



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Tunnel carpale, dopo l'intervento la mano torna sana in un'ora
4. artrosi di ginocchio: quando l'intervento diventa necessario



Prevenzione e Salute

5. "diabete: fagioli e legumi alzano la glicemia", vero o falso?
6. 5 curiosità sulle carie
7. dieta ricca di omega-3 per dormire bene.



Proverbio di oggi.....

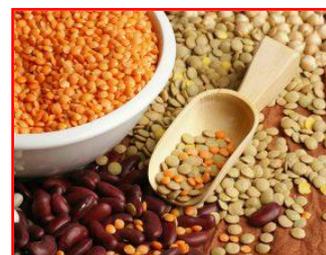
Nu' sputà 'ncielo, ca 'nfaccia te torna.

“DIABETE: FAGIOLI E LEGUMI ALZANO LA GLICEMIA”, VERO O FALSO?

*Alcuni credono che mangiare **fagioli e legumi** alzi la **glicemia**. Vero o falso?*

FALSO

“**Fagioli e legumi** come ceci, fave, lupini e lenticchie sono particolarmente indicati in chi soffre di **diabete** perché non venendo assorbiti immediatamente dall'intestino, riducono l'assorbimento dello zucchero e quindi evitano che la **glicemia** si alzi troppo.



Mangiare **fagioli e legumi** quindi evita la **glicemia** alta ovvero l'innalzamento dei livelli di glucosio nel sangue, come accade quando si mangiano alimenti ricchi di zuccheri e carboidrati – .

➤ **Fagioli e legumi** sono alimenti che dovrebbero essere consumati regolarmente da chi soffre di **diabete**, sia per il controllo della **glicemia** sia per la ridotta quantità di calorie.

Infatti, 100g di **fagioli** o ceci cotti contengono circa 100 calorie, un po' meno lenticchie e fave, e andrebbero mangiati almeno tre volte alla settimana anche sotto forma di prodotti come la pasta realizzata con farine di **fagioli e legumi** che quindi rientra tra i prodotti proteici.

Attenzione però, perché fagioli e legumi non vanno considerati come contorno ma come piatto principale, esattamente come se si trattasse di un piatto di carne o pesce.

Chi lo tollera, potrebbe anche mangiare **fagioli e legumi** tutti i giorni nella quantità di 250g di **legumi** freschi e non secchi che corrispondono a circa 150g di carne e 200g di pesce.”

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

TUNNEL CARPALE, dopo l'intervento la mano torna sana in un'ora

Si tratta di una malattia molto comune che interessa gran parte della popolazione ed è molto fastidiosa perché inibisce l'uso delle mani.

La **sindrome del tunnel carpale**, una patologia che coinvolge un canale del polso in cui passano il nervo mediano e i nove tendini flessori delle dita, andando fino all'avambraccio e alla mano, consiste nell'aumento di pressione sul nervo.

Proprio il suo schiacciamento è all'origine di questa sindrome che si rende riconoscibile al paziente attraverso delle piccole scariche che portano al formicolio.

Della nuova operazione chirurgica grazie alla quale è possibile riprendere il controllo dei propri arti in una sola ora ne abbiamo parlato con i nostri specialisti dell'Unità Operativa di Chirurgia della Mano e Microchirurgia Ricostruttiva.

I sintomi del tunnel carpale

I **sintomi** della sindrome del tunnel carpale sono diversi e soprattutto cambiano con l'aggravarsi della patologia, che inizialmente non genera un vero e proprio dolore ma solo un **formicolio** al polso che si manifesta spesso di notte.

Dal semplice fastidio si può arrivare però ad un vero **deficit motorio** che coinvolge anche il braccio e la spalla.

La **debolezza della mano** e delle dita invece può arrivare a ridurre le capacità di afferrare saldamente gli oggetti. "Quando il nervo peggiora e degenera si perde progressivamente la sensibilità e dunque la forza – spiega la specialista -: molti pazienti raccontano che prendendo un piatto gli cade dalle mani.

Le dita più colpite da intorpidimento e formicolio sono il pollice, l'indice, il medio e l'anulare, ma non il mignolo".

Diagnosi e intervento chirurgico

L'elettromiografia, esame in grado di valutare lo stato di muscoli e nervi, è quello tramite il quale si può diagnosticare una sindrome del tunnel carpale, grazie alla possibilità di verificare lo stato del nervo mediano.

"Quando ci troviamo di fronte una sintomatologia importante bisogna intervenire chirurgicamente – ha spiegato il nostro specialista – si possono eseguire interventi classici "open", con una vera incisione del palmo, normalmente praticati con operazioni mini-invasive in cui viene fatta una piccola incisione di meno di 1 cm al polso.

Quindi si passa a decomprimere il nervo. Il lato positivo di queste operazioni mini-invasive è che consentono una **ripresa molto più rapida**: già il giorno stesso il paziente riesce a muovere, aprire e chiudere le dita e usare la mano, a solo un'ora di distanza dall'intervento".

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

5 CURIOSITÀ SULLE CARIE

La carie è la malattia dentale più diffusa tra bambini e adulti, anche se spesso si pensa che i bambini siano più soggetti alle carie perché consumano più zuccheri.

Questa malattia però colpisce anche gli anziani, in quanto maggiormente soggetti alla recessione gengivale che permette ai batteri di entrare a contatto con la radice del dente.

Insieme agli specialisti del **Dental Center** di Humanitas Rozzano, vediamo cos'è di preciso la carie, insieme ad alcune curiosità che forse non sono molto note.

Cos'è la carie e quando si verifica?

La **carie** si verifica quando i batteri che la causano entrano in contatto con zuccheri e amidi, contenuti in cibi e bevande. Questa unione forma un acido che rovina lo smalto.

L'elevato consumo di cibi e bevande ricche di zuccheri espongono maggiormente lo smalto dentale a questo acido, incrementando la possibilità di comparsa di carie.

La carie è contagiosa

La carie è causata da batteri che, se trasmessi attraverso la saliva, **possono intaccare i denti di un'altra persona**.

Questo si verifica se la bocca costituisce un ambiente favorevole alla proliferazione di batteri e se lo smalto dentale è già compromesso.

La carie emana un cattivo odore

La placca accumulata e i residui di cibo che rimangono tra gli spazi interdentali vengono attaccati dai batteri che causano le carie, producendo un **cattivo odore** e favorendo l'alitosi.

La carie non è, almeno all'inizio, dolorosa

In un primo stadio, quando colpisce lo smalto, la carie non è dolorosa. Se trascurata **provoca dolore o sensibilità ai dolci, al freddo o al caldo**.

Quando diventa più profonda e attacca la dentina, non si parla più di carie ma di **pulpite**. In questo stadio i batteri raggiungono la polpa dentale e il dolore è sempre più acuto.

La carie è più comune oggi che in passato

L'assenza di spazzolini o dispositivi per l'igiene orale durante il periodo storico potrebbe far pensare che la carie fosse più diffusa.

In realtà, in passato la carie era molto meno diffusa perché gli zuccheri raffinati, principale causa delle carie, non esistevano.

Per diagnosticarla è sufficiente un controllo dal dentista

Durante gli stadi iniziali, la carie non provoca dolore, quindi è difficile riuscire a capire da soli se se ne è affetti. Una **visita di controllo periodica** permette al dentista di accorgersene e di intervenire in modo tempestivo, senza ricorrere a trattamenti più invasivi.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

ARTROSI DI GINOCCHIO: QUANDO L'INTERVENTO DIVENTA NECESSARIO

L'usura e l'invecchiamento della cartilagine sono tra le cause dell'artrosi.

Ginocchia e anche, in particolare, le articolazioni sono le più colpite poiché naturalmente sottoposte a carichi importanti.

Quando parliamo di **artrosi del ginocchio**, però, è bene parlare di "gonartrosi", una delle forme più comuni della malattia, che dà spesso origine a forti dolori e importanti limitazioni funzionali.

Approfondiamo l'argomento con il **dottor Fabio Zerbinati**, responsabile Ortopedia e Traumatologia di Humanitas Mater Domini.

Artrosi del ginocchio: quali sono le cause?

Tra le cause principali dell'artrosi possiamo trovare la **degenerazione della cartilagine**, il tessuto che riveste le articolazioni e che rende più fluido il loro movimento. Il deterioramento della cartilagine è un **processo naturale e irreversibile** causato dall'invecchiamento delle cellule e dall'usura quotidiana. In caso di **piccoli traumi, cadute o incidenti** questo processo può essere accelerato.

Quali sono i sintomi più comuni?

Tra i **sintomi** della **gonartrosi** da non sottovalutare, uno dei più comuni è il **dolore al ginocchio**, un campanello d'allarme, se si avverte durante gli sforzi fisici, per poi diminuire con il riposo.

In certi casi, al dolore persistente può associarsi anche gonfiore, calo delle forze e della stabilità e, nelle fasi più avanzate, anche la riduzione della funzionalità del ginocchio.

Quando l'intervento diventa necessario?

In seguito alla visita ortopedica e a esami strumentali come radiografie o risonanze, lo specialista può ritenere necessario l'approfondimento diagnostico attraverso la [valutazione funzionale](#) del ginocchio eseguita con il supporto dell'Intelligenza Artificiale. Una volta diagnosticato il livello di gravità dell'artrosi, lo specialista valuta il trattamento più adeguato al paziente. Negli stadi iniziali della malattia, **per alleviare i sintomi** possono essere consigliati **trattamenti conservativi**.

Nel caso in cui l'articolazione fosse gravemente danneggiata e il paziente avvertisse difficoltà anche per una semplice camminata, o ancora se il dolore resistesse alle terapie farmacologiche, fisiche o infiltrative, **può essere necessario l'impianto di protesi** totale o monocompartimentale del ginocchio.

Un percorso di cura innovativo e unico in Lombardia per l'impianto di protesi di ginocchio

Muovere il ginocchio dopo poche ore dall'intervento, camminare dal giorno seguente, abbreviare i tempi di degenza (5 giorni circa), abbandonare le stampelle dopo sole 2 settimane e tornare alla vita quotidiana in tempi rapidi, oggi è possibile.

Per chi necessita dell'impianto di protesi di ginocchio totale o monocompartimentale, è disponibile in **Humanitas Mater Domini** un **percorso di cura completamente robotizzato**:

- *dalla valutazione funzionale alla pianificazione preoperatoria fino alla palestra di fisioterapia, due robot assistono gli specialisti in tutte le fasi.*

L'innovativo percorso è studiato per rispondere in modo sempre più personalizzato alle esigenze del singolo paziente e **garantire un recupero più rapido** ed efficiente. Non solo: è frutto del lavoro sinergico tra medici, **Robotica e Intelligenza Artificiale**. Nella pianificazione preoperatoria e nell'intervento, il chirurgo ortopedico è affiancato dalla precisione millimetrica del **robot Navio**, nella fase di valutazione e riabilitazione, il fisioterapista può contare sul supporto del **robot Hunova**. (Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**DIETA RICCA DI OMEGA-3
PER DORMIRE BENE**

Un buon sonno può dipendere da molti fattori, tra questi anche l'alimentazione gioca un ruolo importante.

In particolare, **se è ricca di Omega-3 può migliorare notevolmente la qualità del sonno.**

Il nostro stato d'animo e il relativo livello di serenità sono fortemente collegati con il nostro modo di dormire.

Le persone che dormono poco e male, **spesso sono notevolmente più stressate** di quelle che riescono a fare una lunga tirata dalla sera alla mattina.



E se tutto ciò si evidenzia nelle persone adulte, a trarre i maggiori benefici di un buon sonno, sono senz'altro i bambini che hanno bisogno di molto riposo per crescere bene.

A questo proposito è stata condotta una ricerca dall'Univ. di Oxford che ha mostrato come

- **i bambini possano riuscire a dormire un'ora in più ogni notte, solo utilizzando dei supplementi di omega-3.**

Ma non è finita qui, perché gli stessi bambini hanno registrato almeno sette episodi in meno di risvegli durante le ore notturne, rispetto al gruppo di controllo che assumeva placebo, mais o soia.

Secondo gli esperti, **elevati livelli ematici di omega-3 (in particolare DHA) sono significativamente associati a un buon sonno**, una minore resistenza nel voler andare a dormire e una riduzione di altri disturbi del sonno, abbastanza frequenti nell'infanzia.

Un ulteriore successo è stato ottenuto usando una proporzione più elevata di DHA in relazione agli acidi grassi a catena lunga omega-6 (**Ac. Arachidonico**, per es.).

- Anche in questo caso **la qualità del sonno è stata notevolmente migliorata.**

Lo studio, pubb. sul *Journal of Sleep Research*, ha messo ancora una volta in evidenza l'importante

- ❖ **ruolo degli acidi grassi essenziali, come gli omega-3 e omega-6 con la regolazione del sonno.**

Si ricorda anche che bassi rapporti di DHA sono da tempo associati a livelli insufficienti di melatonina.

Per arrivare a queste conclusioni, i ricercatori hanno dato ai bambini partecipanti delle polveri a base di alghe. In totale, i volontari erano 352 con un'età compresa fra i 7 e i 9 anni.

Dai questionari che sono stati inviati alle scuole era emerso che **ben quattro bambini su dieci soffrivano regolarmente di disturbi del sonno.**

Affinché lo studio potesse essere valido ai bambini sono stati montati dei sensori al polso che identificassero i movimenti durante il sonno.

- ❖ *Chi assumeva il supplemento giornaliero di alghe aveva mostrato 58 minuti in più di sonno e sette episodi in meno di veglia.*

Una delle migliori fonti in assoluto di questo genere di grassi essenziali è il **pesce azzurro.**

Purtroppo, come ormai tutti sapranno, **il corpo umano non è in grado di produrre gli acidi grassi omega-3 come il DHA**, fondamentale per la corretta trasmissione nervosa.

Per tale motivo, sarebbe auspicabile *mangiare pesce almeno due volte alla settimana*, di cui una il pesce grasso come il salmone.

«Varie sostanze contenute all'interno degli acidi grassi omega-3 e omega-6 sono da tempo note per **svolgere un ruolo chiave nella regolazione del sonno.** Per es., *bassi rapporti di DHA sono stati collegati con i più bassi livelli di melatonina che si adatterebbe con la nostra constatazione che i problemi del sonno sono maggiori nei bambini con bassi livelli di DHA nel sangue.*» (Salute, La Stampa)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



FARMACISTA VACCINATORE: prorogati i termini di iscrizione e fruizione dei corsi

L'Istituto Superiore di Sanità ha prorogato la scadenza dei corsi per Farmacisti Vaccinatori al 26 ottobre p.v. per l'iscrizione e al 29 ottobre p.v. per la fruizione

Si informano gli iscritti che i termini di iscrizione e di fruizione dei corsi che abilitano il farmacista all'avvio delle attività vaccinali per la somministrazione dei vaccini anti SARS-CoV-2 in farmacia:

“Campagna vaccinale Covid-19: la somministrazione in sicurezza del vaccino anti SARS-CoV-2/Covid-19”

“Campagna vaccinale COVID-19: focus di approfondimento per la somministrazione in sicurezza del vaccino anti SARS-CoV-2/COVID-19 nelle Farmacie”

precedentemente fissati al 27 settembre u.s. per l'iscrizione e al 30 settembre u.s. per la fruizione, sono stati prorogati rispettivamente al 26 ottobre 2021 e al 29 ottobre 2021, ore 12.

Conseguentemente, sarà posticipato anche il rilascio dell'Attestato ECM, che sarà quindi reso disponibile all'interno del corso entro 90 giorni a partire dalla chiusura del corso, ovvero entro il 29 gennaio 2021.

Si rammenta che tali corsi, necessari al farmacista per avviare l'attività di somministrazione dei vaccini, prevista dall'art. 1, comma 471 della legge 30 dicembre 2020, n. 178 dall'Accordo siglato il 29 marzo u.s., sono accessibili sulla piattaforma formativa dell'Istituto stesso.

Per ogni informazione attinente al corso e/o per informazioni tecnico metodologiche contattare:
formazione.fad@iss.it

Di seguito il link per partecipare al corso:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari-fofi/3118-circolare-13237-del-05-10-2021-terza-proroga-scadenza-corsi-iss-per-farmacisti-vaccinatori>

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.