



farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2194

Giovedì 03 Febbraio 2022 – S. Biagio, Oscar, Cinzia

AVVISO

Ordine

1. Covid-19: Gestione
2. Corso di Alta Formazione PharmaForward

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Pelle secca in inverno: da cosa è provocata, come curarla
4. “Stitichezza, dieta con acqua e fibre non sempre aiuta”, vero o falso?



Prevenzione e Salute

5. Bicarbonato e digestione: qual è la giusta quantità e quando evitarlo
6. Colazione: perché è così importante e cosa mangiare
7. Smettere di fumare: qual è il momento più adatto?



Proverbio di oggi.....
L'omm faticator è a ruvin ra cas.

BICARBONATO E DIGESTIONE: qual è la giusta quantità e quando evitarlo

Cattiva digestione, bruciore di stomaco e acidità. Il bicarbonato di sodio può avere mille usi, alimentari e non, ma quello più noto è senz'altro collegato alle sue proprietà digestive.



Si tratta di un sale sodico dell'acido carbonico che, quando viene sciolto nell'acqua, dà origine a una soluzione leggermente basica che può essere utilizzata per contrastare diversi **disturbi gastrici**.

Un alleato della digestione da usare con moderazione

Assumere uno o due cucchiaini di bicarbonato a distanza di un paio d'ore da un pasto eccessivamente abbondante che risulta difficile da digerire, può aiutare a **neutralizzare l'acidità di stomaco e a produrre anidride carbonica** che favorisce il normale processo fisiologico dell'**assorbimento degli alimenti**.

D'altra parte, questo sale è in grado di **contrastare l'assorbimento di farmaci acidi** e di rallentare l'eliminazione renale di alcune terapie e per questo è importante consultare il proprio medico se e quando si decide di usarlo come rimedio, specialmente quando è in corso una cura.

Il **bicarbonato**, è bene ricordarlo, non ha alcun potere terapeutico:

- ❖ ha effetto solo sulla **sintomatologia** e può dare effetti collaterali come *flatulenze, crampi allo stomaco, ritenzione idrica e alcalosi metabolica*.

Quando è meglio evitarlo

Nonostante sia il principio attivo di diversi farmaci destinati al personale medico per trattare *acidosi metabolica, shock, intossicazione da barbiturici, salicilati e metanolo e sindromi emolitiche, rabdomiolitiche e iperuricemie*, il bicarbonato **non è sempre consigliato**. Soprattutto se si sta seguendo una dieta *iposodica*, bisognerebbe evitare di assumerlo perché potrebbe causare complicanze anche gravi come l'insufficienza cardiaca, l'ipertensione e le disfunzioni renali. (*Salute, Humanitas*)



LA GIORNATA DELLA
NUTRIZIONE

UN NUOVO MODELLO
 DI BUSINESS PER
 LA FARMACIA.



PREVENZIONE E SALUTE

Colazione: perché è così importante e cosa mangiare

Chissà quante volte abbiamo sentito questa frase: “la colazione è il pasto più importante della giornata e non andrebbe mai saltata”.

Ed è proprio vero. La vita frenetica di tutti i giorni spesso ci lascia di fretta e con poco tempo a disposizione, e pensiamo di risparmiare tempo bevendo un caffè al volo e scappando a lavorare.

Per risvegliare davvero il nostro organismo e affrontare la giornata al meglio delle nostre possibilità, è necessario fermarci e **dedicarci a una vera e propria colazione**.

Colazione: perché è importante?

Sono molti gli studi che hanno dimostrato nel tempo come **la prima colazione sia essenziale per risvegliare metabolismo** e dare alle persone la dose di energia, necessaria per affrontare la giornata. La prima colazione, quindi, non solo è il pasto più importante della giornata, ma non andrebbe mai saltata, neanche in caso si stia seguendo un regime dietetico particolare.

Quando ci svegliamo siamo reduci da una notte di digiuno: affrontare la giornata in questo modo è impensabile, anche per gli studenti che hanno bisogno di energia per affrontare al meglio l'attività intellettuale della giornata.

Fare una **colazione corretta e bilanciata** permette di arrivare a pranzo e a cena senza una fame tale da dover esagerare nelle calorie – tra l'altro **al mattino la digestione è anche più efficace**.

Chi invece sceglie di **saltare la prima colazione** è maggiormente a rischio di sviluppare patologie cardiovascolari e obesità, in quanto sposta l'introduzione delle calorie verso il pranzo e la cena, momenti nei quali il metabolismo tende a rallentare e la scelta degli alimenti che mangiamo è rivolta maggiormente verso cibo più calorico e grasso. Il risultato di questo atteggiamento è che si comincia ad avere abitudini alimentari scorrette che utilizzano snack poco salutari per sopperire alla fame.

Prima colazione: meglio abbondante o leggera?

La colazione è uno dei tre pasti principali e come tale deve **presentare tutte le componenti nutrizionali** necessarie alla nostra giornata.

Devono quindi esserci carboidrati complessi, ma anche lipidi e proteine, senza dimenticare ovviamente fibre, vitamine e oligoelementi.

La prima colazione deve essere completa e saziante. Non è un pasto che si fa in piedi al bancone di un bar: è bene sedersi a tavola e dedicarle il tempo necessario. Inoltre è importante che non sia ripetitiva, ma varia, e che rispetti la stagionalità degli alimenti.

Colazione: cosa mangiare?

La colazione può essere dolce o salata a seconda dei propri gusti.

La **colazione dolce** può prevedere latte o yogurt o kefir, cereali integrali in fiocchi o pane integrale, marmellata, frutta secca e un frutto fresco di stagione.

Sul pane o sulle fette biscottate integrali si può spalmare della crema di frutta secca 100%; con l'avena e il cioccolato fondente si può preparare un porridge.

La **colazione salata** può prevedere pane integrale, ricotta di solo siero e pomodori e frutta fresca, o ancora pane con hummus di ceci e avocado o avocado con salmone affumicato.

È possibile comporre diversi tipi di prima colazione, l'importante però è che siano piatti nutrienti e ben bilanciati. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

PELLE SECCA in INVERNO: da cosa è PROVOCATA, come CURARLA

Per la pelle l'inverno è la stagione più dura.

La barriera naturale del nostro corpo, nonché l'organo più esteso che possediamo, richiede accorgimenti che aiutino a mantenerla elastica, nutrita e resistente agli attacchi esterni.

Ne abbiamo parlato con la dottoressa **Valentina Trevisan**, dermatologa di Humanitas San Pio X.

I sintomi della pelle secca

La pelle secca è una condizione causata da fattori come

- *il troppo caldo*
- *il troppo freddo,*
- *dal contatto prolungato con l'acqua,*
- in alcuni casi la secchezza cutanea può avere anche *cause genetiche*, come nella dermatite atopica o nell'ittiosi.

Che sia un disturbo temporaneo, magari tipico dell'inverno, o una condizione permanente, la pelle secca si presenta con sintomi che possono variare in base all'età, allo stile di vita, alla salute generale dell'individuo e che è bene non sottovalutare.



Tra quelli più comuni ricordiamo desquamazione, prurito, rossore, sottili crepe a volte addirittura sanguinanti.

Spesso la pelle appare poco elastica, e dopo la doccia può essere ruvida e squamosa. Quando la situazione peggiora molto, si possono creare vere e proprie dermatiti.

I rimedi contro la pelle secca

È molto importante preferire brevi docce tiepide ai bagni caldi, ed evitare di superare una doccia al giorno (per chi ha la dermatite atopica la frequenza dovrebbe essere al massimo di 2-3 volte a settimana).

No a saponi aggressivi, che tendono a seccare ancor più la pelle, meglio sostituirli con creme detergenti delicate.

Durante l'inverno, quando fa più freddo o c'è molto vento, non bisognerebbe uscire scoperti: guanti, sciarpa e cappello hanno un ruolo fondamentale.

Quando consultare un medico?

Nella maggioranza dei casi la pelle secca si può attenuare con questi semplici accorgimenti, ma a volte possono non bastare.

Consigliamo di consultare il proprio medico se la secchezza non migliora, o se la desquamazione, l'arrossamento e il prurito diventano intensi e interferiscono con aspetti della vita quotidiana, come il sonno e la capacità di concentrazione.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

Smettere di fumare: qual è il momento più adatto?

Smettere di fumare è una delle scelte più importanti da intraprendere, ma anche una delle più difficili.

Se, da un lato, sarebbe meglio smettere il prima possibile, d'altra parte ci possono essere circostanze nelle quali potrebbe essere molto più complicato.

Quando, quindi, è meglio provare a smettere?

Lo stress può rendere più complicato smettere

In **periodi di particolare stress smettere di fumare può essere davvero difficile**, anche per le forze di volontà più ferree.

Questo non deve essere un alibi per non provarci, perciò si potrebbe iniziare con il **diminuire il numero di sigarette fumate** e programmare il tentativo di cessazione definitiva in un secondo momento, quando i motivi di stress si sono attenuati, indipendentemente dal fatto che questi siano di natura personale, familiare, lavorativa o scolastica.

Alcuni fumatori sono riusciti ad affrontare questo cambiamento **contestualmente a un altro mutamento importante**: cambiare casa, partner o lavoro può costringere a modificare significativamente le proprie abitudini. Oppure, a seconda delle proprie inclinazioni, potrebbe essere più semplice trovare la motivazione in un periodo di routine, durante il quale c'è tutto il tempo per lavorare sul proprio comportamento.

Capire da dove deriva la dipendenza

Sono parecchi i fumatori che utilizzano la sigaretta per scaricare la tensione, per rifugiarsi nella riflessione, per esorcizzare la loro compulsività o per altri scopi che hanno a che vedere con un disagio psicologico.

È impensabile credere di poter smettere di fumare senza che si tratti **il problema che sta alla base della dipendenza**.

Se una persona prova a smettere di fumare ma non ci riesce, e si accorge che dopo 4 giorni di astinenza la voglia di ricominciare è più forte del bisogno di smettere di fumare, il consiglio è quello di **rivolgersi a un centro specializzato**, che possa proporre un percorso su misura, con eventualmente l'ausilio di uno psicologo.

Come aiutare chi vuole smettere di fumare?

Il supporto e l'aiuto delle persone che sono vicine a un fumatore sono molto importanti nel momento in cui decida di smettere di fumare.

Una volta che questi trova le motivazioni per tentare di smettere, ci sono una serie di **accorgimenti** che possono essere utili in molti casi.

Ascoltare il fumatore: essere disponibili a parlare del problema è molto importante per chi sta per intraprendere un percorso simile. Il fumatore affronterà un cambiamento nello stile di vita e nelle abitudini che non sarà privo di stress, e avrà bisogno di comprensione e supporto.

Non mettere in dubbio le sue capacità di smettere: ugualmente importante è evitare di rimproverare il fumatore in caso di ricadute, meglio incoraggiarlo e stimolarlo. Tra l'altro, chi cerca di smettere di fumare è probabilmente più irritabile e scontroso del solito, e ci vorrà un po' di pazienza.

A livello pratico, **bisognerebbe cercare di rimuovere tutti quegli oggetti che potrebbero portare l'ex fumatore al pensiero del fumo**: via posacenere, accendini e, ovviamente, se si è fumatori, farsi vedere mentre si fuma è assolutamente da evitare.

Per tenere una persona lontana dalla tentazione della sigaretta, qualche piccola distrazione come una passeggiata o un'attività piacevole possono rivelarsi mezzi efficaci: fare sport, ad esempio, stimola il rilascio di endorfine e aiuta a diminuire il desiderio di fumare. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

“STITICHEZZA, DIETA CON ACQUA E FIBRE NON SEMPRE AIUTA”, VERO O FALSO?

*Alcune persone che soffrono di **stitichezza**, cioè non vanno in bagno ogni giorno, sono convinte che aggiungere alla propria **dieta** più **acqua** e **fibre** non sia un rimedio valido che vale per tutti. Vero o falso?*

Risponde la dottoressa Beatrice Salvioli, Gastroenterologa, Unità Operativa Gastroenterologia Clinica di Humanitas.

VERO

Quando si parla di stitichezza, bere tanta acqua e mangiare tanta **verdura** non sempre equivale a migliorare il **funzionamento dell'intestino** – spiega l'esperta. – Infatti, la dieta in caso di stitichezza dovrebbe essere

- **sempre personalizzata** sulla base del problema che induce stitichezza e la percezione di mancato svuotamento dell'intestino che, è bene ricordare non dipende dalla frequenza delle evacuazioni, tanto che si definisce come “*normale*” un'evacuazione che va dalle tre volte alla settimana a tre volte al giorno.

Per esempio, in alcune persone, aggiungere più verdure alla propria dieta quotidiana può risultare dannoso, come nel caso di chi soffre di *Sindrome dell'Intestino Irritabile*, perché può provocare fastidiosi gonfiori di pancia e, in alcuni casi, provocare anche dissenterie.

Del resto, le fibre non sono tutte uguali e non hanno tutte gli stessi benefici: per esempio,

- **le fibre insolubili prevalgono nei cereali mentre le fibre solubili prevalgono nella frutta, nella verdura e negli ortaggi.**

Nei casi in cui le fibre *provocano flatulenza e diarrea*, vanno preferite quelle **non solubili**, come

- *la cellulosa presente per esempio nella crusca,*
- *la lignina presente per esempio nelle prugne,*

in quanto non producono idrogeno e sono meno aggredite dalla flora batterica, mentre in ogni caso vanno limitati i legumi che sono maggiormente tollerati se decorticati, ovvero senza la cuticola esterna, che si possono passare al passapatate o comprare già decorticati.

In ogni caso, alla dieta con più acqua e fibre andrebbe sempre aggiunta anche **l'attività fisica**, intesa anche come una camminata giornaliera, che stimola la peristalsi intestinale, ovvero il normale movimento dell'intestino che riduce il rischio di stitichezza.”

(Salute, Humanitas)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Corso di Alta Formazione PharmaForward

*Il corso si propone di dotare i Farmacisti degli strumenti e delle competenze, anche digitali, necessarie ad affrontare il cambiamento che sta vivendo la realtà della farmacia territoriale – Proroga termini Iscrizioni: **28 Febbraio 2022; n. 40 posti***



Ordine
dei Farmacisti
della provincia
di Napoli



Corso di Alta Formazione PharmaForward (Farmacia Clinica di Comunità)

Il Corso si propone di dotare i farmacisti degli strumenti e delle competenze, anche digitali, necessarie ad affrontare il cambiamento che sta vivendo la realtà della farmacia territoriale.

Il Corso è focalizzato sulle tematiche di carattere economico-gestionale per la governance dell'azienda farmacia, nonché sulle nuove competenze necessarie per la gestione e l'erogazione dei servizi di I e II livello della farmacia clinica di comunità.



Il Corso di Alta Formazione:

- ammette 40 candidati in possesso di titolo di Laurea appartenente alla Classe delle Lauree Magistrali in Farmacia e Farmacia Industriale.
- **avrà inizio il giorno 18 Marzo 2022**
- ha una durata di 56 ore, suddivise in lezioni frontali e laboratori tematici, e rilascia un attestato di frequenza.
- le lezioni si terranno presso il Dipartimento di Farmacia dell'Università degli Studi di Napoli Federico II, Via Domenico Montesano, 49 nelle giornate di venerdì (pomeriggio) e sabato (mattina).

Il Bando è disponibile sul sito web del Dipartimento di Farmacia al seguente link: [Bando](#)

Per informazioni rivolgersi alla Dott.ssa Michela Russo:

area-didattica.dip.farmacia@unina.it

Di seguito il link dove scaricare il bando:

<http://www.farmacia.unina.it/-/27803387-corso-di-alta-formazione-in-pharmaforward->

COVID 19: Invito ad adempiere per gli Iscritti NON in regola con l'OBBLIGO VACCINALE

Di seguito la circolare inerente il D.L. 172/2021 su obbligo vaccinale: chiarimenti su certificazione di esenzione alla vaccinazione anti-SARS-CoV-2.



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

**A tutti gli Iscritti all'Albo
della Provincia di Napoli**

Prot. 4638/21 del 29/12/2021

Oggetto: Invito ad adempiere per gli Iscritti NON in regola con l'obbligo vaccinale.

Si comunica che, in base ai dati che quotidianamente vengono resi a questo Ordine tramite la Piattaforma DGC in merito agli iscritti che non risultano essere adempienti nei riguardi dell'obbligo vaccinale anti sarscovid-19, a far data 27 dicembre sono stati inviati i primi inviti ad adempiere secondo tempi e modalità imposti dall'art. 4 della L. 76/2021 così come modificato dal D.L. n.172/2021.

SI SPECIFICA CHE DETTO INVITO E' STATO INVIATO TRAMITE PEC O RACCOMANDATA SOLO AI COLLEGHI SEGNALATI COME INADEMPIENTI DALLA PIATTAFORMA DGC.

ALTRI INVITI SARANNO SPEDITI ai Colleghi che in seguito alle segnalazioni QUOTIDIANE da parte della piattaforma risulteranno inadempienti all'obbligo.

La comunicazione contiene l'invito a produrre, entro 5 giorni dalla ricezione, la certificazione comprovante la vaccinazione o l'esenzione dalla stessa, ovvero la copia della presentazione di richiesta di vaccinazione alla competente struttura vaccinale da eseguirsi entro il termine non superiore a 20 giorni con obbligo di darne comunicazione all'Ordine appena eseguita.

A tal proposito si rammenta che l'attuale assetto normativo:

1. comporta la dichiarazione di sospensione dall'Albo per tutti gli inadempienti all'obbligo vaccinale fino ad adempimento eseguito
2. impone il completamento del ciclo vaccinale **per tutti gli iscritti all'Albo** a prescindere se questi sono in stato di attività ovvero di riposo e, se in attività, a prescindere dalla funzione svolta.

Per ciclo vaccinale si intende oltre quello costituito dalla somministrazione delle prime due dosi anche della terza dose (divenuta obbligatoria per il personale sanitario a far data dal 15 dicembre u.s.) da somministrare al 150° giorno successivo alla somministrazione della seconda. Per tale motivo quotidianamente la piattaforma DGC segnala tutti i nominativi giunti al 150esimo giorno dalla seconda dose.

Qualsiasi stato di esonero (di natura fisiologica o patologica che sia) dall'obbligo vaccinale può essere certificato **UNICAMENTE DAL MEDICO DI MEDICINA GENERALE** e sarà acquisito nel fascicolo personale del singolo iscritto.

All'Ordine è preclusa:

1. qualsiasi valutazione di merito sul contenuto del certificato;
2. qualsiasi valutazione di merito sul diritto o meno ad avere una esenzione in quanto tale facoltà è stata riservata UNICAMENTE AL MMG.

Quanti hanno da poco ricevuto la **prima dose** e sono in attesa di ricevere la **seconda** vengono segnalati dalla piattaforma DGC come inadempienti per non aver rispettato l'obbligo nei tempi debiti, ma potranno entro i tempi sopra richiamati produrre la certificazione della dose ricevuta e quindi non essere sospesi dall'Albo, in quanto effettivamente impossibilitati al completamento della schedula vaccinale se non nei tempi prescritti.

Coloro i quali non hanno la possibilità di concludere il ciclo vaccinale in quanto affetti da COVID devono produrre adeguata certificazione medica onde evitare la sospensione dall'Albo.

Cordiali saluti



Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine Farmacisti Napoli

Vincenzo Santagada

All. Circolare FOFI n. 13406

Di seguito il link dove scaricare la circolare:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari/3234-circolare-del-29-12-2021-invito-ad-adempiere-per-gli-iscritti-non-in-regola-con-l-obbligo-vaccinale>