



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2033

Giovedì 06 Maggio 2033 – S. Giuditta

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Dieta del Ghiaccio, ecco come (non) funziona
4. Ipoparatiroidismo: una malattia poco conosciuta (finora)



Prevenzione e Salute

5. Stitichezza in gravidanza: come curarla a tavola?
6. L'importanza del ferro in gravidanza e in allattamento
7. Basta un giorno senza spazzolino per danneggiare i denti



Proverbio di oggi.....
Quanno faje 'e cunte cu 'a coscienza nun ce stanno poste pe' te i' a 'masconnere

STITICHEZZA in GRAVIDANZA: come curarla a Tavola?

La stitichezza è un disturbo comune nelle donne in dolce attesa. La corretta idratazione, una dieta ricca in fibre e la giusta dose di attività fisica aiutano a ridurre l'effetto

La **stitichezza** è comune a molte **donne** durante la **gravidanza**. Le cause sono numerose, ma la problematica è riconducibile agli effetti fisiologici della gestazione sulla **funzione gastrointestinale**. Per risolvere questo disturbo, è molto utile curare la corretta **idratazione**, aumentare l'**attività fisica** quotidiana (facendo anche brevi e ripetute passeggiate in modo costante) e il consumo di fibre.



A tal proposito bisogna distinguere tra due tipologie di fibra:

- quella **non solubile** (come la crusca dei cereali, ad esempio), che solitamente aiuta il funzionamento dell'intestino, ma riduce l'assorbimento degli oligo-elementi e può provocare irritazioni alle mucose intestinali;
- la **fibra idrosolubile**, di cui sono ricchi la **verdura a foglia verde**, la **frutta**, meglio ancora se cotta (mele da mangiare con la buccia, pere, pesche, prugne, susine) e alcuni **cereali** in chicchi (come l'avena).

Se i cambiamenti dietetici e comportamentali non sono sufficienti per migliorare la **stipsi**, in accordo con il proprio medico di fiducia, si può facilitare la regolarità intestinale ricorrendo all'ausilio quotidiano d'integratori di fibra solubile (ad esempio **Gomma di Guar**, **Inulina**, **Glucomannani**, **Psyllium**), ma anche **tisane alla malva** e **semi di lino**. (*Salute, Fondazione Veronesi*)

PREVENZIONE E SALUTE

L'IMPORTANZA del FERRO in GRAVIDANZA e in ALLATTAMENTO

Sappiamo bene che un'alimentazione corretta, sana ed equilibrata è fondamentale in ogni fase della vita.

La gravidanza e l'allattamento ovviamente non fanno eccezione: una mamma che mangia sano permette al feto di svilupparsi prima, e al neonato di crescere poi. Il bambino infatti assorbe dalla madre tutto ciò di cui ha bisogno.

In gravidanza e in allattamento è importante una corretta assunzione di ferro.

Cos'è il ferro?

Il **ferro** è un **microelemento** presente in piccole quantità nel nostro organismo, che va quindi introdotto attraverso l'**alimentazione**.

Il ferro si lega a due importanti proteine, l'emoglobina e alla mioglobina, e questi legami permettono di trasportare l'ossigeno ai tessuti e di immagazzinarlo nei muscoli.

Il ferro poi si accumula in alcuni organi, come il fegato, il midollo osseo, la milza, dove resta disponibile in caso di necessità, come per esempio in caso di un'emorragia.

Ferro: il fabbisogno in gravidanza e allattamento

Il fabbisogno di ferro è variabile, anche in base all'età e al sesso. Di certo è **maggiore in gravidanza e allattamento**:

- *durante la gestazione il fabbisogno è di 30 mg al giorno contro i 18 che necessita una donna, soprattutto se allatta.*

Gli alimenti ricchi di ferro

Il **ferro** si può trovare sia in alimenti di origine **animale** sia **vegetale**.

Tra gli alimenti di origine animale, possiamo trovare ferro:

- *nella carne*
- *nel pesce*
- *nel fegato e nelle altre frattaglie*
- *nel rosso d'uovo*

Per quanto riguarda gli alimenti di origine vegetale, troviamo ferro in:

- *legumi, verdure a foglia verde*
- *frutta secca, cacao.*

Il ferro contenuto in **alimenti di origine animale** viene **assorbito maggiormente** dal nostro organismo: i vegetali infatti contengono complessi anti-nutrizionali (come l'acido fitico e l'acido ossalico) che ostacolano il completo assorbimento. Sono di aiuto l'acido citrico e la vitamina C: pertanto chi aggiunge limone a carne o pesce contribuisce all'assorbimento del ferro.

In gravidanza sono necessari gli integratori?

Seguire un'alimentazione sana, varia ed equilibrata permette alla madre di assicurare al proprio bambino tutti i nutrienti di cui ha bisogno, senza in realtà avere la necessità di inserire nella propria alimentazione degli integratori di ferro, ovviamente salvo diversa indicazione medica.

Le donne che seguono un'**alimentazione vegetariana** o **vegana** possono chiedere consiglio al proprio medico o al proprio ginecologo, in modo da salvaguardare la salute del bambino nel rispetto delle proprie scelte. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**BASTA un GIORNO SENZA SPAZZOLINO per DANNEGGIARE i DENTI**

Le regole per evitare alitosi, sanguinamento e dolore

Si comincia con **gengive rosse e gonfie**. Poi arriva il sanguinamento dopo l'uso dello spazzolino e dolore: sono i segnali di un disturbo gengivale di cui soffre l'80% delle persone sopra i 30 anni e che spesso ha all'origine una cattiva igiene orale. Basta, infatti, un solo giorno senza lavarsi i denti per comprometterne la salute.



"I primi processi di calcificazione avvengono in 24 ore - dobbiamo eliminare quel substrato dove possono precipitare i sali di calcio, che creano le premesse per la formazione del tartaro e per la strutturazione di questi batteri che cominciano poi a innescare la gran parte delle patologie parodontali".

Ma lo spazzolino da solo non basta: l'igiene interdentale pulisce l'85% del cavo orale, mentre il semplice spazzolino solo il 60%.

"Bisogna lavare i denti per due minuti, due volte al giorno, utilizzando lo spazzolino raccomandato dal dentista scegliendone uno con una testina piccola, per far sì che tutte le superfici dei denti vengano raggiunte facilmente - le setole devono essere sintetiche (quelle di origine animale trattengono microrganismi), avere punte arrotondate e una buona flessibilità.

Lo spazzolino va usato con acqua fredda, o tiepida per chi soffre di sensibilità, poiché l'acqua calda ammorbidisce eccessivamente la consistenza delle setole diminuendone la capacità di eliminare la placca".

Lo spazzolino va infine sostituito quando perde la sua consistenza e la forma iniziale, in media ogni 8/10 settimane.

Esistono diverse **tecniche di spazzolamento**; ma una maniera semplice e completa prevede che le setole vengano applicate tra dente e gengiva con un angolo di circa 45° con le punte verso la gengiva.

"Bisogna effettuare dei movimenti vibratorii andando a "disegnare" dei piccoli cerchi in modo da staccare la placca e movimenti verticali che vanno dalla gengiva verso i denti.

Questo procedimento va ripetuto per tutti i denti ricordandosi che la placca si ferma principalmente fra dente e dente e fra dente e gengiva".

Meglio lo spazzolino manuale o quello elettrico? Secondo gli esperti, ciò che è importante è modulare pressione e velocità dello spazzolamento.

Per un'igiene orale completa bisogna pulire anche la lingua. "Serve il **pulisci-lingua** che è un tipo di spazzolino di forma piatta e con delle lamelle morbide che agiscono come un rastrello. Al suo posto è possibile usare anche lo spazzolino per eliminare dal dorso della lingua i batteri che causano l'alitosi".

Due volte l'anno, poi, è bene recarsi dal dentista e/o dell'igienista dentale per una cura orale di base.

"Per una sana igiene orale - c'è la motivazione. Per questo cerco di guidare i pazienti nelle scelte giuste facendo leva anche sull'autostima e sulla determinazione".

Questo approccio olistico aiuta soprattutto con i pazienti più giovani, soggetti a patologie comuni in questa fascia di età, come ipertrofia gengivale, incremento di essudato e aumento di sanguinamento, tutte imputabili a scarsa igiene per pigrizia e non curanza. "E c'è una circostanza in cui sono loro a pretendere di imparare tutte le regole: l'interesse per la sessualità. Il desiderio di fare le prime esperienze, l'ansia dei primi flirt sono la più grande spinta a prendersi cura della propria bocca preparandosi a vivere la grande emozione del primo bacio".

(Salute, La Repubblica)

SCIENZA E SALUTE

DIETA del GHIACCIO, ecco come (non) funziona

Parte dal presupposto che il nostro corpo brucia energia per riportare la temperatura a valori normali, se ingeriamo del ghiaccio. Ma gli esperti sono perplessi.

Come un termosifone che d'inverno consuma energia per mantenere calda la casa, così il corpo umano in presenza di ghiaccio "nella pancia" brucia calorie per riportare l'organismo alla sua temperatura standard.

Il meccanismo su cui si basa la cosiddetta dieta del ghiaccio è così semplice che è altrettanto semplice, poi, credere che ingerendo acqua ghiacciata tutti i giorni si possa dimagrire.

L'**ice diet** è uno schema alimentare ideato circa dieci anni fa dal gastroenterologo americano Brian Weiner e come tutte le diete che promettono una perdita di peso facile e veloce, è tornata attuale in vista della bella stagione. Ma per quanto sia reale la reazione fisiologica alla base, ci sono motivazioni altrettanto valide che smentiscono la sua efficacia.

Secondo il medico, con l'**ice diet** un chilo di ghiaccio tutti i giorni, abbinato a una dieta e a uno stile di vita sani e mangiato tritato subito dopo i pasti o come snack, **aiuta a perdere tre chili in una settimana**.

"Per prima cosa le diete non possono essere uguali per tutti - esordisce Giuseppe Maria Rovera, esperto in scienze dell'alimentazione - promettere una perdita di peso rapida a chiunque, senza tenere conto della sua massa grassa, del suo stile di vita e delle sue caratteristiche fisiologiche è un presupposto scorretto. Inoltre, noi medici sconsigliamo di perdere molti chili in tempi ristretti. Quasi sempre si riprendono con il classico **effetto yo-yo**".

C'è poi il consumo di calorie indotto dal ghiaccio.

"Il corpo brucia energia attraverso il metabolismo totale, dato dal metabolismo di base, dall'attività fisica, dalla termogenesi indotta dalla dieta e dalla termoregolazione - il metabolismo di base varia a seconda delle nostre caratteristiche fisiche, mentre la termogenesi dipende da ciò che mangiamo e comprende l'energia spesa dall'organismo per masticare, ingerire, digerire e metabolizzare i nutrienti.

Quella delle proteine, ad es., è alta, mentre quella dell'acqua, e quindi del ghiaccio, è minima.

La termoregolazione, invece, riguarda le calorie bruciate dal corpo per trasformare il ghiaccio ingerito in acqua e riportare l'acqua alla temperatura media dell'organismo, circa 37 gradi.

In effetti, studi sulla Siberia hanno notato che, a parità di dieta, chi vive al freddo ha un maggiore dispendio calorico proprio a causa della termoregolazione dell'organismo e della trasformazione del tessuto adiposo".

Secondo i calcoli del gastroenterologo, un litro di ghiaccio eliminerebbe 160 calorie al giorno, ma per altri esperti i conti sarebbero sbagliati e il consumo calorico sarebbe intorno alle 117-126 calorie.

Una quantità non determinante nel conteggio energetico quotidiano. Senza contare, sottolineano altri, i potenziali rischi ai denti nel masticare ghiaccio, seppur tritato, tutti i giorni.

Secondo *Dario Bressanini*, esperto di chimica degli alimenti, "*dal momento che dissipiamo calore in svariati modi - spiega - non è detto che il nostro corpo si metta a bruciare proprio del grasso per produrre il calore necessario a fondere il ghiaccio. Potrebbe farlo in altri modi oppure potrebbe decidere di ridurre di qualche frazione di grado la temperatura corporea e sfruttare quel calore per fondere il ghiaccio*".

Sul tema non esistono studi clinici, ma se proprio si volesse testare attenersi almeno alle raccomandazioni. Non andare oltre un litro di acqua ghiacciata al giorno e non provare la dieta quando fa molto caldo, con temperature rigide oppure dopo l'attività fisica, "in tutti i casi - per evitare il rischio congestione". (*Salute, La Repubblica*)



SCIENZA E SALUTE

IOPARATIROIDISMO: una malattia poco conosciuta (finora)

La prima conferenza internazionale in Italia e speranze per le prime terapie sostitutive. La patologia può essere congenita e insorgere nell'infanzia

«Se un medico non riesce a comprendere di cosa soffre il paziente, diventa nervoso, lo tratta bruscamente».

Karen Winer, del *Centro per le Ricerche su Maternità e Infanzia* (Nichd) di Bethesda, risponde così quando le viene chiesto quale fosse il destino dei **malati di ipoparatiroidismo** prima che se ne scoprisse l'esistenza.

E aggiunge: «Venivano abbandonati al loro destino, nessuno li guardava più. Restavano chiusi a casa».

Karen è una delle maggiori esperte nel campo di una patologia determinata dalla carenza dell'ormone tiroideo prodotto dalle paratiroidi, quattro piccole ghiandole situate nel collo, in prossimità della tiroide.



A breve sarà disponibile una terapia ormonale sostitutiva:

L'ipoparatiroidismo, un problema poco conosciuto e di cui si stanno scoprendo origine, danni e rimedi in questi ultimissimi anni.

Sono in arrivo le prime terapie sostitutive, c'è tanto fervore proprio perché oggi i pazienti hanno un futuro, una qualità di vita normale mentre in passato erano abbandonati a se stessi e alla famiglia.

Così racconta James Sanders che negli Stati Uniti ha organizzato il primo movimento associativo di malati (jsanders@hpth.org):

«Mi sentivo stanco, rigido, pieno di dolori. Un'esperienza terribile. Nessuno mi credeva, mi trattavano come se mentissi e lo stesso mia madre».

«La carenza dell'ormone paratiroidico, il paratormone, può provocare un'insufficienza di calcio nel sangue e diversi disturbi.

Fino a oggi non esisteva un trattamento specifico ed era l'unico disturbo endocrino senza cura. Si procedeva con surrogati somministrando calcio e vitamina D.

A breve sarà disponibile una terapia ormonale sostitutiva. Siamo qui per formulare delle linee guida sul corretto uso dei nuovi farmaci», spiega la professoressa Brandi.

Come funziona il paratormone: Il paratormone ha un ruolo cruciale nella trasmissione del segnale nervoso, contrazione muscolare, coagulazione e funzionamento di altri ormoni ed enzimi.

Per questo le concentrazioni nel sangue devono restare costanti in modo che il paratormone possa intervenire per compensare carenze di calcio nell'organismo.

«Pensiamo ad una sentinella che da l'allarme ed entra in azione».

Le cause di questa malattia rara? Si parla di forme acquisite, conseguenza dell'asportazione delle paratiroidi durante l'asportazione della tiroide, e di forme congenite:

«Insorgono nell'infanzia – spiega Brandi – anche nei primi giorni di vita.

La diagnosi può essere tardiva.

Per i pediatri non è semplice sospettare l'esistenza di questa patologia». In Italia il maggiore centro di riferimento per le malattie del metabolismo minerale e osseo è a **Firenze**.

L'associazione dei pazienti (Appi) è coordinata da Laura Masi. (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



L'Ordine Ringrazia Tutti i Colleghi Farmacisti Napoletani

Un ringraziamento per lo sforzo che stanno mettendo in questa emergenza epidemiologica rispondendo con Abnegazione, Dedizione, Responsabilità e Spirito di Servizio nel Tutelare Quotidianamente la Salute dei Cittadini garantendo la continuità dei servizi ed evidenziando ancora una volta di essere un Presidio Sanitario insostituibile su cui contare.

Per la tutela della Nostra **Categoria sana**, il **99.99%**, che ha lottato in quest'anno di emergenza sanitaria con spirito di abnegazione e in condizioni difficilissime e che è tra le **più nobili Arti Sanitarie** retta da ben altri principi ed **ispirata** a ben più alti valori; Per la **dignità di 120.000 morti**, tra questi **30 Colleghi Farmacisti** di cui **3 Farmacisti Napoletani** che ci hanno lasciato **senza nemmeno quell'ultima carezza** di un figlio, di una figlia, di una mamma, di una moglie che accompagna generalmente il trapasso.

Grazie a Tutti Voi per l'opera che svolgete quotidianamente con tanta abnegazione e fatica da rendere la Nostra Professione tra quelle benemerite.

Gratitudine

Enzo Santagada

Di seguito i seguenti links



<https://video.sky.it/news/cronaca/video/ringraziamo-santo-covid-frase-choc-in-call-farmacisti-667272>



<https://www.fanpage.it/napoli/ringraziare-santo-covid-ferito-da-quelle-parole-ho-familiari-vittime-parla-il-presidente-santagada/>



a ben più alti valori;



OBBLIGO VACCINALE per gli OPERATORI SANITARI



Disposizioni riportate nell'art. 4 del DL 1 aprile 2021, n. 44 (Decreto Covid).

L'obbligo riguarda tutti i professionisti sanitari che operano a contatto con il pubblico.

La vaccinazione può essere

- ❖ **omessa o differita** “solo in caso di accertato pericolo per la salute, in relazione a specifiche condizioni cliniche documentate, attestate dal medico di medicina generale”.

A verificare lo stato vaccinale di ciascun farmacista è la **Regione, non il datore di lavoro**, confrontando l'elenco degli iscritti all'Ordine e quello dei professionisti alle dipendenze di farmacie ed esercizi di vicinato con l'elenco dei professionisti vaccinati in suo possesso.

Questa verifica della Regione e da comunicare all'ASL ha come scadenza il 16 Aprile.

Se il **farmacista non risulta vaccinato**, viene invitato dall'ASL ad esibire la conferma dell'adesione alla campagna o la conferma della prenotazione, oppure a fornire la documentazione delle condizioni cliniche che lo esonerano dall'obbligo.

Chi è in attesa dell'inoculazione, dovrà poi segnalare all'ASL l'avvenuta vaccinazione, esibendo il certificato, entro tre giorni dalla data di esecuzione.

Solo se non si rispettano queste indicazioni la Regione accerta l'evasione dell'obbligo da parte del farmacista e ne dà comunicazione all'interessato, all'Ordine professionale e al datore di lavoro.

L'evasione dall'obbligo comporta la sospensione dal diritto di svolgere prestazioni o mansioni che implicano contatti interpersonali fino all'assolvimento dell'obbligo vaccinale o, in mancanza, fino al completamento del piano vaccinale nazionale e comunque non oltre il **31 dicembre 2021**.

La legge impone al datore di lavoro, se possibile, di adibire il farmacista che non assolve l'obbligo vaccinale a **“mansioni, anche inferiori, con il trattamento corrispondente alle mansioni esercitate che non implicano rischi di diffusione del contagio”**.

Quando l'assegnazione a mansioni diverse non è possibile,

- ❖ **“per il periodo di sospensione non è dovuta la retribuzione, altro compenso o emolumento, comunque denominato”**.

Anche chi non è ancora stato vaccinato, ma lo ha richiesto, o non può essere vaccinato per ragioni cliniche deve essere adibito a mansioni che non determinino rischio di contagio fino a vaccinazione avvenuta e comunque non oltre il **31 dicembre 2021**.

In questo caso il farmacista non subisce decurtazioni del trattamento economico.

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

