoto o con lo stomaco troppo pieno** (soprattutto di grassi, più elaborati da digerire) perché entrambe le situazioni rendono difficoltosa la fase dell'addormentamento.
- **preferibili alimenti che contengono triptofano**, aminoacido precursore della serotonina, neuro-trasmittitore che con la melatonina regola l'umore e il ritmo del sonno e ha un'azione calmante.

Ecco allora gli alimenti che possono favorire il buon riposo.

(Salute, Humanitas)



Dove la **storia** diventa **futuro**

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

PREVENZIONE E SALUTE**FERRO: che cos'è e in quali Alimenti si trova**

Il ferro è uno degli elementi più importanti per il nostro organismo e non deve mancare nell'alimentazione. La sua carenza, infatti, può avere un impatto sulla salute da non sottovalutare.

Ferro: cos'è e a cosa serve

Il ferro è un **microelemento**, tra i minerali presenti nell'organismo, la cui importanza è fondamentale. Infatti è uno dei componenti dell'emoglobina, la proteina che trasporta l'ossigeno dai polmoni al resto del corpo, e della mioglobina, la proteina che rifornisce di ossigeno i muscoli.

Non solo: il ferro ha anche un ruolo nell'**attività di alcuni enzimi**, nella produzione di ormoni e tessuto connettivo.

Nonostante sia presente in abbondanza negli alimenti, è un elemento piuttosto difficile da assimilare, e la sua **carenza è la principale causa di anemia**.

Ferro: gli alimenti che lo contengono

Negli alimenti il ferro si può trovare come **ferro emico** (contenuto negli alimenti di origine animale), che viene assorbito velocemente in percentuale elevata, e il **ferro non emico**, contenuto nei vegetali ma anche in alimenti di origine animale, il cui assorbimento equivale a circa il 10% del contenuto dell'alimento.

Il ferro negli alimenti di origine animale

Tra gli alimenti di origine animale particolarmente ricchi di ferro, possiamo ricordare il **fegato, le carni bovine, la carne di cavallo**, ma anche quelle di pollo, tacchino, maiale sono particolarmente ricche di ferro emico, la forma maggiormente assorbibile.

Tra il pesce, troviamo quantità importanti di ferro nei **molluschi** e nei **crostacei**, ma anche nelle acciughe, nelle spigole.

Il ferro negli alimenti di origine vegetale

I **legumi**, in particolare i fagioli, i ceci, le lenticchie e i lupini sono una buona fonte di ferro:

- per fare un paragone, *100 g di ceci contengono 6,2 mg di ferro, contro i 2,2 mg ogni 100 g di carne bovina macinata.*

Tuttavia la forma presente negli alimenti di origine vegetale è **meno facilmente assorbibile** rispetto a quella di origine animale, dal nostro organismo.

Anche pane, pasta e **cereali soprattutto integrali** (*farro, orzo, avena, segale, orzo*) apportano buone quantità di ferro.

Tra la verdura, sono particolarmente ricche di ferro le **verdure a foglia verde**, come *cicoria, biette, spinaci e lattuga*, ma anche *pomodori, radicchio, cavoli, broccoli, peperoni*.

Per ottimizzare l'assorbimento di ferro dagli alimenti di origine vegetale, sarebbe utile abbinare frutta ricca di vitamina C come *kiwi, agrumi, spremute di limoni*.

Anche la **frutta secca**, come pistacchi, noci, mandorle e nocciole, è fonte di ferro, così come il cioccolato fondente.



La difficile assimilazione del ferro

Non tutto il ferro che introduciamo con l'alimentazione viene assimilato.

Questo perché il ferro, che viene assorbito nell'intestino a livello del duodeno e nella prima porzione del digiuno, subisce l'influenza di altri elementi, che ne rendono difficoltoso

l'assorbimento, come le *fibre vegetali*, *acido fitico*, *fosfati*, *tannini*.

L'assorbimento è invece facilitato se derivante da carne e pesce, o se associato ad alimenti ricchi di vitamina C.

In particolare, è bene sapere che **esistono alimenti che dovrebbero essere consumati lontano dai pasti, perché ostacolano in maniera significativa l'assorbimento del ferro**, come i latticini, il tè e il caffè.

Carenza di ferro: quali conseguenze?

La conseguenza della **carenza di ferro** è l'**anemia**, cioè la riduzione dei globuli rossi nel sangue, e della capacità di distribuire l'ossigeno a organi e tessuti.

Se non si assume sufficiente ferro si può andare incontro nel tempo ad anemia da carenza di ferro che inizialmente si manifesta con

- **affaticamento** (astenia),
- **cefalea, fino a insonnia**,
- **problemi di concentrazione**,
- **perdita di capelli, fragilità delle unghie ed anche vertigini o tachicardie**.

Particolarmente attente **dovrebbero essere le donne che in età fertile hanno ipermenorrea (mestruo abbondante)** e possono andare incontro nel tempo ad **anemia sideropenica** o donne in stato di gravidanza:

- ❖ *la carenza di ferro può influenzare negativamente sullo sviluppo del bambino che potrebbe nascere sottopeso o essere più soggetto a patologie.*

La carenza di ferro si può indagare con un semplice esame del sangue, attraverso la valutazione dell'emocromo completo, sideremia, transferrina e ferritina

Come possiamo esserne certi di assumerne abbastanza?

Per evitare di andare incontro a carenze è consigliabile **avere una dieta varia e completa**, con pasti regolari e spuntini ricchi di frutta, fonte di vitamina C, abbinata a frutta secca fonte di ferro.

I pasti dovranno essere impostati con un piatto completo fatto di cereali, verdure e proteine, che dovranno variare nei vari giorni della settimana, carne, pesce, uova e legumi, in modo da assicurarsi una parte di ferro emico e non emico.

Inoltre bisogna **limitare l'assunzione di caffè e tè** per non impedire l'assorbimento e abbinare succo di limone o spremute di agrumi nei pasti per **favorire l'assorbimento del ferro**.

Per monitorizzare ed escludere eventuali carenze si consiglia controllo periodico annuale degli esami ematochimici, soprattutto nelle fasce a rischio (*donne in età fertile, donne in gravidanza, pazienti con malassorbimento intestinale o anziani che hanno dieta carente a livello nutrizionale*). (Salute, Humanitas)

Dove trovare il ferro

Dati in mg per 100 grammi di alimento a crudo; è bene ricordare che il ferro contenuto nella carne e nel pesce è più facilmente assimilabile di quello contenuto nei vegetali



Vongole	14	Muesli	5,6	Uvetta secca	3,3
Fegato bovino	8,8	Fiocchi di avena	5,2	Spinaci	2,9
Radicchio verde	7,8	Cioccolato fond.	5	Alici	2,8
Pistacchi	7,3	Cozze	5,8	Bresaola	2,4
Farina di soia	6,9	Pagello	4,3	Fesa bovina	1,8
Lenticchie	8	Grano saraceno	4	Gamberi	1,8
Pesche secche	6	Carne di cavallo	3,9	Uova di gallina	1,5

SCIENZA E SALUTE

Ecco perché i chili di troppo fanno venire il cancro

Un'epidemia che non accenna a rallentare, ma anzi cresce, inarrestabile.

Come il girovita degli oltre due miliardi di individui al mondo che sono sovrappeso o obesi. I chili in eccesso sono un problema che riguarda il 30% della popolazione e che causa ben 4 milioni di morti ogni anno. Morti dovute soprattutto a **malattie cardiovascolari**, ma anche ai **tumori**. Ecco, in 10 punti, tutto quello che serve sapere.

Chi è sovrappeso rischia tumori più aggressivi e difficili da curare

«Diversi studi hanno messo chiaramente in evidenza che l'eccessivo peso non solo fa crescere le possibilità di ammalarsi, ma anche di morire di cancro -. Chi è obeso rischia di sviluppare forme più aggressive e difficili da curare, così come ha maggiori probabilità di avere una recidiva di un precedente tumore o di andare incontro a complicanze durante le cure.

Nel paziente obeso il trattamento rischia di essere ridotto o eccessivo a causa della differente distribuzione del farmaco che si verifica nel grasso corporeo. Fortunatamente sappiamo anche che dimagrire contribuisce, concretamente, a migliorare la situazione».

Ad essere sotto accusa in particolare è il tipo di distribuzione corporea del grasso oltre alla sua quantità assoluta: il **grasso viscerale e addominale**, situato in profondità intorno agli organi centrali del corpo (come ad es. *intestino, cuore, fegato*) e quindi non palpabile è ben più pericoloso del grasso sottocutaneo che si accumula in superficie, tra pelle e muscoli.



Fotografia del pianeta che ingrassa: il 30% della popolazione mondiale pesa troppo

A dare le stime più aggiornate dell'epidemia è uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *New England Journal of Medicine* che ha analizzato i dati di quasi 70 milioni di adulti e bambini di 195 Paesi tra il 1980 e il 2015. Dei sette miliardi e mezzo di abitanti del pianeta, più di due superano il peso consigliato: hanno cioè un **indice di massa corporea superiore a 25** (sopra il 30 inizia l'obesità).

In molte nazioni a diventare extralarge sono soprattutto i bimbi, in quantità maggiori persino rispetto agli adulti. Tra i 20 Paesi più popolosi i maggiori livelli di obesità tra bambini e giovani adulti si riscontrano in

- ❖ Usa (quasi il 13% degli americani di questa fascia d'età),
- ❖ l'Egitto è il Paese con più adulti obesi (circa il 35% del totale).

I tassi più bassi di obesità si riscontrano invece in **Bangladesh e Vietnam** (solo l'1% della popolazione). Guardando i numeri, la Cina, con 15.3 milioni, e l'India, con 14,4 milioni hanno n. di bambini più elevato al mondo, mentre il primato adulti spetta agli Stati Uniti, con 79,4 milioni e alla Cina con 57,3 milioni.



Quali sono i parametri da monitorare?

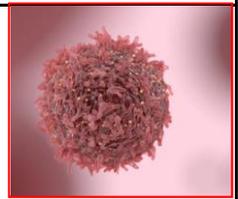
Per tenere sotto controllo il proprio peso corporeo sono importanti due parametri: **l'indice di massa corporea (BMI, Body Mass Index)** che si ottiene dividendo il peso (espresso in chilogrammi) per il quadrato dell'altezza. Un valore di **BMI inferiore a 25** indica una persona normopeso;

- da 25 a 30 si è sovrappeso; da 30 a 40 indica obesità; oltre 40 una grave forma di obesità.

Il BMI rappresenta un indice approssimativo poiché non tiene conto del tipo di costituzione fisica, della localizzazione dell'adipe e delle masse muscolari. Un altro valore da considerare è la **circonferenza della vita** (misurata all'altezza dell'ombelico), che è un indice del tessuto adiposo addominale in relazione al rischio di malattie cardiovascolari e dismetaboliche e che non dovrebbe superare gli 80 cm.

Sei tipi di tumori legati ai chili di troppo

Secondo le più recenti stime, l'eccessivo sovrappeso è responsabile diretto in Italia di circa il 3% di tutti i tumori negli uomini e del 7% di quelli nelle donne. Molte sono le ricerche ancora aperte, ma le informazioni finora disponibili non lasciano spazio ai dubbi:



- obesità e sovrappeso sono fra i fattori di rischio noti per i tumori di **endometrio, colon retto, esofago, rene, pancreas e seno**, specie fra le donne in post menopausa.

Gli scienziati, negli ultimi anni, hanno fatto molti progressi nelle possibili spiegazioni dei diversi meccanismi che sono alla base del legame tra peso in eccesso e cancro. Al momento sono soprattutto cinque gli ambiti in cui si sta indagando per comprendere le relazioni causa-effetto tra obesità e tumori:

- *insulina, infiammazioni croniche, estrogeni, fattori di crescita dei tumori e adipochine* (sostanze prodotte dal tessuto adiposo che hanno un effetto pro-infiammatorio).

Perché il sovrappeso fa venire il cancro: l'insulina

«Le persone obese hanno spesso nel sangue livelli di insulina e di fattori di crescita insulino-simili più elevati della norma - . Questa condizione, nota come **iperinsulinemia o insulino-resistenza**, fa salire il rischio di diabete e può favorire l'insorgenza di alcuni tipi di cancro, come quelli di colon e rene».

L'insulina è l'ormone prodotto dal nostro organismo in risposta a un aumento della quantità di zuccheri nel sangue (**glicemia**), ma regola anche altri aspetti del funzionamento del nostro organismo e per questo è considerata un ormone chiave nella relazione tra cibo e cancro. Troppa insulina in circolo, per es., induce una produzione eccessiva di **testosterone**, l'ormone sessuale maschile, nella donna. Inoltre l'insulina favorisce la produzione di un fattore di crescita chiamato **IGF-I** che è un vero e proprio fertilizzante per le cellule in generale e in particolare per quelle cancerose.

Perché il sovrappeso fa venire il cancro: l'infiammazione cronica

«In chi è molto in sovrappeso - è piuttosto comune anche un'infiammazione cronica di alcuni tessuti (*facilitata dai grassi accumulati in determinati punti dell'organismo*), che è noto essere uno dei fattori che alla lunga predispongono alla trasformazione cancerosa delle cellule.

Il grasso è un deposito naturale di sostanze che favoriscono l'infiammazione e inoltre produce ormoni, come gli estrogeni, coinvolti in vari tipi di tumori». Un es. su tutti è quello dell'infiammazione cronica nell'esofago, con conseguente reflusso gastroesofageo (nota come *Esofago di Barrett*), entrambe più frequenti fra gli obesi ed entrambe sono condizioni che facilitano lo sviluppo del cancro all'esofago.

Perché il sovrappeso fa venire il cancro: gli estrogeni

L'obesità sta per superare il tabacco e raggiungere un poco ambito primato, quello di prima causa prevenibile di cancro. Anche gli **estrogeni**, che vengono prodotti in grandi quantità dai tessuti grassi sono fra i noti responsabili di alcune forme di tumore del *seno, dell'endometrio e dell'ovaio*.

«In pazienti che abbiano avuto precedentemente tumori al seno o all'utero, l'eccesso di estrogeni legato all'eccesso di tessuto adiposo può facilitare l'insorgenza di recidive».

Attenzione a questi 5 valori: la sindrome metabolica

Generalmente, per semplificare, si parla di una «relazione pericolosa» fra **neoplasie e obesità**, ma la vera responsabile è la **sindrome metabolica**, che interviene in tutte le fasi del tumore, dalla formazione alla progressione, dalla resistenza alle terapie fino all'insorgenza di recidive. «Una patologia - caratterizzata da

- **aumento della circonferenza dell'addome** (superiore a 88 cm nelle donne e a 96 negli uomini),
- **ipertensione arteriosa, ipertrigliceridemia** (oltre 150 mg di trigliceridi per decilitro di sangue),
- **ridotti livelli di colesterolo "buono" HDL** (meno di 50 nelle femmine e 45 nei maschi)
- **aumento della glicemia a digiuno** (maggiore di 100).

Se si hanno anche solo tre su cinque di queste caratteristiche si soffre di sindrome metabolica e sale il rischio di cancro». (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



VACCINAZIONI in FARMACIA: Online il secondo corso per i Farmacisti Vaccinatori

Disponibile online il secondo corso realizzato dall'Istituto Superiore di Sanità che completa il percorso Fad necessario al farmacista per avviare l'attività di somministrazione dei vaccini.

Per accedere al secondo corso è **obbligatorio aver già svolto e superato** con esito positivo il corso base e aver compilato i Questionari di gradimento.

È online il corso dal titolo "*Campagna vaccinale COVID-19: focus di approfondimento per la somministrazione in sicurezza del vaccino anti SARS-*

CoV-2/COVID-19 nelle Farmacie", organizzato dall'Istituto Superiore di Sanità e dalla Federazione degli Ordini e che sarà **fruibile gratuitamente fino al prossimo 15 giugno**.

Questo secondo corso - che si aggiunge al primo corso realizzato dallo stesso Istituto e che era già disponibile online - completa il percorso Fad necessario al farmacista per avviare l'attività di somministrazione dei vaccini, prevista dall'Accordo siglato lo scorso 29 marzo.

Il corso - intende fornire i contenuti tecnico-scientifici necessari per garantire il **pieno coinvolgimento delle farmacie nella campagna vaccinale** nazionale e per effettuare in sicurezza vaccinazioni in farmacia ai sensi di quanto stabilito dalla legge di Bilancio 2021.

L'evento formativo è destinato ai **farmacisti che operano nelle farmacie aperte al pubblico** (*farmacista territoriale*) ovvero ai **farmacisti volontari** incaricati della somministrazione del vaccino presso strutture autorizzate.

Per accedere al secondo corso è obbligatorio aver già svolto e superato con esito positivo il corso base "*Campagna vaccinale Covid-19 - la somministrazione in sicurezza del vaccino anti SARS-CoV-2/COVID-19*" e aver compilato i Questionari di gradimento.

Modalità di accesso ai corsi

1. Primo corso (corso base)

I farmacisti che abbiano effettuato l'accesso al corso base sul portale www.eduiss.it con le credenziali fornite fino al 31 marzo u.s. (credenziali regionali) potranno concludere il corso stesso utilizzando le medesime credenziali. Dal 1° aprile u.s., invece, per le nuove registrazioni alla piattaforma www.eduiss.it dovrà essere utilizzata esclusivamente la nuova chiave di accesso fornita dall'Ordine territoriale competente su richiesta dell'iscritto.

2. Secondo (corso integrativo)

Per l'accesso al secondo corso, tutti i farmacisti utilizzeranno esclusivamente la nuova chiave di accesso fornita dall'Ordine territoriale competente su richiesta dell'iscritto. Di seguito il link della circolare dove troverai tutte le informazioni.



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/images/CircolariFOFI/12936.pdf#toolbar=1&navpanes=1&scrollbar=1>

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. 138/2020, convertito con modificazioni dalla L. 148/2020, dell'art. 7, co. 1, del D.P.R. 137/2020, 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
"AMR – One Health" ID Evento 305833 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=1	30 Settembre 2020	30 Settembre 2021	7,8
"Flora Batterica Intestinale e il Sistema Nervoso Centrale" ID Evento 308348 – durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=2	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	9
"Abuso Farmaci e Sostanze Stupefacenti" ID Evento 308346 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=3	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	9
"Primo Soccorso e Gestione Urgenze: il Ruolo del Farmacista" ID Evento 310908 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=4	15 Dicembre 2020	15 Dicembre 2021	9
"Ipertensione Arteriosa e Monitoraggio Pressorio" ID Evento 311304 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=5	23 Dicembre 2020	23 Dicembre 2021	9

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*

