



## 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. bicarbonato e digestione: la giusta quantità e quando evitarlo
4. Tumore dell'OVAIO: quando serve il Test Genetico?
5. Sempre fame? Forse è colpa dei cali di zuccheri



### Prevenzione e Salute

6. A tavola, olio di oliva e pesce per combattere l'emicrania

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

Frosinone Nola Barletta  
www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

**E chiacchiere nun jéncheno 'a panza..**

## BICARBONATO E DIGESTIONE: la giusta quantità e quando evitarlo

*Cattiva digestione, bruciore di stomaco e acidità. Il **bicarbonato di sodio** può avere mille usi, alimentari e non, ma quello più noto è senz'altro collegato alle sue proprietà digestive.*

Il suo nome scientifico è **idrogeno carbonato di sodio**: quando viene sciolto nell'acqua, dà origine a una soluzione leggermente basica che può appunto essere utilizzata per contrastare diversi **disturbi gastrici**.

### Un alleato della gestione da usare con moderazione

Assumere uno o due cucchiaini di bicarbonato a distanza di un paio d'ore da un pasto eccessivamente abbondante che risulta difficile da digerire, può aiutare a **neutralizzare l'acidità di stomaco e a produrre anidride carbonica** che favorisce il normale processo fisiologico dell'**assorbimento degli alimenti**. D'altra parte, questo sale è in grado di contrastare l'assorbimento di farmaci acidi e di rallentare l'eliminazione renale di alcune terapie e per questo è importante consultare il proprio medico se e quando si decide di usarlo come rimedio, specialmente quando è in corso una cura.

Il **bicarbonato**, è bene ricordarlo, non ha alcun potere terapeutico: ha effetto solo sulla **sintomatologia** e può dare effetti collaterali come **flatulenze, crampi allo stomaco, ritenzione idrica e alcalosi metabolica**.

### Quando è meglio evitarlo

Nonostante sia il principio attivo di diversi farmaci destinati al personale medico per trattare **acidosi metabolica, shock, intossicazione da barbiturici, salicilati e metanolo e sindromi emolitiche, rabdomiolitiche e iperuricemie**, il bicarbonato **non è sempre consigliato**. Soprattutto se si sta seguendo una dieta iposodica, bisognerebbe evitare di assumerlo perché potrebbe causare complicanze anche gravi come l'insufficienza cardiaca, l'ipertensione e le disfunzioni renali. Via libera invece per le donne in gravidanza, per le quali non ci sono effetti collaterali o pericoli riscontrati dagli studi eseguiti su questa sostanza. (*Salute, Humanitas*)

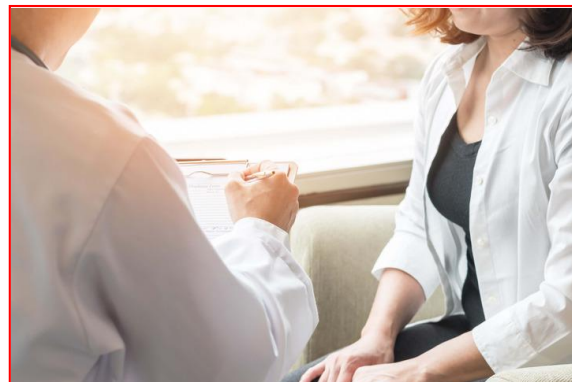
**SCIENZA E SALUTE**

## Tumore dell'OVAIO: quando serve il Test Genetico?

*la figlia di una donna colpita da tumore dell'ovaio deve sottoporsi a test genetico? La risposta ai dubbi di una lettrice*

**Domanda:** Buongiorno, mia mamma è mancata di tumore all'ovaio al IV stadio a 55 anni e mia nonna materna di tumore all'utero alla stessa età. Mia mamma, durante le cure, fece il test BRCA e risultò negativa. La mia domanda è se devo effettuare anche io il test.

Grazie



la **mutazione ereditaria dei geni BRCA** rivela una predisposizione più alta della media a sviluppare **tumori della mammella** e **tumori dell'ovaio**.

Oggi il test per verificare la presenza della mutazione è indicato per tutte le pazienti con un **carcinoma ovarico**, ad esclusione di alcuni istotipi.

Circa 15-25 casi di tumore dell'ovaio su cento presentano mutazioni dei geni BRCA1 e BRCA2.

Se il test è positivo, allora si può estendere ad altre persone, come figlie o sorelle della paziente. Nel suo caso specifico, quindi, lei non ha necessità di effettuare il test BRCA:

❖ *se la mamma non aveva la mutazione, lei non può averla ereditata.*

In generale l'indicazione ad una **valutazione genetica oncologica** è basata sulla storia familiare e personale. Anche per un familiare di **paziente BRCA negativa**, come la sua mamma, potrebbe essere indicata una consulenza genetica se ci fosse una storia importante di **familiarità** per tumori della mammella e/o dell'ovaio.

Ad esempio due o più casi fra familiari di primo grado (genitori, fratelli e sorelle, figli) in uno stesso ramo familiare (materno o paterno). Questo perché ci possono essere anche altri geni coinvolti nel rischio di sviluppare la malattia.

È comunque importante rivolgersi ad un centro di consulenza genetica oncologica qualificato.

Per il tumore dell'ovaio, purtroppo, la **prevenzione è ancora molto difficile**.

Non disponiamo di test di screening che si siano dimostrati utili ad una diagnosi precoce.

Sappiamo che l'uso prolungato della pillola estroprogestinica riduce il rischio anche del 50% e, solo per le donne con una mutazione ereditaria accertata, si possono valutare strategie di prevenzione, compresa la rimozione profilattica delle tube e delle ovaie.

In generale, è importante continuare a sottoporsi ai controlli annuali dal ginecologo, come raccomandato ad ogni donna, e rivolgersi al medico in caso di sintomi anomali e persistenti come gonfiore addominale o difficoltà ad andare in bagno (sono problemi poco specifici e riferibili a molteplici cause, diverse da quelle oncologiche, ma se persistenti vale la pena chiarirne l'origine).

(Salute, Fondazione Veronesi)

**SCIENZA E SALUTE**

## Sempre fame? Forse è colpa dei cali di zuccheri

*Repentini cali dei livelli di zuccheri nel sangue sembrano influire sul controllo della fame (e sulle calorie di troppo)*

Perché alcuni di noi hanno **sempre fame**?

E' una domanda che assilla molti, perennemente a dieta perché perennemente **“con un buco qui”**, nello stomaco. Una ricerca sul tema è stata affrontata con l'impegno di diverse università: l'inglese King's College London con la società di scienze per la salute specialiste nella nutrizione Zoe entro cui collaborano ricercatori americani, inglesi, svedesi. Il risultato - uscito su *Nature Metabolism* - cui sono giunti questi scienziati è che alcune persone hanno dei **bruschi crolli dei livelli di zucchero** nel sangue ed è questo che alimenterebbe un continuo **senso di fame** inducendole a consumare durante il giorno anche centinaia di calorie in più rispetto ad altri.

E' anche il motivo per cui queste stesse persone sono in **lotta continua per perdere peso**, hanno difficoltà a dimagrire anche con diete ipocaloriche.

Ne esce che - dicono i ricercatori - è molto importante capire il proprio personale metabolismo.

### INDAGINE SU 1.070 VOLONTARI

Il gruppo di indagine ha raccolto dati particolareggiati sulle risposte dello zucchero nel sangue e di altri **marcatori** in 1.070 individui dopo che avevano mangiato prime colazioni standardizzate e pasti liberamente scelti per due settimane.

Le prime colazioni standard consistevano in muffin contenenti sempre lo stesso numero di calorie, ma variati in termini di carboidrati, proteine, grassi e fibre.

I partecipanti alla prova si sottoponevano anche a un test di risposta della glicemia a digiuno e a misurazione continua di glucosio nel sangue, attraverso appositi apparecchi simili agli holter che si utilizzano per il cuore e per la pressione, in questo caso “holter glicemici” impiantati in via sottocutanea nell'addome. Infine, venivano monitorati la loro attività e il sonno.

### LE ORE DOPO IL “PICCO DELLO ZUCCHERO NEL SANGUE”

Ricerche precedenti sul comportamento dello zucchero nel sangue dopo mangiato hanno evidenziato che i livelli della sostanza si innalzano e cadono nelle prime due ore dopo il pasto, fenomeno chiamato **“picco dello zucchero nel sangue”**.

Ma analizzando di più i dati gli studiosi avevano notato che in certe persone si verificavano significativi **“cali di zuccheri”** 2-4 ore dopo quel picco iniziale, con livelli che scendevano rapidamente sotto la linea di base prima di tornar su.

Ora, i soggetti con questi forti cali provavano un 9% di **fame in più** e in genere aspettavano **mezz'ora di meno per il pasto successivo** rispetto a chi aveva piccoli cali di glicemia.

Questo diverso comportamento e **“fretta”** si verificavano anche se in precedenza i due gruppi avevano mangiato gli stessi identici cibi.



## IL RISCHIO DI 9 CHILI IN PIU' ALL'ANNO

I “big dippers”, quelli dai grandi crolli glicemici come li chiamano i ricercatori, mangiavano anche 75 calorie in più nelle 3-4 ore dopo la colazione e circa 312 calorie in più nella giornata rispetto ai piccoli “dippers”.

Facendo i conti, in teoria queste calorie nel giro di un anno potrebbero trasformarsi in 9 chili di più, ma la ricerca si è fermata prima.

Le leggi dell'obesità non sono così lineari e prevedibili. «Da molto tempo si sospettava che i **livelli di zucchero nel sangue** contassero molto nel **controllare la fame**, ma gli studi precedenti non erano arrivati a risultati certi. Noi, ora, abbiamo mostrato che i **cali glicemici** sono i migliori dati predittivi della fame e del conseguente consumo di calorie».

## NEI MASCHI MAGGIORI CROLLI GLICEMICI

Il fatto di confrontare cosa succede quando i partecipanti all'esperimento mangiano lo stesso cibo del test ha rivelato grandi variazioni nelle risposte dello zucchero nel sangue tra le persone. Non sono state trovate correlazioni tra età, peso, indice di massa corporea e l'essere un grande o piccolo “dipper”.

Solo i maschi hanno mostrato cali glicemici un po' più grandi rispetto alle donne. E' stata anche riscontrata una certa variabilità nella misura dei cali in ogni persona in risposta al mangiare le stesse cose, ma in giorni diversi: sembrerebbe che se si è un individuo dai forti o piccoli cali glicemici ciò dipenda dalle **differenze individuali del metabolismo**, così come dagli effetti giorno per giorno della scelta dei cibi e del livello di attività fisica.

## VERSO DIETE PERSONALIZZATE

Il ricercatore Patrick Wyatt di Zoe osserva: «Dimostrando l'importanza del cali glicemici, il nostro studio spiana la via per una **guida personalizzata** e fondata sui dati per quanti cercano di padroneggiare la propria fame e il numero di calorie ingerite in un modo che “lavori” insieme, e non contro, il loro corpo». Concludono tutti: stiamo cominciando ad aprire la scatola nera del **rapporto dieta e salute**.

«La **glicemia** è uno dei parametri interni al nostro organismo di maggiore mobilità, è in continuo movimento – spiega -, varia tra 70 e 110, a volte 120 mg/dL. Entro questo ambito avvengono la nostra colazione, pranzo, cena. Se scende sotto 80 verrà riportata su dagli “*ormoni della controregolazione*”. Perché per i parametri interni che debbono restare stabili – tipo anche la temperatura – esistono freni e acceleratori, così se il glucosio scende troppo crescono gli ormoni preposti».

## IL REGISTA È L'IPOTALAMO

Il professor Sbraccia trova utile per capire a fondo la ricerca accennare al centro per il controllo del bilancio energetico: «Quando mi arriva lo **stimolo a mangiare** è perché c'è meno energia disponibile nel mio corpo. Il regista è l'**ipotalamo, regola il senso di sazietà**. La glicemia è appunto una delle afferenze dell'ipotalamo, dunque del mio appetito o no».

## MANCA UN RISULTATO SULL'OBESITÀ

«Come si vede qui, alcuni hanno rimbalzi in basso della glicemia più grandi di altri, diciamo che la glicemia va più giù e la fame viene su: questi soggetti avranno **voglia di sgranocchiare qualcosa prima degli altri**. Mangiando uguale, può essere che uno abbia già appetito alle 16,30 e un altro tiri fino alle 21, ora di cena. L'ideale conclusione di questa valida ricerca sarebbe continuarla fino a verificare se poi, alla fine, chi pilucca sempre o comunque quelli dai gran rimbalzi in giù del glucosio, nel tempo guadagnano peso fino a sfociare nell'obesità». (Salute, Fondazione Veronesi)

**PREVENZIONE E SALUTE****A TAVOLA, OLIO di OLIVA e PESCE per COMBATTERE l'EMICRANIA**

*Gli alimenti ad alto contenuto di acidi grassi Omega 3 possono essere di supporto alle terapie di questa peculiare e diffusissima forma di mal di testa*

Sarebbe un sogno una **dieta per l'emicrania**, tra le maggiori cause di disabilità nel mondo per il suo impatto elevato sulle attività sociali, lavorative e familiari: ne soffre il 12 % degli italiani ed è tre volte più prevalente nelle donne rispetto agli uomini.

**Lo studio**

Di recente un gruppo di studiosi americani ha confermato quello che già precedenti ricerche avevano potuto osservare: la dieta, in questo caso ricca più del solito di acidi grassi Omega 3, provenienti da cibi come olio extravergine d'oliva e pesce, può aiutare a ridurre gli attacchi, si legge sul *British Medical Journal*.

I risultati si basano sull'analisi di 182 pazienti (88 per cento donne, età media 38 anni) sofferenti per emicrania con una frequenza variabile tra i 5 e i 20 giorni al mese e che, in modo casuale, sono stati assegnati per 16 settimane a uno di questi tre regimi dietetici: **uno di controllo senza variazioni di acidi grassi; due di intervento, entrambi con più Omega 3 e con o senza riduzione di Omega 6.**

Questi acidi grassi servono come **precursori di ossilipine**, molecole che, in modelli preclinici, hanno dimostrato di partecipare a uno dei numerosi sistemi coinvolti nella regolazione del dolore.

**Riduzione degli episodi**

Rispetto alla dieta di controllo, **i regimi alimentari «di intervento» hanno fatto registrare un calo da 2 a 4 degli episodi di emicrania al mese e una riduzione della durata degli attacchi, con benefici maggiori per chi ha seguito la dieta con meno Omega 6.**

Non sono emerse variazioni significative sulla qualità della vita. «Questo significa che l'intensità del dolore è rimasta alta, ma i risultati in termini di riduzione di attacchi al giorno e al mese sembrano interessanti, sia nei soggetti con forme episodiche di emicrania sia con quelli che soffrono di forme croniche».

Ora servono studi su campioni più ampi, e della durata di almeno sei mesi o un anno, per valutare una dieta di questo tipo».

**Supporto alle cure:** Resta da capire se quanto scoperto possa essere di supporto alla terapia farmacologica. «Certamente e sarà lo specialista a valutarlo». «**Non si può definire la dieta come una cura a sé, soprattutto perché nella maggior parte dei soggetti emicranici serve una terapia farmacologica personalizzata**, sia in fase acuta sia nella profilassi. I meccanismi alla base della patologia emicranica sono complessi e la modificazione favorevole del sistema delle ossilipine non esclude che altri meccanismi biochimici mantengano la predisposizione agli attacchi. C'è di sicuro una condizione genetica che fa sì che i centri di controllo del dolore nel cervello dell'emicranico siano non ben equilibrati, al punto tale da reagire con un attacco anche solo per un cambiamento climatico, di fuso orario o di carenza di sonno, o per fattori ormonali e psicologici (emozioni, conflitti, stress)».

**I cibi «nemici»:** Particolarmente importante scoprire quali alimenti si comportano da «detonatori». «Tra i più diffusi ci sono cioccolato e vino rosso, ma alcuni pazienti non manifestano una correlazione dieta-emicrania, altri sì». «Tenere un diario alimentare aiuta il medico a trovare un possibile legame e a personalizzare la dieta. Consiglio di mangiare a **orari regolari, evitando digiuni prolungati**. Inoltre, di praticare meditazione per migliorare la percezione del proprio corpo, rispettare un ritmo di vita regolare come ore di sonno, di lavoro, di sport e di non forzare le posture». (*Salute, Corriere*)



## 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><b>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</b></p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>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)</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></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.