



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2111

Giovedì 23 Settembre 2021 – S. Pio da Pietralcina

AVVISO

Ordine

1. Progetto "Una goccia di sangue per Tutti"
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Poliuria: quel bisogno frequente di andare in bagno
4. Ti senti grassa? se hai il ciclo è normale: sono gli ormoni



Prevenzione e Salute

5. Orzaiolo e calazio, come distinguerli e trattarli
6. Reni, 7 consigli per ostacolare la formazione dei calcoli
7. Il cioccolato fondente fa bene al cuore: quale scegliere

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

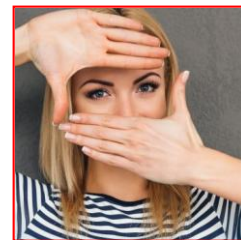
Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
Ogne bella scarpa addeventa scarpone

ORZAIOLO e CALAZIO, come distinguerli e trattarli

Sono entrambe escrescenze che si formano sulla palpebra, o per via di un'infezione oppure per una cisti, e possono essere molto fastidiose.



Sia l'**orzaiolo** che il **calazio** sono abbastanza semplici da riconoscere ma, a seconda della gravità, vanno trattati in modo molto specifico.

Orzaiolo e calazio: quali differenze?

Mentre l'orzaiolo è spesso causato da un'infezione batterica da **stafilococco** (spesso si presenta in caso di blefarite, un'infiammazione cronica della palpebra), il calazio può dipendere sia da **predisposizione** costituzionale e dallo **stress**, sia da una **dieta** ricca di grassi o da patologie del tratto intestinale. Per distinguerli basterà una semplice visita oculistica.

Trattamento farmacologico o chirurgico? Orzaioli e calazi non andrebbero stimolati o toccati, né premuti nel tentativo di drenarli.

Il consiglio dei medici è quello di **detergere delicatamente** la zona con soluzioni disinfettanti apposta per gli occhi e umettarli con soluzioni sterili, quindi fare impacchi caldo-umidi (soprattutto nel caso dei calazi) per aprire i dotti lacrimali occlusi e infiammati. Bene anche **evitare** completamente il trucco sugli occhi e le lenti a contatto.

Il rischio è di sviluppare **infezioni alla cornea**.

L'orzaiolo scompare di solito da solo, dopo qualche giorno. Per ridurre l'infezione altrimenti si può applicare un **antibiotico** locale, come l'eritromicina. Per il calazio la terapia prevede invece l'applicazione di **colliri specifici, antibiotici o a base cortisonica**, in modo da sgonfiare e favorire l'uscita del materiale purulento. Se la situazione è invece più compromessa si interviene **chirurgicamente**, rimuovendo la ghiandola che ha generato il calazio. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

POLIURIA: QUEL BISOGNO FREQUENTE di ANDARE in BAGNO

*Capita facilmente se siamo sotto **stress**.*

Il bisogno di urinare si fa più frequente e intenso proprio per colpa dell'emotività che accentua tutti gli stimoli. Se però questo sintomo si ripresenta anche in situazione normali, quando siamo tranquilli, allora forse soffriamo di **poliuria** (o pollachiuria).

Questo disturbo, legato al bisogno di **urinare più di 3 o 4 volte all'ora**, può essere un segnale da non sottovalutare.

Vediamo di che cosa si tratta e quali potrebbero essere i motivi legati a questo disturbo insieme al dottor [Francesco Greco](#), responsabile di urologia di Humanitas Gavazzeni.



UNA SETE ECCESSIVA

I medici raccomandano di bere un litro e mezzo d'acqua al giorno. Al massimo due. Questa quantità è necessaria ad idratare le cellule ma anche a far lavorare i **reni**, nonché ad assicurare che il corpo traspiri adeguatamente e che possa termoregolarsi.

Se la **sete** è maggiore, magari perché si è un po' ansiosi o perché si segue una dieta ipocalorica, è bene ricordare che l'idratazione deriva anche dall'alimentazione. In particolare da frutta e verdura.

LA PRESSIONE ALTA E I DIURETICI

Chi ha la **pressione alta** è costretto a prendere i **diuretici** proprio per aiutare ad abbassarla.

Questo serve a diminuire il volume corporeo del sangue e, in questo modo, anche ad abbassare la pressione interna.

Se la produzione di urina è eccessiva è bene consultare un medico. Questo sintomo può dipendere da una disidratazione interna.

PRESENZA DI DIABETE

Il **diabete** è una malattia metabolica che impedisce all'insulina di controllare i livelli di zuccheri nel sangue. Quando nel corpo resta troppo **glucosio** l'organismo cerca di eliminarlo producendo più urina e danneggiando allo stesso tempo i nervi della vescica, con la conseguenza di un rischio più alto di infezioni urinarie.

PROBLEMI ALLA PROSTATA

L'**ipertrofia prostatica benigna** colpisce gli uomini non più giovani e consiste nel bisogno frequente di urinare anche se l'urina prodotta è poca.

Può svilupparsi dopo i 45 anni per via dell'ingrossarsi della vescica che preme sull'uretra. In tal caso è consigliabile una visita urologica che possa escludere anche la presenza di patologie più serie, come quelle tumorali.

CISTITI E FIBROMI

Uno dei sintomi più lampanti della **cistite** è proprio il costante bisogno di urinare, anche in assenza di stimolo reale. Infestata dai batteri, la vescica è infiammata e gonfia e gli spasmi al suo interno fanno immaginare di dover correre in bagno anche se in realtà l'urina è presente in quantità veramente minime.

Anche la presenza di un **fibroma**, un tumore benigno che si può sviluppare più facilmente nelle donne in età fertile per via degli estrogeni, può creare una pressione sulla vescica che aumenta il bisogno di urinare.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

RENI, 7 CONSIGLI PER OSTACOLARE LA FORMAZIONE DEI CALCOLI

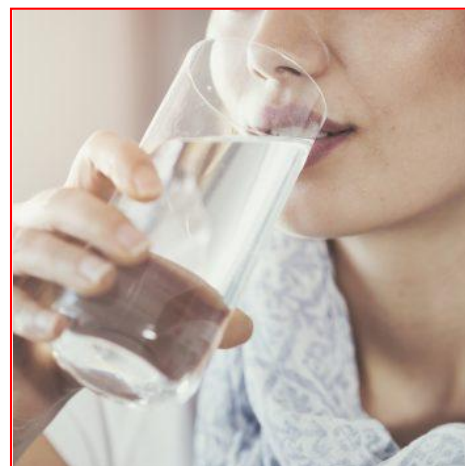
Una pianta asiatica contro i calcoli renali?

L'estratto di Garcinia Cambogia sarebbe in grado di dissolvere i cristalli di ossalato di calcio, il componente più comune dei calcoli renali. Le sue proprietà sono state testate da un team della University of Houston (Usa). I risultati sono stati pubblicati su **Nature**.

L'estratto finito sotto la lente d'ingrandimento degli scienziati è l'**acido idrossicitrico** che agirebbe come inibitore della crescita di questi cristalli di ossalato di calcio. L'auspicio del team è quello di mettere a punto un nuovo trattamento preventivo per la formazione di calcoli renali in alternativa al potassio citrato a cui oggi si ricorre.

Allo studio hanno partecipato anche sette volontari che hanno assunto il supplemento di **acido idrossicitrico** per tre giorni permettendo ai ricercatori di valutare se l'acido veniva espulso con le urine. L'espulsione tramite le urine è un requisito necessario affinché il supplemento possa essere utilizzato come trattamento preventivo per i calcoli renali.

«Si tratta di uno studio molto preliminare che ha valutato l'efficacia di un estratto in cui è presente il citrato, un protettore della salute dei **reni** perché, unendosi al calcio, non lo fa legare all'ossalato inibendo la formazione dei calcoli», spiega il dottor [Alberto Saita](#), urologo dell'ospedale Humanitas.



I consigli da seguire contro il rischio di calcoli?

- Dieta mediterranea: «La nostra dieta è un regime alimentare indicato per contenere il rischio di sindrome metabolica, caratterizzata da ipertensione, sovrappeso/obesità e tendenza al diabete, tutte condizioni che possono favorire la formazione dei calcoli. Bisogna dunque ridurre il consumo di zuccheri e carboidrati molto raffinati e preferire, ad esempio, il consumo di prodotti integrali e a base di farine più grezze»;
- Molti agrumi: «Gli agrumi contengono il citrato che, come accennato, unendosi al calcio inibisce la formazione dei **calcoli**»;
- Poca carne rossa e poco sale: «Un consumo eccessivo di carne rossa si ripercuote negativamente sulla salute dei **reni** per l'alto contenuto di acido urico. Allo stesso modo una dieta ricca di sale promuove la **calcolosi**»;
- Idratazione: «Mai dimenticare di bere tanta acqua. Con un adeguato apporto di liquidi le urine saranno meno concentrate e dunque meno acide e il volume urinario sarà maggiore ostacolando così la precipitazione dei sali e dunque la creazione di **calcoli**»;
- Dieta ricca di potassio (patate, carote, banane, zucchine, melanzane, legumi, verdure a foglia verde): «Oltre all'idratazione è importante anche introdurre un giusto apporto di potassio, un minerale che contrasta l'iperacidità urinaria»;
- Un po' di calcio al giorno: «*Latte, yogurt e formaggio non dovrebbero mai mancare dalle nostre tavole. Il calcio protegge dai calcoli*: riducendo l'apporto di calcio resta disponibile l'acido ossalico che può legarsi al calcio urinario e promuovere la formazione di aggregati e dunque di **calcoli**»;
- Attività fisica: «La sedentarietà è deleteria perché può aumentare il rischio di sindrome metabolica. Inoltre, se ci si muove, si suda e si sente di più il bisogno di bere».

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

TI SENTI GRASSA? SE HAI IL CICLO È NORMALE: SONO GLI ORMONI

Nel periodo mestruale le donne tendono a sentirsi in sovrappeso e in colpa per le proprie abitudini alimentari. Allo stesso tempo cercano compensazione nel cibo

Durante il ciclo la percezione del proprio corpo cambia, ci si vede più grasse e con il cibo si instaura un rapporto più problematico: non è solo che “in quei giorni” le donne tendono a sentirsi più gonfie, né si può spiegare unicamente con il tipico *blues* mestruale.

Secondo un recente studio infatti il fenomeno ha una spiegazione nel fatto che il cosiddetto cibo emotivo, ovvero quello guidato non dal senso di appetito bensì dai comportamenti compensativi, è influenzato da alcuni ormoni prodotti nel ciclo mestruale.

Il rapporto in realtà non è diretto: in sostanza nel periodo del ciclo questi ormoni stimolano l'appetito e si tende ad avere un approccio più emotivo con l'alimentazione. Questa attitudine genera a sua volta un senso di colpa e aumenta inevitabilmente la conflittualità con il proprio corpo.



Un collegamento tra ormoni mestruali e preoccupazioni sul peso

Durante il ciclo mestruale infatti le donne tendono a percepirsi più grasse della realtà ed esiste un link tra livelli di ormoni mestruali, preoccupazioni sul peso, disordini nell'alimentazione e altri comportamenti compensativi.

Motivo per cui il gentil sesso dovrebbe diffidare della percezione del proprio corpo nei giorni del ciclo. Le preoccupazioni riguardo al proprio peso variano significativamente, ma secondo le interviste realizzate e i dati incrociati hanno un picco nella fase premestruale e mestruale in concomitanza con la produzione di alcuni ormoni specifici.

Un periodo in cui il senso di fame aumenta

Il ciclo mensile può essere diviso in due parti, **quella**

- **follicolare**
- **luteale**

nella prima, precedente l'ovulazione, **prevalgono gli estrogeni**,
nella seconda il **progesterone**.

La **fase luteale** è il periodo di circa 14 giorni che va dall'ovulazione fino all'arrivo delle mestruazioni, caratterizzato dalla produzione di progesterone. In questo arco temporale, e in particolare nei giorni delle mestruazioni, il senso di fame aumenta e succede spesso di cedere a quello che gli anglosassoni chiamano BED (acronimo dell'inglese *Binge Eating Disorder*), ovvero disturbo da alimentazione incontrollata.

Inutile dire però che se tratta sempre di sensazioni psicologiche e non oggettive, come sottolineano sia la ricerca statunitense che il buon senso.

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE**IL CIOCCOLATO FONDENTE fa bene
al CUORE: quale scegliere**

Cioccolato fondente: caratteristiche.

Quale tipo di cioccolato scegliere?

Un detto latino di rara saggezza dice che, una volta ogni tanto, si può anche cedere al piacere della gola: *“semel in anno licet insanire”*.

Lo conferma anche la dottoressa Pastore, che ha sottolineato l'importanza di **non esagerare con le dosi**, per poter prendere il meglio di quanto il cioccolato può offrire, anche in termini di salute.

Ma quale tipo di cioccolato si dovrebbe scegliere?

«L'ingrediente di base è sempre lo stesso ed è il seme di cacao che viene lavorato fino ad ottenere una pasta. Ecco, la pasta di cacao, che ovviamente cambia in base al seme utilizzato, è fondamentale: poi si aggiunge il cacao e lo zucchero. In qualche caso poi si aggiunge anche il latte.

Ovviamente a questa composizione di base si possono poi sommare numerosi **ingredienti**, in base al tipo di gusto che ogni persona cerca. Quindi oggi possiamo trovare cioccolato che contiene ad es. *frutta secca* oppure frutta. L'importante, dal punto di vista del gusto e della salute, è scegliere prodotti di qualità».

Il cioccolato fondente, con i suoi antiossidanti, è da prediligere

Ottimale da molti punti di vista, il cioccolato fondente è da prediligere. Basta ricordarsi che parliamo di cioccolato fondente quando **la percentuale di cacao non sia sotto al 40%**. Anche la scelta dei semi di cacao è fondamentale alla percezione del gusto: quanto più la percentuale di cacao sale, tanto maggiore è anche la percezione di gusto sempre più amaro, che non tutte le persone gradiscono.

«A partire dai **flavonoidi** per arrivare fino alla **teobromina** ed altri, che possono avere effetti positivi sul benessere dell'apparato cardiovascolare aiutando a proteggere i vasi, il cioccolato fondente è ricco di antiossidanti.

L'effetto protettivo è dimostrato da diversi studi clinici che tuttavia si sono concentrati su quantità di cioccolato variabili tra i 20 e i 50 grammi al giorno, per un contenuto calorico di circa 150-250 calorie.

Sopra questi quantitativi, la situazione non migliora». Insomma, non bisogna esagerare.

«Soprattutto occorre evitare di cadere in quello che alcuni, forse in tono scherzoso, hanno definito **“cioccolismo”**, ovvero sulla capacità che il cioccolato ha di agire sulla sensazione di benessere.

È certo che su questo aspetto incidono anche sostanze psicoattive che sono presenti all'interno di questo alimento, come l'**anandamide** o appunto la **teobromina**, che possono anche avere un effetto euforizzante. Attenzione però:

- *non bisogna pensare che con il cioccolato possiamo immediatamente cambiare il nostro umore.*

Queste azioni sono solo temporanee e non si mantengono, quindi c'è il rischio di ritrovarsi a sgranocchiare cioccolato con un impatto sulle calorie che introduciamo».

Quanto cioccolato consumare al giorno?

«Chi è in salute e non è in sovrappeso non dovrebbe superare i **30 grammi al giorno** – ha concluso la dietista -. In questo modo l'eventuale introito calorico in eccesso può essere smaltito senza particolari difficoltà e viene quindi sopportato bene dall'organismo». (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Ordine Farmacisti Napoli, nuovo progetto solidale: parte raccolta “Una goccia di sangue per tutti”

Dopo “Un Farmaco per Tutti”, “Una Visita per Tutti” e “Un Tampone per Tutti” parte “Una Goccia di Sangue per Tutti”. Sabato u.s. il primo appuntamento a Napoli, Farmacia Alfani. 90 sono stati i donatori

L'attività e l'impegno solidale nel sociale dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli, presieduto da **Enzo Santagada**, si arricchisce di un nuovo progetto, che esplicita fin dal titolo la sua natura e i suoi obiettivi. “Una goccia .. di sangue per tutti” – questo il nome dell'iniziativa – nasce infatti per contribuire a ridurre il problema della carenza di sangue che causa un rallentamento delle normali attività chirurgiche e delle trasfusioni per i pazienti cronici.

Il progetto dell'Ordine napoletano è realizzato in collaborazione con **Ados**, l'Associazione donatori sangue della Campania, rappresentata da **Claudio Trocino**,

e con il direttore del Centro trasfusionale dell'ospedale San Paolo di Napoli, **Gaspare Leonardi**.

“Una goccia .. di sangue per tutti” è partita alla fine della scorsa settimana con una giornata inaugurale organizzata da un titolare di farmacia del capoluogo campano, **Arturo Alfani**, che davanti al suo esercizio a Parco San Paolo ha accolto **novanta donatori** che, assistiti dal personale medico specializzato a disposizione dell'autoemoteca Avis mobilitata per l'occasione, hanno contribuito alla raccolta del sangue promossa dall'Ordine dei farmacisti napoletani, confortati – dopo la generosa e meritoria donazione – da un adeguato buffet.

Tutt'altro che casuale la data scelta per la data inaugurale di data di “Una goccia .. di sangue per tutti”, nell'immediata vigilia di San Gennaro, patrono della città ma (soprattutto) santo che al sangue è notoriamente legato a filo doppio. Al riguardo, è il caso di dire, per la cronaca, che l'annuale miracolo dello scioglimento del sangue del santo ha avuto luogo anche quest'anno, circostanza dalla quale i cittadini partenopei traggono come si sa auspici propizi..

L'Ordine dei farmacisti della capitale campana predisporrà nei prossimi giorni il calendario delle prossime giornate di raccolta, comunicando ovviamente date e nomi di tutte le farmacie che vorranno aderire alla nuova iniziativa di solidarietà.

“Dopo i progetti Un farmaco per tutti e Una visita per tutti” spiega il presidente Santagada “il nostro Ordine ha voluto scendere ancora una volta in campo per fornire un contributo concreto utile a sopperire alla grave carenza di sangue a Napoli e in Campania. Secondo una formula già felicemente collaudata con i progetti poc'anzi citati, andremo sui territori, tra la gente: è anche un modo per sottolineare la dimensione di prossimità che caratterizza la professione e il servizio dei farmacisti di comunità”.

Santagada non ha dimenticato di indirizzare, a conclusione del suo intervento, un sentito e speciale ringraziamento agli operatori e ai donatori, “che hanno risposto con entusiasmo e senso di solidarietà”.

In settimana il calendario dei prossimi appuntamenti. (RifDAY)



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.

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

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta **FIRMARE** in **UNO** degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' 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</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 23 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

9/01/2021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.