



## AVVISO

### Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
2. ECM: corsi FAD gratuiti

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Allergia, una dieta troppo grassa può scatenarla
4. Mal di TESTA: Emicrania o Cefalea Semplice?



### Prevenzione e Salute

5. Attività fisica: mai superare i 130 battiti al minuto
6. I sintomi delle cisti alle ovaie

## GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

*Proverbio di oggi.....*

**Chello ca nun se pava, nun se stima.**

## ATTIVITÀ FISICA: mai superare i 130 battiti al minuto

*E' importante praticare esercizi semplici, e non voler raggiungere il massimo della performance in poco tempo.*

Dobbiamo allenare anche il nostro apparato cardiocircolatorio e controllare la frequenza cardiaca – raccomanda **Roberto Pozzoni**, (Ist. Ortopedico Galeazzi Milano). – Una **frequenza cardiaca** che ci permette di fare un lavoro di tipo aerobico è sui 120/130 battiti al minuto, è quindi bene non andare mai oltre questa soglia».

La prima settimana di ripresa, meglio dire di adattamento, è molto importante. Se si riesce a raggiungere con regolarità il mese di attività, sarà molto più difficile abbandonare.

Dal momento che lo sport non serve solo a perdere o mantenere il peso, ma a migliorare il battito cardiaco e la respirazione, a purificare il sangue, a eliminare le tossine e a liberare le tensioni.

Un'astuzia per non mollare consiste nel variare spesso l'attività.

Nel momento in cui ci rimette a fare sport sul serio è anche opportuno predisporre un piccolo kit di primavera per essere già pronti nel caso insorga un piccolo problema.

**GLI IMPREVISTI:** Per far fronte a eventuali infortuni (*strappi, contusioni*) meglio avere a portata di mano prodotti da banco ad azione antinfiammatoria e analgesica sia per uso locale (*cerotti, gel, pomate*) che sistemico (*bustine o cpr*). I dolori legati alla contrazione di un muscolo o di un gruppo di muscoli possono essere conseguenza di uno sforzo eccessivo o di un trauma.

Per ridurre il rischio è bene sempre massaggiare i muscoli delle gambe con soluzioni in grado di ridurre il rischio di contratture. «Avvertire un dolore dopo uno sforzo fisico è normale, i muscoli vanno in acidosi – e l'acido lattico non si riassorbe prima di 48/72 ore. Se superati i tre giorni il dolore persiste, diventa però necessaria una visita medica». (*Salute, Focus*)

**SCIENZA E SALUTE**

# Allergia, una dieta troppo grassa può scatenarla

*Che fra allergie e alimentazione ci fossero dei legami era già stato messo in evidenza dall'esistenza della cosiddetta **sindrome orale allergica***

**Sindrome orale allergica:** una patologia che si manifesta in caso di allergie crociate, quando cioè allergeni come pollini, acari o altro e cibi apparentemente molto diversi fra loro condividono proteine e scatenano la risposta anomala del sistema immunitario: un incrocio pericoloso che, stando agli allergologi, è sempre più comune, così come sono in continuo aumento le allergie in generale. La ragione risiederebbe anche nella dieta, se questa è a base di alimenti troppo grassi.



## Dieta ricca di grassi, possibile causa di allergia

Le allergie sono in continuo aumento. Lo hanno sottolineato anche gli esperti dell'*American Academy of Allergy, Asthma and Immunology* durante l'ultimo congresso a San Francisco, parlando anche delle interazioni fra allergia e **dieta**.

Fra le principali responsabili di questo processo, secondo i ricercatori americani, ci sarebbe la dieta.

Quella troppo **ricca di grassi** favorirebbe l'aumento delle sostanze verso cui l'individuo può sviluppare delle reazioni allergiche. Bastano sei mesi un'alimentazione in cui il 40% delle calorie arrivi dai grassi a modificare radicalmente la flora batterica intestinale, aumentando le specie che favoriscono l'infiammazione e il «*deragliament*» del sistema immunitario verso le allergie.

## Le allergie alimentari, più diffuse negli USA

«La dieta può incidere sulla probabilità di sviluppare allergie, specie alimentari: non a caso queste sono molto più frequenti negli USA, mentre in Italia sono meno diffuse grazie all'effetto protettivo della **dieta mediterranea** –.

Anche le **reazioni crociate** non sono così frequenti né inevitabili negli allergici, ma è importante identificarle per dare consigli ai pazienti che magari hanno fastidi mangiando alcuni cibi ma non hanno mai collegato il problema alla loro allergia. Per individuare le allergie crociate serve una **diagnosi allergologica molecolare**, ovvero test che setacciano pannelli di decine e decine di molecole-allergeni individuando quelli con cui il paziente reagisce e identificando così tutte le possibili cross-reattività.

Se, per esempio, la persona è allergica alla *tropomiosina degli acari* avrà fastidi anche mangiando crostacei e lumache».

## Anche il cambiamento climatico è responsabile

«I casi di allergie crociate crescono soprattutto perché sono in aumento tutte le altre, per colpa degli stili di vita ma anche del **cambiamento climatico** – più si innalzano le temperature, più aumentano i pollini nell'ambiente.

A ciò si aggiunge l'**inquinamento**, che danneggia le mucose respiratorie rendendole più permeabili agli antigeni e quindi più esposte alla sensibilizzazione allergica:

- *le particelle esauste da diesel, per esempio, aumentano la produzione delle immunoglobuline E, fra i principali mediatori della risposta allergica*».

I fattori, insomma, sono tanti. Ma alcuni trucchi da mettere in atto ci sono. «

Chi soffre di **rinite allergica** e o asma dovrebbe sottoporsi a immunoterapia specifica – :

è efficace nel controllare i sintomi e può essere fatta anche solo poco prima e durante la stagione allergica, con iniezioni sottocute una volta al mese, gocce o compresse sublinguali, che esistono da poco per gli acari e per le graminacee. L'**immunoterapia specifica** è molto utile, ma solo il 5% di chi sarebbe un candidato adatto la fa, con differenze regionali di accesso». (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## I SINTOMI DELLE CISTI ALLE OVAIE

*Con l'arrivo della primavera, è possibile integrare tramite l'alimentazione vitamine e sostanze nutritive che presentano proprietà benefiche per la salute, grazie alla grande varietà di frutta di stagione primaverile.*

Le **ovaie** sono due organi connessi all'utero e al loro interno possono svilupparsi le **cisti**, che – in alcuni casi – possono avere sintomi specifici. Tendenzialmente benigne e molto frequenti nel periodo fertile, possono però essere un campanello d'allarme dopo i 40 anni o in età post-menopausale, poiché potrebbero essere di natura tumorale, maligna o borderline.

Abbiamo chiesto al dottor **Alessandro Bulfoni**, responsabile di ginecologia e ostetricia di Humanitas San Pio X, quali siano i sintomi delle cisti alle ovaie, e quando prestare particolare attenzione.



### Le cisti non sono – direttamente – collegate al ciclo mestruale

«In alcuni casi, le cisti ovariche non sono sintomatiche e se di grandi dimensioni possono guarire da sole. Solo in alcuni queste cisti possono rompersi, causare dolore ed emorragie, o andare in contro a torsione richiedendo l'intervento chirurgico», spiega il dottor Bulfoni. «In tutti gli altri, **le cisti non sono direttamente collegate al ciclo mestruale**:

- si tratta delle *cisti endometrioidiche* chiamate anche "**cisti cioccolato**", causate dalla presenza di tessuto endometriale e sangue mestruale, di cistoadenomi sierosi o mucinosi, che si sviluppano sul tessuto ovarico,
- *cisti dermoidi*, anche note come **teratoma cistico maturo**, o cisti di derivazione embrionaria che possono contenere sebo e altri tessuti embrionali come *capelli, denti, frammenti di tiroide*».

### I sintomi delle cisti alle ovaie

«Alcuni sintomi possono manifestarsi con cisti di grandi dimensioni o di natura endometrioidica. Tra tutti i sintomi occorre **fare attenzione al dolore**, specie se insorge in modo acuto, perché è sempre un segnale da non sottovalutare. Con uno o più di questi sintomi è importante rivolgersi al ginecologo per una visita specialistica associata a controllo ecografico transvaginale:

1. *Senso di peso nella zona pelvica, in particolare nei giorni vicini al ciclo mestruale;*
2. *irregolarità del ciclo mestruale;*
3. *dolore durante i rapporti sessuali (dispareunia);*
4. *sensazione di pressione sulla vescica e bisogno frequente di urinare;*
5. *stitichezza/diarrea;*
6. *febbre;*
7. *aumento del volume dell'addome, visibile soprattutto nelle persone molto magre.*

### L'importanza delle visite ginecologiche

«Visite ginecologiche regolari permettono di prevenire e intercettare in modo precoce la formazione di cisti delle ovaie. In caso di cisti di natura benigna e asintomatiche potranno essere necessari controlli periodici con ecografia. **Non in tutti i casi è indicata la prescrizione della pillola contraccettiva**, sebbene è noto favorisca il riassorbimento o la riduzione della cisti, prevenga la formazione di nuove e riduca il rischio di cancro ovarico. L'indicazione della terapia, sia di tipo medico che chirurgico per l'asportazione dipende dalla valutazione dello specialista e dai risultati degli esami diagnostici effettuati», conclude il dottor Bulfoni. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# Mal di TESTA: Emicrania o Cefalea Semplice?

*Inserita dall'Oms fra le prime 10 cause al mondo di disabilità, il mal di testa, solo in Italia, colpisce oltre 26 milioni di persone.*

Ecco cosa fare quando il **mal di testa** diventa un compagno ingombrante. Il dottor **Vincenzo Tullo**, neurologo di Humanitas, fa chiarezza sulla **diagnostica**, sull'epidemiologia e sulle reali possibilità di cura che spesso i pazienti non conoscono, rassegnandosi a vivere in una condizione che penalizza fortemente la loro qualità di vita.



## Cefalea primaria e secondaria, quali differenze?

Il **mal di testa**, o **cefalea**, è una condizione molto frequente e può dipendere da cause diverse.

Se è il **sintomo** di altre malattie sottostanti, come ad esempio l'ipertensione arteriosa, la sinusite, diverse patologie endocraniche come le neoplasie, è detta **cefalea secondaria**.

Quando invece è un disturbo a sé stante e non ha altre cause evidenziabili con la **TAC** o la **RMN**, ma si manifesta esclusivamente con il sintomo del dolore, viene chiamata **cefalea primaria**.

## Come diagnosticare il tipo di mal di testa?

Le **cefalee primarie** sono molto più frequenti nella popolazione generale rispetto alle **cefalee secondarie** e sono prevalentemente e in ordine di frequenza

- ✓ la **cefalea tensiva**,
- ✓ l'**emicrania**
- ✓ la **cefalea a grappolo**.

La **cefalea di tipo tensivo** è la forma più comune di cefalea (circa 1 persona su 3 ne soffre almeno una volta al mese), quindi è più frequente dell'emicrania ma è meno invalidante.

Il **dolore** è diffuso a tutto il capo, si irradia spesso in regione occipitococcigea ed è di tipo gravativo-costrittivo (non pulsante).

I **fattori scatenanti** sono

- ✓ *la tensione nervosa, lo stress protratto, le posture scorrette, la carenza di sonno e le variazioni climatiche.*

L'intensità è lieve o media e l'attacco può durare da 30 minuti a 7 giorni.

L'**emicrania** è la cefalea primaria più nota e più invalidante: ne soffre più di una persona su 10, in 1/3 dei casi fin dall'infanzia.

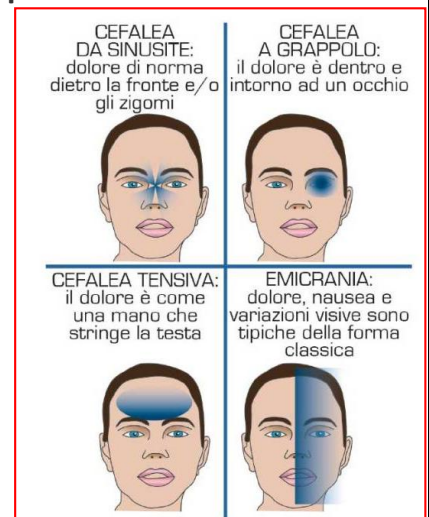
Il dolore di intensità severa si associa ad altri disturbi quali la nausea, il vomito, l'intolleranza a luce, suoni e odori. Le crisi, spesso unilaterali, hanno una durata se non trattate tra le 4 e le 72 ore e peggiorano con l'attività fisica di routine come salire le scale o tossire.

“Da un punto di vista patogenetico oggi l'**emicrania** è considerata una patologia poligenica e multifattoriale alla cui patogenesi concorrono fattori sia ambientali che genetici – ha specificato Tullo -.

Tante le **cause** che possono scatenare l'emicrania, come

- ✓ lo stress, il ciclo mestruale o i cambiamenti di stagione, ma un ruolo di primo piano spetta all'alimentazione.

Esistono diversi **cibi** che possono provocare gli attacchi, in chi è predisposto ma anche in chi non lo è; tra questi ci sono *formaggi stagionati, carni rosse e insaccati, dadi da brodo, crostacei* e tutto ciò che contiene tiramina, istamina, nitriti, glutammato, fritti e cibi grassi in generale”.



## Il fumo e i superalcolici influiscono sul mal di testa? E l'alimentazione?

Banditi **fumo** e **superalcolici**. Per prevenire l'emicrania fa eccezione il **vino rosso**, che contiene sostanze antiossidanti come il **resveratrolo**, che possono invece essere di aiuto. L'importante è la misura.



Una sana **alimentazione** va sempre associata ad un corretto stile di vita.

Lo **sport** può essere un valido alleato perché aiuta a scaricare le tensioni; meglio però svolgere attività fisica all'aperto, anche una semplice passeggiata, ed evitare luce artificiale o rumori forti, tipici delle palestre.

Se però l'emicrania compare solitamente al risveglio, la causa probabilmente è la cattiva qualità del **sonno**.

È importante **riposare** bene:

- ✓ per farlo bisogna dormire in un ambiente buio e silenzioso, senza apparecchi elettronici, ed aspettare almeno 3 ore dopo cena prima di coricarsi.

Un consiglio per chi risolve gli attacchi di mal di testa a suon di analgesici: un loro abuso può ottenere l'effetto opposto, ovvero cronicizzare il disturbo.

La corretta alimentazione, un buon sonno ristoratore, la regolare attività fisica e un approccio sereno alla vita sono i pilastri fondamentali per combattere e prevenire il **mal di testa**.

## I maschi fra i più colpiti dalla cefalea a grappolo

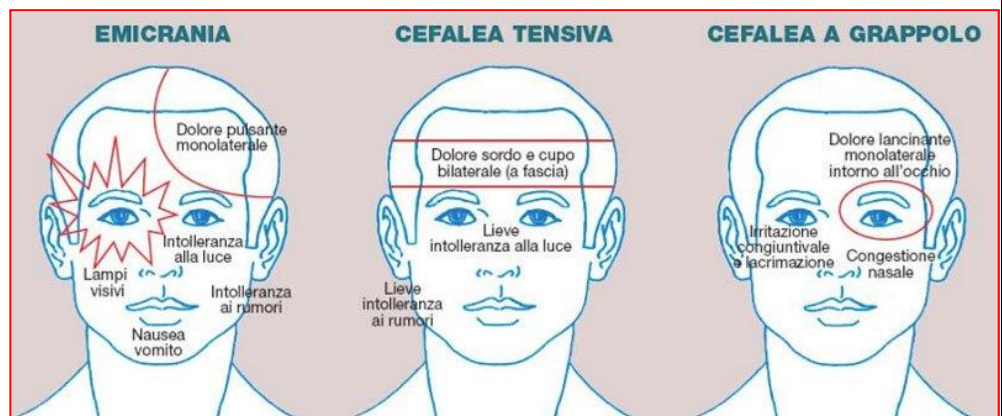
In ultimo la **cefalea a grappolo**: si tratta di una cefalea poco frequente che si caratterizza per il raggrupparsi delle crisi in determinati periodi dell'anno ed è più frequente nei **maschi** (M:F = 3:1).

Il **dolore** è molto intenso, pulsante-urente, della durata di 15-180 minuti, ricorrente a crisi ravvicinate (grappolo di attacchi) da 1 ogni 2 giorni a 8 al giorno, in sede orbitaria unilaterale.

Si associa a congestione oculare, ostruzione nasale o rinorrea, abbassamento della palpebra, guancia e fronte rosse e sudate.

Nel caso di insorgenza di una **cefalea** è importante fare una visita specialistica presso un Centro Cefalee sia per una definizione diagnostica accurata che per una presa in carico del paziente con una raccolta completa di dati anamnestici e clinici e l'impostazione di trattamenti specifici per i singoli attacchi e per la prevenzione degli stessi. L'obiettivo è quello di raggiungere un significativo miglioramento clinico ed un adeguato grado di autogestione da parte del paziente delle crisi residue.

Il **mal di testa** può compromettere ogni aspetto della vita quotidiana, dal rendimento lavorativo alle relazioni sociali e familiari e questo problema è avvertito da molti individui come ancora più insopportabile del dolore in sé. (*Salute, Corriere*)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



# Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

*Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te **non costa nulla.***

Gentile **Collega,**

Ti informo che per l'anno 2021 é possibile destinare alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, **in sede di dichiarazione dei redditi**, una quota pari al **5 per mille dell'Irpef** destinata a finanziare attività di alto valore ed interesse sociale promosse dall'Ordine e dalle Associazioni di Volontariato che vedono impegnata la professione.

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.*

La Fondazione, istituita **dall'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli** contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti e rientra tra gli enti che possono beneficiare di tali finanziamenti. Particolare attenzione sarà rivolta:

❖ *alla formazione continua,*

❖ *a realizzare un centro culturale, ricreativo e di riposo per i farmacisti anziani e in difficoltà, anche mediante l'acquisto e gestione di strutture sanitarie atte allo scopo sociale e fino al potenziamento di tutte le iniziative già avviate, come:*

❖ **Un farmaco per Tutti; Una Visita per Tutti; Un Tampone per Tutti.**

La Fondazione si **autofinanzia** ed è per questo che il primo partner a sostenerne le attività destinate all'aggiornamento e al progresso culturale di tutta la Categoria è il **Farmacista**.

E' per tali motivi che la Fondazione dei Farmacisti della Provincia di Napoli si rivolge agli iscritti per promuovere, in sede di dichiarazione dei redditi, la **raccolta del 5 per mille**.

**COME PARTECIPARE**

Nella dichiarazione dei redditi basta  
inserire il Codice Fiscale della Fondazione:

**CF09571771212**



**FONDAZIONE**  
Ordine dei Farmacisti  
della Provincia di Napoli - ETS

**GENTILE COLLEGA,**  
Con un semplice gesto  
puoi sostenere anche  
**TU** le nostre iniziative



**DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA  
FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**

**COME DEVOLVERE:**

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**
2. Firma nel riquadro:

   Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni **NON** lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: **09571771212**

## ECM Gratuiti - Corsi FAD FOFI

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
<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>