



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Colesterolo, il grasso delle uova non è "cattivo"
4. Con il telelavoro i neonati e i bambini dormono meglio e di più.



Prevenzione e Salute

5. Mal di schiena: cause e rimedi
6. Il cibo del futuro: non solo sano ma anche Sostenibile

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

E' malatie veneno a cavallo e se ne vanno a père.

COLESTEROLO, il GRASSO delle UOVA NON è "CATTIVO"

Si dice sempre che le uova siano grandi apportatrici di colesterolo.

Questo non impedisce che questi alimenti siano tenuti in considerazione ogni volta che si tratta di costituire diete sane ed equilibrate.

Come si spiega quest'apparente contraddizione?

COME MAI LE UOVA PUR RICCHE DI COLESTEROLO SONO INSERITE NELLE DIETE?

«Le uova sono un alimento poco costoso, ricco di proteine, a elevato valore biologico (cioè complete di aminoacidi essenziali), di *vitamine, minerali* e acidi grassi essenziali, ma è anche uno degli alimenti che contiene più **colesterolo**:

- *il tuorlo, il rosso, contiene veramente tanto colesterolo* (sono più di **200mg per tuorlo**).

Nonostante questo anche nelle diete per chi soffre di ipercolesterolemia, cioè ha i valori del colesterolo oltre i livelli raccomandati, vengono lasciate le classiche **due uova la settimana**: questo accade perché quello su cui oggi si concentra l'attenzione è il tipo e la quantità di grasso che una persona assume (grassi saturi rispetto agli insaturi) più che alla quantità totale di **colesterolo**».



Quello dell'uovo è un grasso "BUONO"?

«Le uova contengono circa il 9% di grassi (cioè quanto 1 cucchiaino di olio), concentrati nel tuorlo, di cui più del 50% sono formati da grassi mono e polinsaturi. Detto questo, è ovvio che **un consumo elevato di uova da parte di persone affette da ipercolesterolemia è sconsigliato**».

QUALE APPROCCIO alle UOVA DEVE DUNQUE AVERE chi SOFFRE di IPERCOLESTEROLEMIA?

«Consumarne 2-3 a settimana facendo attenzione non solo al consumo delle uova in sé ma anche a tutti quegli alimenti che possono contenerle, come dolci, paste fresche, alcune salse a base di uova». (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

MAL DI SCHIENA: CAUSE E RIMEDI



*Sono molte le persone che soffrono di **mal di schiena**: secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità è la prima causa di disabilità al mondo.*

Può durare ore, o protrarsi per giorni; può essere sporadico, ma può anche causare problemi a lungo termine.

Fortunatamente ci sono numerosi modi per evitarlo, o per alleviarne i fastidi: spesso infatti basterebbe modificare il proprio stile di vita quanto basta.

Approfondiamo l'argomento con il dottor Lorenzo Virelli, Assistente alla Riabilitazione ortopedica di Humanitas specializzato nel trattamento delle problematiche della colonna vertebrale.

Cos'è, di preciso, il mal di schiena?: Quando parliamo di "mal di schiena" ci riferiamo a una sensazione che va da un fastidio occasionale e mal definito a un dolore che può essere intenso, continuo e invalidante e che può essere legato a molteplici cause.

Parliamo di **lombalgia** quando il dolore è localizzato alla parte bassa della schiena e alla parte superiore dei glutei, parliamo di **dorsalgia** quando invece il dolore è localizzato più in alto, dalla base del collo fino alla porzione appena sotto le scapole.

In base alla durata dei sintomi parliamo di **forme acute**, con una durata inferiore a 6 settimane, **subacute**, con durata compresa tra 6 settimane e 3 mesi e **forme croniche**, con durata superiore ai 3 mesi.

Esistono poi le **forme recidivanti**, episodi inizialmente di breve durata che però tendono a ripetersi nel tempo sempre più di frequente e a durare sempre più a lungo diventando alla fine vere e proprie forme croniche.

Quali sono le cause del mal di schiena e come si manifesta?

Le possibili cause sono numerosissime, più o meno gravi, e tra queste ci sono anche ernie discali, fratture, infezioni, neoplasie, patologie degli organi interni, artriti, deformità.

Per fortuna molto più spesso, nove volte su dieci circa, il mal di schiena non è riconducibile a un problema organico sottostante ed è invece associato a un **sovraccarico meccanico della colonna vertebrale**: parliamo in questo caso di lombalgia o dorsalgia aspecifica, in base alla localizzazione nel tratto basso o alto della schiena.

Il mal di schiena può esordire con un **episodio di blocco**, ovvero un dolore molto intenso, associato a una importante contrattura muscolare che può durare anche qualche giorno, si accentua con il movimento e costringe il paziente a rimanere in posizione semiflessa. Normalmente si manifesta in maniera meno violenta con un **senso di tensione, dolori muscolari e articolari** che sono più spesso presenti dopo aver trascorso lungo tempo in piedi o seduti, possono essere accentuati da alcuni movimenti, come flettersi in avanti o indietro, e tipicamente si alleviano in posizione supina.

La presenza di altri sintomi, quali la sciatalgia (bruciore o formicolio esteso lungo l'arto inferiore), un senso di pesantezza in un punto ben definito accompagnato da un dolore molto intenso o ancora un dolore che non passa nemmeno la notte, possono farci pensare a quadri più complessi, che richiedono una maggiore attenzione.

Perché viene mal di schiena? Quando non è presente una patologia maggiore sottostante il mal di schiena viene sempre per lo stesso motivo:

- ✓ **la schiena sta svolgendo un lavoro troppo gravoso rispetto a quello che può tollerare.**

Questo può significare sia che il lavoro cui sottoponiamo la nostra schiena è troppo intenso, sia che la nostra schiena non è abbastanza allenata per sopportare un normale carico di lavoro.

Al giorno d'oggi, con una tendenza diffusa alla vita sedentaria, lavori che ci spingono a stare molto tempo seduti (posizione fortemente stressante per la colonna vertebrale), l'obesità sempre più presente nel mondo occidentale, i due meccanismi tendono a sovrapporsi.

Lo stress meccanico che ne consegue si esprime sotto forma di dolore: si tratta quindi di un problema funzionale e non organico, per il quale, per quanti esami strumentali faremo, non troveremo una causa ben definita.

Questo tipo di disturbo funzionale si può affiancare ad alcune delle forme legate a patologie specifiche sottostanti come nelle discopatie, nelle fratture vertebrali da osteoporosi e nelle deformità del rachide dell'adulto (quali *scoliosi e ipercifosi*).

In queste situazioni avremo un disturbo causato principalmente dalla patologia scatenante e secondariamente da un sovraccarico meccanico.

Inoltre è stato dimostrato che il mal di schiena può essere influenzato negativamente da disturbi come l'ansia e la depressione, che aumentano non soltanto il rischio di incorrere in questa problematica ma anche l'intensità dei sintomi.

Come “curare” il mal di schiena?: Per eliminare il dolore disponiamo di numerose strategie da impiegare in base alle caratteristiche del mal di schiena e del paziente. Possono essere utilizzati **farmaci analgesici, antinfiammatori, fisioterapia, terapia infiltrativa locale, terapie fisiche o ortesi** (busti) che consentono di controllare i sintomi.

Tuttavia è fondamentale fare una **corretta diagnosi** per scegliere l'approccio terapeutico più idoneo: una lombalgia aspecifica non si cura come una dorsalgia da frattura vertebrale osteoporotica e quadri particolari necessitano di un approccio specialistico ben mirato. Non va tralasciata la **chirurgia** che, con le opportune indicazioni, rappresenta uno strumento terapeutico ulteriore.

Come prevenire il mal di schiena

Mantenere la schiena in salute richiede un'attenzione continua nel tempo.

L'**esercizio fisico regolare** è tra le strategie di prevenzione più efficaci. Praticare quotidianamente varie attività sportive sviluppa la muscolatura della schiena, aiuta a scaricare lo stress meccanico e permette di “sfogare” parte dell'ansia che potremmo aver accumulato.

Anche la **postura** è importante nella prevenzione del mal di schiena:

- ✓ variarla frequentemente, alternando la posizione seduta a quella in piedi ed al cammino evita di sovraccaricare la schiena e riduce la possibilità di creare problemi in seguito.

Se svolgiamo un lavoro d'ufficio è necessario prestare attenzione alla **seduta**: deve essere possibile regolare la posizione di videotermine, sedia e scrivania in modo da ottenere una posizione comoda e soprattutto variabile. Inoltre è buona norma effettuare brevi pause o utilizzare postazioni di lavoro accessibili stando in piedi. Un ultimo accenno a **come sollevare i pesi**. Può sembrare una banalità, ma spesso per sollevare un carico facciamo forza sulla schiena e non su gambe e ginocchia:

- ✓ *fare attenzione a non piegare eccessivamente la schiena in avanti potrebbe evitare una serie di traumi e fastidi. (Salute, Humanitas)*

SCIENZA E SALUTE

CON il TELELAVORO i NEONATI e i BAMBINI DORMONO MEGLIO e di PIÙ

Il telelavoro al quale ci ha abituato la pandemia da CoViD-19 ha influito sulla qualità del sonno dei figli più piccoli - e sul benessere dei genitori.

Il **telelavoro** al quale molti genitori sono stati costretti durante la pandemia da CoViD-19, ha portato vantaggi e svantaggi sulla vita familiare e lavorativa di ciascuno. Tra questi, un team di ricercatori ne ha aggiunti due - uno positivo, l'altro meno - che riguardano i figli più piccoli:

- ❖ *se mamma e papà (o entrambi) lavorano da casa, i bimbi dormono di più, però di giorno passano più tempo da soli davanti a tv, pc e tablet.*



Anche sul benessere dei genitori il telelavoro ha portato conseguenze positive e negative:

- ❖ **una ridotta sonnolenza diurna ma anche un leggero aumento di sintomi depressivi.**

Lo studio, pubblicato su *Sleep Medicine*, includeva 1.518 bambini americani di età compresa tra uno e 18 mesi e, grazie a una tecnologia di video-sonnografia automatizzata, sono stati confrontati i dati relativi alla durata e alla qualità del sonno della fine del 2019 con quelli di un anno dopo (novembre e dicembre 2020).

Inoltre, i ricercatori hanno fatto compilare ai genitori dei questionari online riguardanti l'esposizione dei bambini a tv e tablet.

Infine, hanno sentito i genitori riguardo la loro sonnolenza diurna e i loro livelli di depressione.

40 MINUTI IN PIÙ DI SONNO. Lo studio è arrivato a queste conclusioni: per i bimbi più piccoli la durata del sonno notturno era aumentata in media di 40 minuti, mentre per i più grandicelli il tempo davanti agli schermi era aumentato di 18 minuti.

Nei genitori era diminuita la sonnolenza diurna ma erano anche aumentati i sintomi di una lieve depressione.

Secondo il Dr. Kahn, uno dei gli autori dello studio, i risultati mostrano la necessità di «incoraggiare i genitori da una parte a ridurre il tempo dei loro figli davanti agli schermi e, dall'altra, a scegliere contenuti multimediali digitali appropriati.

Inoltre, nonostante alcuni aspetti negativi, l'aumento della durata del sonno infantile e la conseguente diminuzione della sonnolenza diurna dei genitori suggeriscono che il telelavoro ha benefici sostanziali. In conclusione:

consentire ai genitori di lavorare da casa dovrebbe essere considerato attentamente per migliorare il benessere familiare anche in post-pandemia».

(Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

Il CIBO del FUTURO: non solo sano ma anche Sostenibile



Riuscire a garantire alla popolazione mondiale cibo sufficiente, sano e anche sostenibile è utopia o un progetto possibile? Ecco cosa sappiamo e cosa possiamo fare oggi

Non solo **sano**, ma anche **sostenibile**: così dovrà essere il **cibo del futuro**, per dare sollievo a un pianeta sovrappopolato e in affanno. È un'utopia o un progetto possibile?

Si stima che la popolazione mondiale raggiungerà i 10 miliardi entro il 2050. Fare in modo che tutti nel mondo si **alimentino adeguatamente** e allo stesso tempo **salvaguardare il pianeta** è una doppia sfida.

ESISTE UNA DIETA GLOBALE IDEALE?: Nel 2019 la commissione EAT- Lancet ha proposto una dieta "**flexitariana**", ideale per la salute umana e per quella del pianeta, in cui gli alimenti vegetali costituiscono la base. **La proposta ha sollevato perplessità sulle possibilità reali di applicabilità per tutti. È però difficile ipotizzare uno schema di dieta globale, valido per tutti.**

La maggior parte della popolazione mondiale potrebbe permettersi di mangiare meglio (ma non lo fa), tuttavia la **povertà** rimane una barriera cruciale. In certe aree, una quota di fonti alimentari animali (compresi gli insetti) potrebbe fare la differenza per elevare la qualità nutrizionale dei pasti, mentre nei Paesi sviluppati, dove la carne ha un importante significato culturale e tradizionale, potrebbe avere senso in futuro ricorrere alla cosiddetta "**carne sintetica**" che già da diversi anni è in sperimentazione.

Si tratta, in sintesi, di carne prodotta in vitro grazie a tecniche di «agricoltura cellulare», che permettono di far crescere e moltiplicare cellule prelevate da un animale vivo.

Si può così evitare di allevare e uccidere un numero elevato di animali, riducendo le risorse impiegate e le emissioni prodotte rispetto agli allevamenti intensivi.

STILI DI VITA PIÙ SOSTENIBILI: Ciò da cui si può partire sono **strategie globali per nutrire tutti** e risparmiare risorse, in ogni caso strategie complesse e variegate. Ecco in sintesi:

- ❖ **Applicare la sostenibilità già a livello domestico e nel quotidiano.**
- ❖ *utilizzare correttamente il frigorifero e il freezer* per la conservazione degli alimenti;
- ❖ *limitare la produzione di scarto in cucina* durante la preparazione dei cibi o utilizzarlo in altro modo, *per insaporire, concimare le piante, come snack (nel caso delle bucce di vegetali al forno);*
- ❖ *non sprecare l'acqua e riciclare correttamente i rifiuti;*
- ❖ *usare di meno l'auto* (la spesa grossa una volta a settimana) e così via.

Essere consapevoli dell'impatto del nostro stile di vita: nel cibo che mangiamo, nel modo in cui utilizziamo i mezzi di trasporto e in cui viviamo nelle nostre case in termini di consumo di energia e materiali.

Spingere, attraverso i comportamenti individuali, verso cambiamenti di più larga scala come quelli aziendali o di comunità. Farsi dunque parte attiva di un motore di riforma.

DARE LA GIUSTA IMPRONTA: L'impronta materiale è uno strumento per misurare e gestire o ottimizzare il nostro consumo di risorse. A livello europeo è stata stimata un'impronta materiale (comprendente prodotti per la casa, cibo e bevande, mobilità quotidiana, turismo, elettricità, riscaldamento e alloggio) pro-capite media di 31.000 kg. Secondo recenti analisi, per essere considerata sostenibile, tale impronta dovrebbe scendere ad 8.000 kg.

La composizione dell'impronta non è simile per tutti ma può variare in base ai valori, alle esigenze e alle aspirazioni dello stile di vita tipico di ogni persona. Per esempio, alcuni possono accumulare più della loro impronta attraverso la mobilità, mentre altri viaggiano di meno ma magari hanno un'abitazione più grande e energeticamente non efficiente. Non tutti hanno bisogno di vivere allo stesso modo, ma tutti viviamo sullo stesso pianeta e possiamo fare qualcosa per preservarlo. (*Salute, Fondazione*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Chiarimenti su TEST VALIDI al rilascio della Certificazione verde Covid-19.

Esortazione al rispetto della normativa vigente

Dalla circolare n. 13202 FOFI del 15 Settembre

Si fa seguito alle precedenti circolari federali in materia e, da ultimo, alla circolare n. 13006 del 19 maggio 2021, per fornire, a seguito di alcuni quesiti, i seguenti chiarimenti.

In base a quanto stabilito dal Decreto-legge 22 aprile 2021 n. 52 e chiarito nelle FAQ consultabili sulla Piattaforma nazionale-DGC, **al momento**, i **test validi** per ottenere la Certificazione verde Covid-19 sono:

- a) **test molecolare**: permette di rilevare la presenza di materiale genetico (RNA) del virus; questo tipo di test è effettuato su un campione di secrezioni respiratorie, generalmente un tampone nasofaringeo;
- b) **test antigenico rapido** inserito nell'elenco comune europeo dei test antigenici rapidi per COVID-19: questo test effettuato tramite tamponi nasali, orofaringei o nasofaringei permette di evidenziare rapidamente (30-60 min) la presenza di componenti (antigeni) del virus.
Deve essere effettuato da operatori sanitari o da personale addestrato che ne certifica il tipo, la data in cui è stato effettuato e il risultato e trasmette i dati per il tramite del Sistema Tessera Sanitaria alla Piattaforma nazionale-DGC per l'emissione della Certificazione.

Ai fini del rilascio del Green Pass sono al momento esclusi autotest rapidi e test sierologici.

Fermo quanto sopra esposto, si informa che tra le modifiche approvate dalla Camera al D.L. 105/2021, approvato dalla Camera, vi è anche quella che, nel rispetto dei criteri stabiliti dal Ministero della Salute, introduce come test atti a fornire la Certificazione verde di 48 ore anche quelli molecolari salivari. Tali test si basano sulla raccolta di saliva per rilevare la presenza di Covid-19 nell'organismo e deve essere effettuato in laboratorio.

Si ribadisce, in merito, che **non sono validi per il rilascio della Certificazione verde i test salivari rapidi**, effettuabili in farmacia come i tamponi nasofaringei rapidi e che, come questi ultimi, consentono un risultato in 10/15 minuti.

Di seguito il link della Circolare FOFI per maggiore completezza:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari-fofi/3124-circolare-13202-del-15-09-2021-chiarimenti-su-test-validi-al-rilascio-della-certificazione-verde-covid-19-esortazione-al-rispetto-della-normativa-vigente>

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.