



farmaDAY



FOFT 100 ANNI 1912-2012

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno X – Numero 2172

Giovedì 23 Dicembre 2021 – S. Vittoria

AVVISO

Ordine

1. Caduceo d'oro 2021: 13 Dicembre – Teatro San Carlo

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Intestino: diverticolite e diverticolosi, Quando Preoccuparsi?



Prevenzione e Salute

3. NATALE: come scegliere il panettone?
4. I sintomi delle cisti nelle ovaie
5. Colpo della strega e altre lombalgie, ecco come battere il dolore

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'A gallina fa ll'uovo e ò gallo ll'abbruscia 'o culo.

FARMADAY: RIPRENDE LUNEDÌ 3 GENNAIO

Santo Natale 2021
Capodanno 2022



**ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**

I più sinceri auguri di Buon Natale,
con l'auspicio di un nuovo Anno
di pace e di serenità.

Il Presidente
Vincenzo Santagada

FARMADAY: RIPRENDE LUNEDÌ 3 GENNAIO



LA GIORNATA DELLA
NUTRIZIONE

UN NUOVO MODELLO
DI BUSINESS PER
LA FARMACIA.

EAS DIET
ITALIA

PREVENZIONE E SALUTE**NATALE: come scegliere il PANETTONE?**

Il periodo natalizio è tradizionalmente un momento di festa, in cui ci si ritrova a tavola con amici e familiari.

I dolci caratteristici di questo periodo sono tanti e variano anche a seconda delle tradizioni locali. Pandoro e panettone sono due dei dolci tipici delle feste natalizie.

Del **panettone** ne esistono numerose variazioni, sia artigianali, sia industriali.

Come scegliere quindi il panettone perfetto?

Panettone: gli ingredienti

Il **panettone** è un simbolo di festività molto antico: durante il periodo natalizio, infatti, dai tempi del **Medioevo** si era soliti arricchire il pane con frutta secca e altri ingredienti, per renderlo più ricco e gustoso. Oggi, invece, il **panettone è “disciplinato” dalla legge**, e gli ingredienti dell’impasto sono definiti nel dettaglio da un decreto ministeriale. Infatti, nel panettone si devono utilizzare:

- *farina di frumento; zucchero;*
- *uova di gallina di categoria «A» o tuorlo d’uovo, o entrambi, in quantità non inferiore al 4% in tuorlo; burro, in quantità non inferiore al 16%;*
- *uvetta e scorze di agrumi canditi, in quantità non inferiore 20%;*
- *lievito naturale costituito da pasta acida; sale.*

La preparazione, non delle più semplici, crea un dolce buonissimo ma molto calorico:

- ❖ **una fetta di panettone** da 100 g contiene circa 330 chilocalorie di cui il 63% di carboidrati e il 29% di grassi, per la maggior parte saturi e colesterolo.

Panettone: meglio artigianale o industriale?

La legislazione vale tanto per i panettoni artigianali, quanto per quelli industriali, perciò anche il panettone industriale dovrà avere la stessa lavorazione della pasta madre, lo stesso numero di lievitazioni, e l’utilizzo degli ingredienti nella stessa percentuale di quelli artigianali.

Le differenze riguardano principalmente i **conservanti** (*il panettone artigianale non deve contenerne, mentre quello industriale può prevedere l’utilizzo di acido sorbico e/o sorbato di potassio*), e l’**eventuale aggiunta di altri ingredienti**, come latte e derivati, lievito di birra fino all’1%, malto, miele, burro di cacao fino al limite dell’1%, aromi, emulsionanti. Infine ci possono essere delle **varianti nella scelta delle uova**:

- *nel panettone industriale si possono usare uova di gallina del tipo A, mentre in quello artigianale solo uova fresche o tuorli pastorizzati.*

In linea di massima, il **panettone artigianale è un prodotto fresco**, che dura di meno, ma che di norma utilizza materie prime di grande qualità. L’artigiano pasticcere seleziona in primis gli ingredienti migliori, gli aromi, i bilanciamenti; tutto questo difficilmente si potrà ritrovare in un panettone industriale.

Panettone e farciture

Ogni anno si trovano in commercio **varianti del panettone**, molte delle quali prevedono l’eliminazione dei canditi, o varianti senza glutine. La legge però stabilisce che **la farciture non deve superare il 50% rispetto all’impasto**, mentre è possibile utilizzare la denominazione anche nei prodotti senza glutine solo dal 2015 in avanti. Parliamo poi di **glasse e farciture**: ne esistono di ogni tipo, dalla crema pasticcera al pistacchio, dal cioccolato alla frutta essiccata, passando poi per l’aggiunta di mascarpone o alcol. Ogni variante aumenta esponenzialmente l’apporto calorico: saliamo dalle 330 calorie ogni 100 g, alle 430.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

Intestino: DIVERTICOLITE e DIVERTICOLOSI, Quando Preoccuparsi?

*Tra i disturbi più comuni a carico dell'intestino, non possiamo non citare i **diverticoli**: questi, infatti, interessano circa il 60% della popolazione adulta sopra i 50 anni.*

Sappiamo che esistono diverticoliti e diverticolosi, ma non tutti ne conoscono le differenze.

Cosa sono i diverticoli?

I diverticoli sono un'alterazione a carico dell'intestino, caratterizzata dalla presenza di **piccole tasche intestinali**. «Possono svilupparsi in qualunque segmento anatomico del tubo digerente, dall'esofago al colon, ma la loro localizzazione di gran lunga prevalente è appunto a carico del grosso intestino.



In presenza di diverticoli del colon si parla di diverticolosi», spiega lo specialista.

«La **diverticolite** è invece un **processo infiammatorio** che può colpire i diverticoli, ma che si sviluppa solo nel 4-5% dei casi di diverticolosi».

La diverticolosi è una condizione, tendenzialmente, asintomatica: il riscontro, infatti, è per l'80% occasionale, e i pazienti possono scoprire di esserne colpiti durante una colonscopia, magari effettuata per altri motivi».

Quali sono i sintomi della diverticolosi e della diverticolite?

I soggetti con **diverticolosi** possono avere dei **sintomi piuttosto vaghi** e riconducibili ad altre patologie, come ad esempio gonfiore e flatulenza.

La diverticolite, invece, ha sintomi più precisi, come **dolori addominali** e **febbre**.

Diverticolosi o diverticolite: la diagnosi

La diagnosi viene effettuata mediante la **colonscopia** o, in Humanitas San Pio X, ad esempio, mediante una **colonscopia virtuale**, un esame radiologico non invasivo che consente di osservare la parete interna del colon attraverso una **tomografia computerizzata** (TC) dell'addome a bassa dose.

L'esame non necessita di una sonda endoscopica da introdurre nel corpo, e in generale si tratta di un esame meno invasivo e più accurato.

I pazienti con diverticolosi, anche se asintomatica, dovrebbero sottoporsi a una **visita gastroenterologica annuale**.

Ci sono restrizioni alimentari, in caso di diverticoli?

A meno di precise indicazioni da parte dello specialista, **i pazienti con diverticolosi non hanno particolari restrizioni alimentari**.

In caso di diverticolite, specie in fase acuta, il gastroenterologo potrebbe proporre una dieta che metta a riposo l'intestino, evitando, almeno per qualche giorno, di assumere fibre vegetali. In generale, meglio preferire un'alimentazione ricca di carboidrati e proteine, abbinata a una giusta idratazione.

Si possono prevenire i diverticoli?

Certamente, come per molte altre patologie, lo **stile di vita** ha il suo ruolo nella prevenzione.

Un'alimentazione ricca di fibre e povera di grassi saturi è da preferire, in quanto chi soffre di stipsi cronica ha maggiori probabilità di avere diverticoli, a causa della maggiore pressione interna che subisce il colon. **L'acqua non deve mancare, poiché favorisce la peristalsi intestinale** – ossia i movimenti involontari dei muscoli del colon, che facilitano il passaggio delle feci lungo i vari tratti dell'intestino -: sarebbe meglio bere durante i pasti, o poco dopo aver mangiato.

Infine, è molto importante **fare una regolare attività fisica, adeguata alle condizioni di ognuno**.

Il colon è dotato di un'importante tonaca muscolare, che beneficia degli esercizi fisici. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

I SINTOMI DELLE CISTI NELLE OVAIE

Le **ovaie** sono due organi connessi all'utero e al loro interno possono svilupparsi le **cisti**, che – in alcuni casi – possono avere sintomi specifici.

Tendenzialmente benigne e molto frequenti nel periodo fertile, possono però essere un campanello d'allarme dopo i 40 anni o in età post-menopausale, poiché potrebbero essere di natura tumorale, maligna o borderline.



Le cisti non sono – direttamente – collegate al ciclo mestruale

«In alcuni casi, le cisti ovariche non sono sintomatiche e se di grandi dimensioni possono guarire da sole. Solo in alcuni queste cisti possono rompersi, causare dolore ed emorragie, o andare in contro a torsione richiedendo l'intervento chirurgico», spiega il dottor Bulfoni.

«In tutti gli altri, **le cisti non sono direttamente collegate al ciclo mestruale**: si tratta delle

- *cisti endometrioidiche* chiamate anche “cisti cioccolato”, causate dalla presenza di tessuto endometriale e sangue mestruale,
- di *cistoadenomi sierosi o mucinosi*, che si sviluppano sul tessuto ovarico,
- delle *cisti dermoidi*, anche note come teratoma cistico maturo, o cisti di derivazione embrionaria che possono contenere sebo e altri tessuti embrionali come capelli, denti, frammenti di tiroide, ossa».

I sintomi delle cisti alle ovaie

«Alcuni sintomi possono manifestarsi con cisti di grandi dimensioni o di natura endometriosa.

Tra tutti i sintomi occorre **fare attenzione al dolore**, specie se insorge in modo acuto, perché è sempre un segnale da non sottovalutare. Con uno o più di questi sintomi è importante rivolgersi al ginecologo per una visita specialistica associata a controllo ecografico transvaginale:

1. *Senso di peso nella zona pelvica, in particolare nei giorni vicini al ciclo mestruale;*
2. *irregolarità del ciclo mestruale;*
3. *dolore durante i rapporti sessuali (dispareunia);*
4. *sensazione di pressione sulla vescica e bisogno frequente di urinare;*
5. *stitichezza/diarrea;*
6. *febbre;*
7. *aumento del volume dell'addome, visibile soprattutto nelle persone molto magre.*

L'importanza delle visite ginecologiche

«Visite ginecologiche regolari permettono di prevenire e intercettare in modo precoce la formazione di cisti delle ovaie. In caso di cisti di natura benigna e asintomatiche potranno essere necessari controlli periodici con ecografia.

Non in tutti i casi è indicata la prescrizione della pillola contraccettiva, sebbene è noto favorisca il riassorbimento o la riduzione della cisti, prevenga la formazione di nuove e riduca il rischio di cancro ovarico.

L'indicazione della terapia, sia di tipo medico che chirurgico per l'asportazione dipende dalla valutazione dello specialista e dai risultati degli esami diagnostici effettuati», conclude il dottor Bulfoni.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE**COLPO della STREGA e altre LOMBALGIE,
ECCO COME BATTERE il DOLORE**

Improvvisamente il “colpo della strega” (lombaggine o lumbalgia) blocca ogni movimento.

Il dolore si presenta senza farsi annunciare, spesso dopo normali movimenti.

Mentre si solleva qualcosa, ci si china o ci si alza da una sedia.

Ma anche senza una ragione precisa. Sentiamo i muscoli della parte bassa della schiena contratti e irrigiditi, il dolore si focalizza nella parte bassa della schiena e può arrivare a toccare anche i glutei e le gambe. Generalmente la causa sta nei danni alle strutture ossee e cartilaginee della colonna.

Ma si può trattare anche di una contrattura muscolare, di uno stiramento, blocco delle articolazioni vertebrali.

I CONSIGLI

Che cosa fare subito senza aggravare la situazione?

Prima regola:

sdraiarsi sulla schiena (se possibile su un tappeto a terra) poggiare i polpacci sul sedile di una sedia o di una poltrona in modo da formare un angolo di 90 gradi.

Viene consigliato di sdraiarsi su una superficie dura anche per dormire.

Seconda regola:

per alleviare il dolore applicare una fonte di calore nella parte bassa della schiena con cuscini termici, borse dell'acqua calda o cinture termiche.

Il medico, e solo lui, può decidere se prescrivere antidolorifici e miorilassanti.

Se assunti per poco tempo sono ben tollerati se la terapia si potrae ricordare che alcuni possono irritare la mucosa gastrica e altri compromettere anche la lucidità alla guida.

Una volta che il dolore si è attenuato provare a fare degli esercizi che aiutino a riprendere la mobilità

IL VADEMECUM

1. *Mantenere sotto controllo il peso contro il sovraccarico per i dischi della colonna, per le articolazioni e per i muscoli*
2. *Tenere sotto controllo lo stress che tende a indurire i muscoli della schiena*
3. *Fare attività fisica come la ginnastica in acqua e le camminate in zone non accidentate, evitare gli sport che generano traumi*
4. *Fare stretching, eseguire esercizi per mantenere l'elasticità muscolare e una buona mobilità della schiena. Sì allo yoga*
5. *Attenzione al sonno: controllate il materasso per una postura corretta*
6. *Limitare il fumo, che riduce l'ossigenazione dei tessuti muscolari*
7. *Regolare il sedile in auto in modo da mantenere le braccia e le gambe leggermente flessi, con la colonna e il bacino aderenti al sedile*
8. *Ricordare sempre che quando si sollevano i pesi è opportuno piegare le gambe*
9. *Imparare tecniche di respirazione per rilassarsi e mitigare il dolore con il quale, nel caso sia cronico, si deve convivere. (Il Mattino)*



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



1500 volte grazie ad ognuno di Voi: “Concerto di Natale, Giuramento di Galeno e Medaglie alla Professione”

*Una partecipazione delle grandi occasioni è stata quella dedicata a tutta la Categoria. Ha inizio con l'Inno d'Italia, il Giuramento di Galeno, con il concerto del Maestro Morelli, la presidenza Onoraria dell'Ordine al Dr **Luigi Guacci** e un ricordo per i Colleghi scomparsi per il COVID ed alle parole del Presidente **Santagada** il teatro si è alzato in piedi tributando un caloroso applauso.*

















in collaborazione con

