



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Le 6 regole per non farsi mancare la Vitamina D
4. Bruciore e tosse: quando gli acidi risalgono dallo stomaco
5. Che sintomi causa l'ernia addominale?



### Prevenzione e Salute

6. Sudore delle ascelle: un batterio è il responsabile del cattivo odore
7. Reni, 7 consigli per ostacolare la formazione dei calcoli

## Proverbio di oggi.....

**'O cane mòzzeca ò stracciato. Il cane morde lo straccione.**

## SUDORE DELLE ASCELLE: un batterio è il responsabile del CATTIVO ODORE

*I batteri, interagendo con il sudore, producono sostanze volatili che fanno di zolfo*

Un batterio 'si nutre' di **sudore** e produce sostanze dall'odore molto sgradevole.

È questo il processo responsabile del cattivo odore delle ascelle.

Il batterio è lo ***Staphylococcus hominis***. Questi batteri, presenti a milioni nelle cavità ascellari, producono i **TIOLI**, delle sostanze solforate con un odore che ricorda lo zolfo, le cipolle o la carne.

Questi composti sono prodotti a seguito dell'interazione tra le molecole del sudore e i batteri *Staphylococcus hominis*.

“Le molecole inodore escono dall'ascella e interagiscono con il microbioma attivo, **scomponendosi dentro i batteri**”.

Dallo studio arrivano importanti dati e informazioni per la messa a punto di nuovi **deodoranti** in grado di contrastare questo processo.

I prodotti esistenti riescono a inibire la sudorazione o a coprire gli odori ma non a impedire ai batteri di produrre tioli. Sarebbe invece importante far questo per salvaguardare il **microbioma**.

“Non ha senso eliminare tutti i batteri. Come abbiamo imparato dagli antibiotici, meglio definire qualcosa in maniera più sensibile”.

(Salute, Il Sole 24ore)



## GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

**PREVENZIONE E SALUTE**

## RENI, 7 CONSIGLI PER OSTACOLARE LA FORMAZIONE DEI CALCOLI

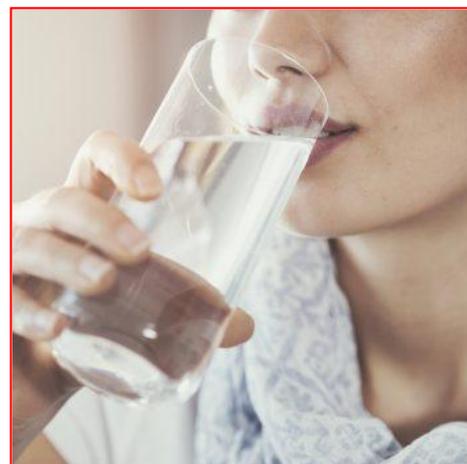
### *Una pianta asiatica contro i calcoli renali?*

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 dimenticarsi 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**

# Le 6 regole per non farsi mancare la Vitamina D

*Gli studi sugli over 60 lo confermano: anche in Italia, più passano gli anni più è probabile avere una carenza di vitamina D.*

Si tratta di uno dei deficit più comuni, per cui a tutte le età è bene seguire le poche, semplici regole per non farsela mancare stilate dall'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano in collaborazione con l'Associazione Brain and Malnutrition Onlus.

**Camminare all'aperto**

Fare tutti i giorni una passeggiata al sole serve a far sì che i raggi ultravioletti attivino la vitamina D: è bene perciò esporsi alla luce solare (non filtrata da vetri) con la maggior superficie del corpo possibile e senza crema protettiva, per un periodo variabile in base al proprio fototipo.

In estate bastano al massimo 10-15 minuti al giorno (mai nelle ore centrali della giornata), in inverno 20, massimo 30 minuti tra le 11 e le 15, quando l'irraggiamento è maggiore.

**Mangiare pesce**

Portare in tavola ogni settimana tre porzioni di pesce è l'ideale, variando la specie e scegliendo quelli in cui è più presente la vitamina D (in ordine di quantità: **aringa, tonno, pesce spada, alici, suro o sugarello, trota e coregone**).

**Sì alle noci**

Anche le noci, come il pesce, sono una valida fonte di grassi polinsaturi che sono associati a un minor deficit di vitamina D. Ne bastano 20 grammi al giorno, pari a una manciata.

**Latticini**

Consumare due porzioni di latticini al giorno, come latte o yogurt anche parzialmente scremati, aiuta ad aumentare i livelli di vitamina D; si possono mangiare a colazione o a merenda, ma può servire anche aggiungere un cucchiaino di formaggio grattugiato sui primi piatti. Chi non tollera il lattosio, può

utilizzare i prodotti che ne sono privi.

**Uova**

Consumare due-quattro uova a settimana, sode o cotte in padella antiaderente, anche strapazzate o in frittata. Una volta a settimana è una buona idea scegliere un primo piatto a base di pasta all'uovo.

**I controlli giusti**

Verificare periodicamente il livello della vitamina D nel sangue e, in caso di carenza, provvedere alla corretta integrazione soprattutto nel periodo invernale, o comunque se non si ha un'esposizione al sole costante.

(Salute, Corriere)

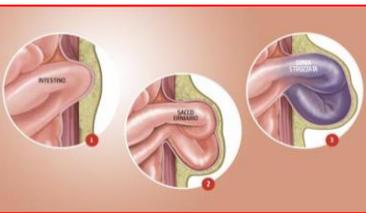
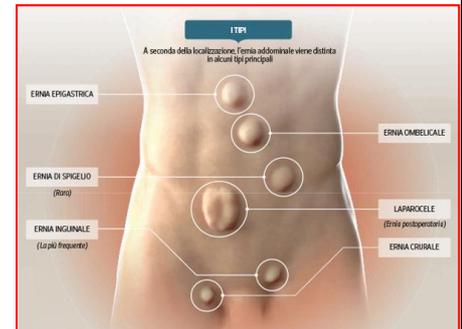
## SCIENZA E SALUTE

# CHE SINTOMI CAUSA L'ERNIA ADDOMINALE?

*Talora non dà disturbi ma se ci sono nausea o un dolore improvviso diventa «urgente».*

## Le caratteristiche e i tipi

L'ernia addominale — consiste nella **fuoriuscita di un viscere**, in genere l'intestino, dalla cavità addominale, che di norma lo contiene. È un'evenienza frequente soprattutto negli uomini, che ne soffrono circa otto volte più delle donne.



## Come si forma

Sono tre i passaggi che portano alla formazione di un'ernia addominale  
**Immagine 1:** Una porzione di intestino si insinua in un'area più debole della parete addominale, creando un difetto (fessura)

**Immagine 2:** L'intestino preme sul muscolo e il sacco erniario che si viene a formare fuoriesce dall'addome in modo più o meno marcato

**Immagine 3:** A volte il difetto è particolarmente stretto e rigido, con il rischio di generare lo strozzamento dell'ernia, temibile complicanza

## Le cause

La causa principale è la predisposizione familiare, associata a una debolezza intrinseca dei tessuti addominali. Esistono anche alcuni fattori favorenti

- ❖ Sforzi prolungati
- ❖ Obesità e sovrappeso
- ❖ Alterazioni dell'anatomia addominale, per traumi o precedenti interventi chirurgici
- ❖ Fumo, Diabete



## I segni e i sintomi

Spesso l'ernia non dà alcun sintomo e può essere riconosciuta in occasione di esami eseguiti per altri motivi. A volte si nota in modo chiaro un **rigonfiamento**, che scompare quando ci si sdraia o dopo una delicata compressione con la mano

I **sintomi** più comuni sono **fastidio, bruciore, senso di peso e a volte dolore**. In caso di complicanze il paziente può avvertire un dolore addominale violento, durezza dell'ernia, nausea e vomito

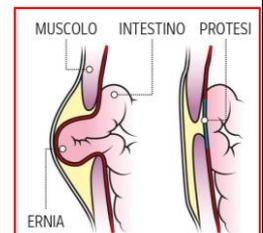
## Le cure

L'unica strategia che permette di curare le ernie addominali in modo definitivo è l'**intervento chirurgico** (*mininvasivo open, laparoscopico e robotico*).

Esistono diverse tecniche che differiscono tra loro in base al tipo di anestesia, all'accesso chirurgico, alla protesi utilizzata e al tipo di riparazione e di ricovero

L'importante è affidarsi a specialisti esperti in grado di scegliere l'approccio più adatto nel singolo caso, a seconda del paziente e delle caratteristiche dell'ernia.

La chirurgia dell'ernia addominale prevede la chiusura della breccia attraverso cui fuoriesce l'intestino, applicando una protesi specifica, una sorta di rete in grado di contenere l'ernia e impedirne la fuoriuscita. (Salute, Corriere)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## BRUCIORE E TOSSE: QUANDO gli ACIDI RISALGONO dallo STOMACO

*Oltre un terzo degli italiani soffre di reflusso gastroesofageo almeno una volta al mese. L'esperto Roberto Penagini, spiega come affrontarlo.*

*Il reflusso gastroesofageo è un disturbo molto frequente nella popolazione e anche molto fastidioso. Roberto Penagini, professore associato di Gastroenterologia e responsabile del servizio di endoscopia digestiva all'Ospedale Maggiore Policlinico di Milano) spiega come affrontarlo con terapie mirate ma anche facendo attenzione allo stile di vita.*

La malattia da **reflusso gastroesofageo** (Mrge) è un problema diffuso. Oltre un terzo degli italiani ne soffre almeno una volta al mese. Il disturbo si ha quando gli acidi dallo stomaco risalgono lungo l'esofago, bagnando, infiammando e corrodendo alla lunga le sue pareti.

**SINTOMI**- Bruciore di stomaco o dietro lo sterno, acidità, rigurgito, senso di digestione lenta e faticosa, sono i sintomi tipici del reflusso gastrico esofageo. Quelli atipici, che si manifestano nel 15% dei pazienti, sono tosse stizzosa, sensazione di un corpo estraneo in gola, difficoltà a deglutire, eruttazioni, dolore al petto, disfonia e raucedine.

**CAUSE**- All'origine sembra esserci un difetto nel funzionamento del cardias, la valvola che separa l'esofago dallo stomaco. Spesso è provocato dalla presenza di un'ernia iatale, ossia la risalita verso il torace di parte dello stomaco attraverso lo iato (quel forame del diaframma attraverso cui l'esofago si unisce allo stomaco).

**DIAGNOSI**- All'endoscopia, in grado di accertare solo i casi di malattia erosiva (più rara), si preferisce un test che prevede la somministrazione per due settimane di farmaci specifici, gli inibitori della pompa protonica: se i sintomi scompaiono la diagnosi è confermata. Altri esami diagnostici a disposizione sono, la pH impedenzometria, la manometria esofagea e l'esofagogastroduodenoscopia.

Quest'ultimo esame consiste in una sonda munita di telecamera che, inserita dalla bocca, consente al medico di guardare all'interno di esofago, stomaco e duodeno, rilevando l'eventuale presenza di lesioni dovute all'acido.

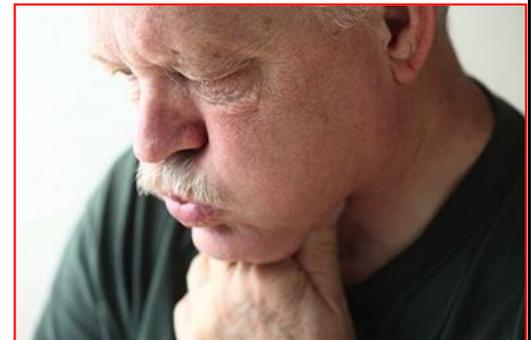
**STILI DI VITA**- Uno stile di vita corretto è in grado di ridurre la sintomatologia nel 20-30% dei casi. Il primo consiglio è di non sovraccaricare lo stomaco. Dunque l'ideale è fare cinque pasti al giorno, con due spuntini frapposti tra colazione, pranzo e cena, per evitare il consumo di porzioni abbondanti, cercando di mangiare lentamente, masticando molto i cibi. Da ridurre gli alimenti che possono peggiorare il reflusso gastroesofageo, come gli agrumi, i pomodori, i latticini, il cioccolato, gli alcolici, il tè e il caffè.

Bisogna poi evitare subito dopo i pasti:

- di mettersi a dormire;
- di eseguire sforzi fisici;
- di indossare vestiti e cinture troppo stretti.

È consigliabile invece dormire con la testata del letto rialzata (nei casi indicati dal medico).

**TERAPIE**- Nella grande maggioranza dei casi si ottengono buoni risultati con gli inibitori della pompa protonica, che riducono la quantità di acido nello stomaco, e vanno in genere assunti per lunghi periodi, stabiliti dal medico. Nei rarissimi casi di mancata risposta ai farmaci, si rimodella la giunzione gastroesofagea con un intervento per l'ernia iatale. (Ok, Salute e Benessere)



# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA



## Piano Vaccinazione III° Dose per i Farmacisti

### Vaccinazione terza dose booster

Al via la somministrazione della **terza dose booster** di vaccino anti COVID-19 anche per i Farmacisti di Napoli e provincia.

La dose booster va somministrata **dopo almeno sei mesi dal completamento del ciclo vaccinale primario.**



*Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli*

Napoli, 21 Settembre 2021

Unità di crisi regionale  
per la gestione dell'emergenza  
epidemiologica da Covid-19  
PEC: [dg.501800@pec.regione.campania.it](mailto:dg.501800@pec.regione.campania.it)

Direzione Generale  
per la Tutela della Salute  
e il coordinamento del SSN  
PEC: [dg.500400@pec.regione.campania.it](mailto:dg.500400@pec.regione.campania.it)  
[dg04.farmaceutica@pec.regione.campania.it](mailto:dg04.farmaceutica@pec.regione.campania.it)

Direttore Generale  
A.S.L. NA 1 Centro  
PEC: [aslnapoli1centro@pec.aslna1centro.it](mailto:aslnapoli1centro@pec.aslna1centro.it)

Direttore Generale  
A.S.L. NA 2 Nord  
PEC: [direzione generale@pec.aslnapoli2nord.it](mailto:direzione generale@pec.aslnapoli2nord.it)

Direttore Generale  
A.S.L. NA 3 Sud  
PEC: [protocollo@pec.aslnapoli3sud.it](mailto:protocollo@pec.aslnapoli3sud.it)

Prot. 3392

**OGGETTO: Piano vaccini anti Covid-19 per Operatori Sanitari Farmacisti – Richiesta III dose.**

In continuità con la Ns. nota prot. 3568 del 24 novembre 2020 e da Voi accolta, con la presente chiedo che i Farmacisti, siano essi Ospedalieri, in forza al territoriale del SSN, o che operino all'interno di parafarmacie o farmacie di comunità, sia dato accesso prioritario alla III dose per le vaccinazioni anti COVID-19.

Confidando nell'accoglimento della richiesta effettuata, saluto con cordialità.



IL PRESIDENTE  
(Prof. Vincenzo Santagada)  
*Vincenzo Santagada*

All. nota prot. 3568 del 24 novembre 2020

Via Toledo, 156 – 80132 NAPOLI - tel. 081 551 06 48 - Fax 081 552 09 61 – [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it) – [ordinefa@tin.it](mailto:ordinefa@tin.it)  
Ente di Diritto Pubblico (Legge 13.09.1946 n. 233)



**FEDERFARMA NAPOLI**

Associazione Sindacale dei Titolari di  
Farmacia della Provincia di Napoli

Napoli 2/10/2021

A tutti i titolari di farmacia di Napoli e provincia

**+++COMUNICAZIONE URGENTE+++**

Prot.:1150/2021

**Oggetto: Convocazione operatori sanitari per "terza dose" vaccino**

Care Colleghe Cari Colleghi,

Sta arrivando in queste ore agli operatori sanitari, ivi **compresi noi farmacisti**, SMS da parte dell'Asl con la convocazione presso gli HUB vaccinali per la somministrazione della TERZA DOSE BOOSTER.

Al riguardo, Vi ricordiamo, come da circolare inviata ieri, che **le farmacie sono abilitate alla somministrazione anche delle terze dosi**, fungendo esse stesse da punto vaccinale; pertanto tutti i Colleghi possono somministrare anche per se stessi ed i propri collaboratori la terza dose di vaccino nella propria farmacia se punto vaccinale o, eventualmente, in quella di altri Colleghi, nel caso in cui la propria farmacia non sia ancora abilitata come punto vaccinale.

Grati per l'attenzione, auguriamo a tutti buon lavoro

Il Segretario  
Sergio Brignola

Il Presidente  
Riccardo Maria Iorio  
3358393178

# 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.