



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Come si cura la sinusite cronica?



Prevenzione e Salute

4. Un effetto collaterale del dormire troppo poco: la disidratazione;
5. Ulcera gastrica: quali sono i sintomi?
6. La frutta secca fa davvero bene però bisogna imparare a sceglierla

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone, Nola, Barletta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Aspettò e nun venì, è na pena da murì.

Un Effetto Collaterale del Dormire troppo poco: la DISIDRATAZIONE

Un'altra buona ragione per riposare 7-8 ore? Le notti troppo brevi disturbano la regolazione dei fluidi corporei: ecco perché dopo aver fatto le ore piccole è meglio bere un bicchier d'acqua.

Se mai ci servissero altre buone ragioni per dormire il giusto numero di ore a notte, eccone un'altra, per certi versi inaspettata:

➤ *concedersi meno di sei ore di riposo notturno può lasciare il nostro corpo non adeguatamente idratato.*

Secondo un ampio studio, **chi dorme troppo poco si sveglia con urine più concentrate** e corre un rischio di disidratazione dal 16 al 59 % più elevato, rispetto a chi segue i canonici ritmi sonno-veglia di otto ore. Sentirsi fuori forma dopo una notte troppo breve potrebbe dipendere in parte anche dalla disidratazione:

➤ *un bicchiere d'acqua appena svegli potrebbe aiutare a lenire i sintomi*



DA CHE COSA DIPENDE?

Questo strano effetto è riconducibile ai meccanismi ormonali con i quali l'organismo regola l'idratazione; e in particolare alla **vasopressina**, un ormone rilasciato durante il giorno e la notte che gestisce la distribuzione dei fluidi corporei.

Questa sostanza, che fa in modo che il corpo non si disidrati durante il sonno, è rilasciata più velocemente e in più alte quantità nelle ultime fasi del ciclo di riposo. Accorciarlo di molto o interromperlo troppo presto ci fa quindi "manca" la finestra di tempo cruciale in cui l'ormone è messo in circolo.

❖ *I soggetti che nello studio dormivano troppo poco avevano infatti urine più concentrate (con minori quantità d'acqua) rispetto a chi dormiva il giusto.*

Lo studio evidenzia per ora soltanto una *correlazione*: non prova, cioè, che il poco sonno causa la disidratazione. Per il momento, basta ricordare di mettere un bicchiere d'acqua sul comodino, soprattutto se si ha davanti una notte breve. In un modo o nell'altro, servirà. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

ULCERA GASTRICA: QUALI SONO I SINTOMI?

*L'ulcera gastrica è una condizione patologica caratterizzata da una **lesione della mucosa dello stomaco** che si estende, fino a interessare gli strati più interni.*

Qualunque sia la causa, l'ulcera gastrica è sempre il risultato di uno **squilibrio tra fattori aggressivi** (come l'acido cloridrico e pepsina) e **fattori difensivi** (ad esempio muco e bicarbonati) della mucosa gastroduodenale.

Gli uomini sono più frequentemente colpiti rispetto alle donne, anche se l'ulcera peptica difficilmente colpisce prima dei vent'anni. La sua incidenza, però, cresce nelle decadi successive fino a raggiungere un picco massimo intorno ai **50 anni**.

L'ulcera gastrica non va comunque sottovalutata: la malattia ulcerosa può essere causa di **mortalità** per l'**insorgenza di complicanze**, come ad esempio emorragie o perforazioni.

Approfondiamo l'argomento con il dottor [Danilo Paduano](#), gastroenterologo in Humanitas Mater Domini e presso l'ambulatorio [Humanitas Medical Care a Varese](#).

Ulcera gastrica: le cause

Tra le cause dell'ulcera gastrica menzioniamo:

- ❖ Infezione da parte di un batterio, in particolare l'*Helicobacter pylori*
- ❖ Una **predisposizione genetica** alla malattia
- ❖ L'**uso di determinati farmaci** (come aspirina e antinfiammatori)
- ❖ **Consumo eccessivo di alcolici**
- ❖ **Stress**

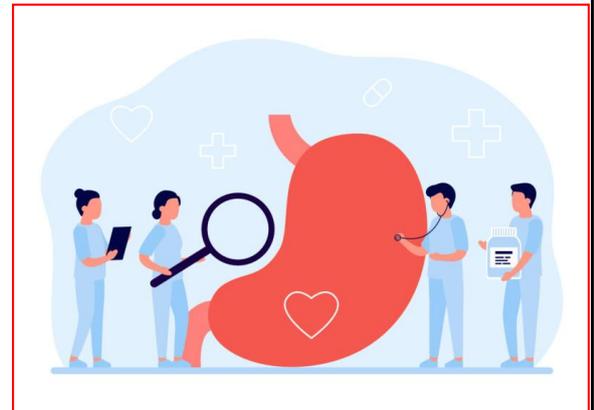
Ulcera gastrica: i sintomi

«Il primo sintomo, nonché il più frequente, dell'ulcera gastrica è il **dolore addominale**, spesso localizzato alla bocca dello stomaco – nell'epigastrio», spiega il dottor Paduano.

È un **dolore sordo**, che tende a insorgere subito dopo aver mangiato, e a volte può peggiorare proprio dal pasto. In altri casi, il dolore può accompagnarsi o essere sostituito da altri sintomi, come:

- **senso di pienezza**
 - **gonfiore post-prandiale**
 - **digestione lenta o difficoltà di digestione**
 - **nausea a volte accompagnata da vomito**
 - **pirosi epigastrica e retrosternale**
 - **inappetenza**
 - **dimagrimento**.

«Essendo una patologia caratterizzata da cicatrizzazioni e recidive, è naturale che anche la sintomatologia sia in genere intermittente ed episodica, intervallata da periodi di benessere della durata di alcuni mesi, con periodi di riacutizzazione prevalentemente stagionali, solitamente in primavera e in autunno», continua l'esperto.



Ulcera gastrica, stress e medicinali

Lo **stress psicologico** intenso, l'**ansia** correlata a eventuali problematiche, sono alcuni dei fattori che possono aumentare il rischio di sviluppare l'ulcera gastrica. Anche l'assunzione di alcuni farmaci può causare problematiche simili, primi tra tutti i **FANS, l'aspirina e i cortisonici**.

«I FANS sono tra i medicinali più utilizzati al mondo per il trattamento dell'infiammazione e del dolore, e spesso la loro assunzione non avviene sotto controllo medico, ma per "automedicazione".

Non per niente sono, dopo l'infezione da **Helicobacter pylori**, la seconda causa di malattia», sottolinea il dottor Paduano. «Al fine di **prevenire il danno gastrointestinale**, è preferibile associare farmaci come gli **inibitori di pompa protonica**, ai pazienti che richiedono terapia a lungo termine con FANS, o in trattamento cronica, con aspirina».

Ulcera gastrica: i rimedi

Prima di parlare di eventuali rimedi, è bene specificare che un corretto trattamento dell'ulcera gastrica non può prescindere dalla diagnosi delle cause scatenanti.

Infatti, conoscerne le cause significa **modificare la storia naturale della malattia ulcerosa** caratterizzata dalla comparsa di recidive nell'80% dei casi entro un anno.

Utile a definire un corretto inquadramento clinico è l'**esofagogastroduodenoscopia**.

Per quanto riguarda i farmaci, nel trattamento dell'ulcera gastrica sono impiegati gli **antisecretori**, come gli **inibitori di pompa protonica**, che inibiscono notevolmente la produzione intragastrica di acido, e gli antagonisti dei **recettori H2 dell'istamina**.

Inoltre, in presenza di infezione da *Helicobacter pylori*, fondamentale allo scopo di prevenire recidive è il suo trattamento con farmaci antibiotici. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

PERCHÈ COCA COLA e MENTOS FANNO REAZIONE?



Abbiamo sentito dire spesso in giro che mettendo le caramelle Mentos in una bottiglia di coca cola si verifica un'eruzione di schiuma alto vari metri.

Perché coca cola e mentos fanno reazione?

Perché la Mentos fa esplodere la Coca Cola?

Nelle piccole bollicine della Coca Cola sono contenute determinate quantità di anidride carbonica, questa bibita, essendo poco stabile, quando viene agitata forma della effervescenza per via della costituzione di bolle sempre più grandi, il così detto fenomeno della "enucleazione" che avviene anche quando le bolle incrociano un'area ruvida o con granelli, come quella delle Mentos, potenziando il fenomeno, e per tanto la forte fuoriuscita di schiuma. Altra causa che accresce questo fenomeno dell'enucleazione è la *bassa tensione superficiale del fluido in cui avviene la reazione, dovuta alla piccola circonferenza del collo della bottiglia e di conseguenza una bassa pressione esercitata dall'atmosfera sul liquido.*

Nella Coca Cola light la tensione superficiale è ancora più bassa rispetto a quella della Coca Cola zuccherata, ecco perché le eruzioni di schiuma che si osservano con Mentos e Coca Cola classica non sono così eccezionali rispetto a quelle della bibita dietetica.

La parte esteriore delle caramelle Mentos, inoltre, è a base di **gomma arabica, un componente che aiuta a diminuire la tensione superficiale del fluido**. Negli USA è divenuta una moda fare realizzare questo tipo di fenomeno per creare fontane di schiuma con tanti litri di Coca Cola light e numerose Mentos. (*Curiosità*)

SCIENZA E SALUTE

COME SI CURA LA SINUSITE CRONICA?

La sinusite è l'infiammazione dei seni paranasali, tra le cause alla sua origine possono esservi infezioni, ma anche condizioni anatomiche, come per esempio la deviazione del setto nasale.

Se l'infezione non si risolve nel giro di poco tempo, è possibile che diventi cronica.

Come si interviene in questo caso?

Ne parliamo con il dottor **Federico Leone**, otorinolaringoiatra di **Humanitas San Pio X**.

Sinusite: quali sono i sintomi

Tra i sintomi dell'infiammazione dei seni paranasali possiamo indicare **mal di testa, difficoltà respiratorie, malessere, lacrimazione, diminuzione dell'olfatto e secrezione catarrale**.

«L'infiammazione potrebbe essere scatenata da infezioni virali, batteriche e raramente fungine, anche se in alcuni casi la causa può essere di **tipo anatomico**, come per esempio una deviazione del setto nasale, l'**ipertrofia dei turbinati** e altre varianti anatomiche», spiega il dottor Leone.

Se l'infezione non si risolve nel breve periodo, il rischio è che vada incontro a cronicizzazione. A questo punto il paziente ha a disposizione varie soluzioni per guarire.

«In genere si cerca di preferire la **terapia farmacologica**, che è in grado di risolvere anche le infiammazioni più persistenti. Tuttavia, se questo tipo di cura non dovesse essere efficace, lo specialista e il paziente possono optare per la terapia chirurgica», continua lo specialista.

La sinusite cronica e la chirurgia

La **chirurgia per curare le infiammazioni ai seni paranasali** è di tipo **endoscopico mini-invasivo**. Si tratta di un tipo di chirurgia che utilizza **ottiche endoscopiche con micro-videocamere** e strumenti specifici inseriti nelle narici.

In questo modo, il paziente non solo avverte **meno dolore nel post-operatorio**, ma guarisce con più rapidità, e le possibilità di buona riuscita dell'intervento aumentano.

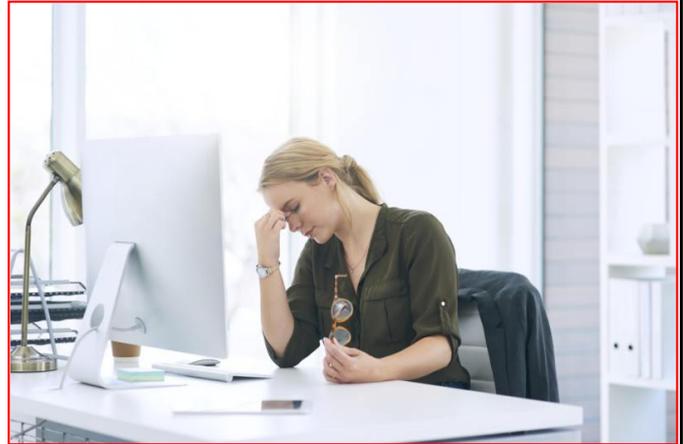
Inoltre, con questa tecnica il paziente può talvolta essere dimesso anche il giorno stesso dell'intervento e gode fin da subito dei **benefici dell'operazione**. In altre situazioni invece è prevista una notte di ricovero.

«Le procedure chirurgiche sono la polipectomia con microdebrider, l'etmoidectomia, l'antrotomia mascellare, la sfenoidectomia, la senotomia frontale, la **settoplastica associata a turbinoplastica**», continua il dottor Leone.

Le diverse procedure vengono variabilmente combinate in base a ciascun paziente, in un intervento personalizzato e modulabile:

- **Etmoidectomia** – libera i seni paranasali situati tra gli occhi e il ponte del naso.
- **Antrotomia mascellare** – serve a liberare il drenaggio dei seni posti dietro gli zigomi.
- **Sfenoidectomia** – è l'apertura del seno paranasale più posteriore del naso.
- **Senotomia frontale** – serve a ripristinare il drenaggio dei seni situati superiormente, dietro la fronte.
- **Settoplastica associata a turbinoplastica** – in caso di difficoltà respiratorie causate da un setto nasale storto e da un ingrossamento dei turbinati oppure per creare una migliore visuale per l'esecuzione delle altre procedure precedentemente descritte.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**LA FRUTTA SECCA FA DAVVERO BENE PERÒ
BISOGNA IMPARARE A SCEGLIERLA**

Nelle linee guida per la prevenzione cardiovascolare la frutta a guscio è inclusa, con frutta, verdura, cereali integrali e legumi, fra i cibi i di cui dovrebbe essere ricca la dieta.

La frutta secca a guscio viene sempre più spesso indicata come un alimento di grande importanza.

Lo prova anche una recente revisione di vari studi, pubblicata sul *Journal of American College of Cardiology*, che sottolinea come nelle linee guida per la prevenzione cardiovascolare la frutta a guscio venga inclusa, insieme a frutta, verdura, cereali integrali e legumi, fra gli alimenti di cui dovrebbe essere ricca la dieta. Ma ecco giungere uno studio italiano, pubblicato su *Annali di igiene, medicina preventiva e di comunità*, che richiama l'attenzione sulla possibile presenza di aflatossine nella frutta a guscio.

LE AFLATOSSINE

Le aflatossine sono micotossine, ovvero

molecole prodotte da alcune specie di *Aspergillus (muffe)* ampiamente diffuse in natura, che possono contaminare diversi alimenti; poiché possono essere pericolose in seguito ad accumulo, il rischio di introdurle con gli alimenti va mantenuto quanto più basso possibile.

«Nello studio, abbiamo valutato il grado di **contaminazione da aflatossine totali e da aflatossina B1** - che l'Agenzia internazionale per la ricerca sul Cancro ha classificato come agente cancerogeno per l'uomo - in 124 campioni di frutta a guscio proveniente da diversi Paesi.

Il 16% del campione è risultato contaminato e di questo oltre la metà a livelli superiori a quelli ammessi dalla Commissione europea. I più contaminati sono risultati i pistacchi, soprattutto quelli importati dall'Asia».

MEGLIO VARIARE E SCEGLIERE «ITALIANO»

La frutta a guscio resta un alimento da consigliare? «Senza dubbio — dato che è ampiamente riconosciuto il suo ruolo nell'ambito di una dieta salutare. È però essenziale aumentare gli sforzi per ridurre il rischio di esposizione alle aflatossine.

Queste, e le micotossine in genere, oltre che nella frutta a guscio, si possono ritrovare in *cereali, spezie, caffè, cacao, prodotti lattiero-caseari e carni*, se gli animali ingeriscono mangimi contaminati. Nel caso della frutta a guscio, è opportuno incrementare il monitoraggio, specie per quella di Paesi con climi favorevoli allo sviluppo di muffe o con regolamenti meno rigidi dei nostri, ma è importante anche promuovere la produzione locale.

Il consumatore, dovrebbe prediligere la frutta secca italiana, variando le scelte, e conservandola in ambiente fresco e asciutto (si veda la tabella, ndr)». (*Salute, Corriere*)

 I PREGI	 I DIFETTI
È ricca di nutrienti, inclusi «buoni» grassi insaturi, proteine vegetali, fibra, fitosteroli, minerali, antiossidanti e composti fenolici	È molto calorica; spesso viene arricchita con sale e zucchero che, in eccesso, danneggiano la salute
Ha un elevato potere saziante, grazie al contenuto in fibra, ma anche alla lunga masticazione richiesta	È fra gli alimenti più frequentemente responsabili di allergia alimentare
Gustosa, si adatta facilmente a essere impiegata a colazione, a pasto o fuori pasto	Se non viene conservata in ambiente pulito e asciutto, può andare incontro a contaminazione fungina con potenziale rischio di sviluppo di aflatossine e micotossine

Corriere della Sera

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.