



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. “Diabete, gli antibiotici fanno alzare la glicemia”, vero o falso?
4. Cos’è e come si manifesta la sindrome di Burnout



Prevenzione e Salute

5. Mozzarella di bufala non va in frigo: peggiora ed è anche meno sana
6. EMORROIDI: come Prevenirle e come Curarle
7. Perché quando corriamo ci fa male il fianco?



Proverbio di oggi.....

‘A verità è figlia d’ ‘o tièmpo

“DIABETE, gli ANTIBIOTICI FANNO ALZARE la GLICEMIA”, VERO o FALSO?

Secondo alcune persone affette da **diabete**, assumere terapia antibiotica fa aumentare la **glicemia**. Vero o falso?

FALSO

“Non sono gli **Antibiotici** a far alzare la **Glicemia**, ma qualsiasi tipo di **Infiemmazione o Infezione** che ne richieda la somministrazione.

– **L’Infezione fa alzare la Glicemia** mentre l’antibiotico, curando lo stato flogistico, la riporta alla normalità.

Per spiegarci, la glicemia può essere un ottimo campanello d’allarme di un’infiammazione o infezione; infatti, quando, a parità di terapia, alimentazione, attività fisica, variabili più comunemente coinvolte nella regolazione dei livelli di glucosio nel sangue, la glicemia si alza, potrebbe significare che qualcosa sta succedendo nell’organismo.

A volte, in caso di infezioni con **Febbre**, potrebbe alzarsi prima la glicemia della febbre; in questi casi, che in estate possono riferirsi per esempio alle cistiti, nelle donne, ma anche ad otiti da colpo d’aria, raffreddori, mal di denti o altre situazioni di **flogosi**, è importante curare nel più breve tempo possibile la causa dell’infiammazione/infezione per far tornare la glicemia a valori normali senza dover modificare la terapia insulinica o il dosaggio dei **farmaci Ipoglicemizzanti**. Questo non vale solo in situazioni di infiammazione o infezione:

l’assunzione di farmaci che alterano i livelli della glicemia, come per es. il **Cortisone**, rende necessario rivolgersi al proprio diabetologo per cambiare la **terapia per il diabete** durante tutto il periodo di trattamento dell’**Infezione**.”

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**MOZZARELLA di BUFALA NON va in FRIGO:
PEGGIORA ed è ANCHE MENO SANA**

La mozzarella di bufala «peggiora se conservata in frigorifero» ed è anche «meno sana»

Nell'arco delle 24 ore sia a livello chimico che dal lato dell'analisi sensoriale «la scelta migliore risulta essere quella di **conservare la mozzarella a temperatura ambiente**».

È quanto ha dimostrato uno studio che ha analizzato dei campioni di mozzarella di bufala per osservare la differenza tra quelle conservate in frigorifero e quelle mantenute a temperatura ambiente.



Sono state realizzate analisi chimiche, microbiologiche e sensoriali sulle mozzarelle.

«Lo studio nasce dall'esigenza di informare tutti coloro che, per paura della proliferazione batterica, conservano la mozzarella di bufala in frigorifero a discapito della sua qualità –

La mozzarella di bufala

- **conservata in frigorifero perde profumo e consistenza,**
- nella **mozzarella di bufala conservata a temperatura ambiente**, gli acidi grassi (che inizialmente sono saturi) grazie a degli enzimi migliorano la loro natura e diventano *precursori di omega 3 e omega 6 con miglioramenti dal punto di vista nutrizionale*».

«I 4 assaggiatori che hanno eseguito l'analisi - hanno valutato i seguenti parametri:

- ❖ **(Colore)** bianco perla.
- ❖ La mozzarella di bufala a differenza di quella vaccina non deve avere nessuna sfumatura che tende al paglierino;
- ❖ **(Aspetto Visivo)** liscio ed omogeneo in superficie, sfogliato e poroso internamente;
- ❖ **(Profumo)** muschiato e lattiginoso;
- ❖ **(Sapore)** acidità lattiginosa e sapida;
- ❖ **(Consistenza e Elasticità)**: consistenza tenace alla masticazione».

«Dallo studio è emerso che la conservazione in frigo comporta una diminuzione del punteggio di tutti i parametri del prodotto presi in considerazione, coprendo addirittura il parametro profumo e facendo perdere elasticità al prodotto esaminato».

«Con il passare dei giorni, inoltre, la mozzarella conservata in un clima mite migliora chimicamente riuscendo ad aumentare il contenuto di acidi grassi mono e polinsaturi –

La temperatura di servizio gioca un ruolo fondamentale anche sotto l'aspetto del parametro sapore, perché il latte di bufala ha una percentuale di grasso superiore al latte vaccino:

le componenti grasse con il freddo tendono a cristallizzare, rilasciando in bocca una sensazione di grassezza invadente e non suadente come ci si aspetterebbe.

Ne consegue, quindi, che nell'arco delle 24 ore sia a livello chimico che dal lato dell'analisi sensoriale la scelta migliore risulta essere quella di conservare la mozzarella a temperatura ambiente».

(Salute, Il Mattino)

PREVENZIONE E SALUTE

EMORROIDI: come Prevenirle e come Curarle

Con il termine emorroidi si indicano dei cuscinetti di tessuto presenti fisiologicamente nel canale anale, di cui normalmente non si avverte la presenza, ma che possono risultare fastidiose nel caso in cui si gonfino eccessivamente.

Viene comunemente chiamata emorroidi anche l'insieme di problematiche che deriva dal prolasso di questi tessuti, anche se la definizione corretta da utilizzare sarebbe **patologia emorroidaria**. Nonostante la malattia emorroidaria sia molto comune, è possibile intervenire sul proprio stile di vita sia per prevenirla che per limitarne i fastidi una volta insorta.

Cosa sono le emorroidi?

Le emorroidi sono dei plessi costituiti da una fitta rete di vasi sanguigni arteriosi e venosi che si trovano al termine del canale anale e che svolgono la funzione di **aiutare la continenza** e di **favorire la dilatazione del canale anale durante l'evacuazione delle feci**.

Si stima che circa **la metà della popolazione con più di 50 anni** abbia avuto un problema legato alle emorroidi. La patologia emorroidaria infatti colpisce entrambi i sessi, ma si manifesta con una percentuale leggermente più alta tra le donne, poiché **gravidanza, parto e assetto ormonale creano una predisposizione maggiore** a soffrire dei disturbi che coinvolgono questi tessuti.

Quali sono i sintomi delle emorroidi?

Quando le emorroidi si infiammano la loro presenza inizia a essere percepita, perché **il gonfiore può tradursi in fastidio, senso di peso, dolore, bruciore, prurito e sanguinamento**. Nello stato più avanzato della patologia si può anche verificare un **prolasso delle emorroidi**.

Quali sono le cause delle emorroidi?: La patologia emorroidaria può insorgere in seguito a diversi fattori, quali **stipsi cronica, sedentarietà, sforzi eccessivi, gravidanze, attività lavorative** che prevedono di trovarsi a lungo in posizione eretta, predisposizione familiare.

Come si possono prevenire le emorroidi?

Sia per prevenire i disturbi legati alle emorroidi sia per limitare la patologia una volta sopraggiunta, spesso è sufficiente **uno stile di vita sano e attivo**. Infatti, lo svolgimento abituale di tipi di attività fisica che non provocano uno sforzo eccessivo della muscolatura addominale, come per es. **nuoto, camminata e ginnastica dolce**, aiuta a mantenere la **regolarità intestinale**.

Un altro alleato del un corretto funzionamento dell'intestino è **l'alimentazione ricca di fibre, di frutta e verdura**, che deve comprendere anche cereali integrali, legumi, e un **adeguato apporto di liquidi**, poiché una dieta sana riduce l'insorgere della stipsi.

Contemporaneamente è bene **evitare l'assunzione di alimenti che alterando la composizione delle feci possono irritare il tratto intestinale** come **alcolici, cioccolato, dolci, spezie e insaccati**.

Come si curano le emorroidi?: Una visita specialistica, che si avvale non solo **dell'esplorazione rettale** ma anche dell'**anosopia e proctoscopia**, permette di capire lo stato della malattia emorroidaria, e quindi di valutare un trattamento adeguato. Dopo aver esaminato la sintomatologia, il medico potrebbe ritenere necessaria una colonscopia per escludere che la sintomatologia sia causata da altre patologie.

Negli stadi più precoci della malattia per eliminare i sintomi potrebbe essere sufficiente una modificazione dello stile di vita che comprenda un **aumento di fibre nella dieta**, una **regolare attività fisica**, e l'**aumento dell'assunzione di liquidi**, combinata eventualmente a una terapia ad azione locale.

Negli stadi più avanzati e con una sintomatologia caratterizzata da **emorroidi prolassate, trombizzate o con sanguinanti abbondanti**, lo specialista proporrà al paziente se procedere con un **trattamento ambulatoriale senza anestesia**, oppure di programmare un **intervento chirurgico**. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

COS'È E COME SI MANIFESTA LA SINDROME DI BURNOUT



I ritmi frenetici e orientati alla produttività della società odierna spingono le persone a ritmi lavorativi molto pressanti, al punto che molti rischiano di cadere in una sorta di “esaurimento da lavoro”.

Si tratta della **sindrome di Burnout**, inizialmente associata alle professioni sanitarie, oggi riguarda qualsiasi posizione di grande responsabilità lavorativa, specie nei giovani freelance.

LA SINDROME

Il **BURNOUT** è un problema associato all'occupazione o disoccupazione lavorativa. Alla sua origine c'è una condizione di **stress cronico** mal gestito nei sintomi o non affrontato in modo professionale.

Da maggio 2019 l'OMS, ne ha riconosciuto lo status di sindrome, con dei sintomi ben definiti quali la *sensazione di esaurimento* (mentale e fisico), *il distacco mentale dal proprio lavoro*, spesso accompagnato da negatività o cinismo relativi a esso, e una conseguente *riduzione della propria produttività*.

Completano il quadro una **mancanza di stima in se stessi** e un **senso di colpa** dovuto al non riuscire a stare dietro al lavoro o alle scadenze.

COME TRATTARE LA SINDROME DI BURNOUT? Si possono utilizzare delle accortezze per rendere meno traumatico il lavoro o per circoscrivere gli effetti del Burnout. Dove è possibile, per es.,

- ✓ *si può cercare di lavorare in casa, o comunque in un ambiente vicino che non richieda uno spostamento lungo, cosa che spesso viene percepita come una perdita di tempo e fonte di grande stress.*
- ✓ *Scandire le ore lavorative e quelle non lavorative,*
- ✓ *fare piccole liste di traguardi raggiungibili e prendersi alcune pause, seppur brevi, alla fine di ogni lavoro compiuto può aiutare.*

È tuttavia necessario un cambiamento culturale all'interno dei **luoghi di lavoro**, con una maggiore attenzione alla salute e al benessere dei lavoratori, oltre che la messa a disposizione di aiuto e sostegno orientato alla salute mentale adeguato per chiunque ne sentisse il bisogno.

RIPARTIRE DAL CORPO: Ascoltarsi è la parola chiave. La sindrome di Burnout è spesso associata a cali di autostima, che si manifestano anche con una mancata cura di se stessi e del proprio corpo, a cominciare da una serie di abitudini sbagliate che perpetuiamo a causa della mancanza di voglia di cambiare le cose.

Iniziare a predisporre l'ambiente lavorativo in un certo modo è cosa positiva:

- ✓ *prestare attenzione a come si sta seduti, utilizzare una sedia ergonomica e un tappetino con poggipolsi per il mouse,*
- ✓ *alzarsi per brevi passeggiate tra un lavoro e l'altro,*
- ✓ *posizionare il monitor del pc e la tastiera frontalmente, evitando di torcere il collo o la schiena*

Infine, dare la giusta importanza al sonno e all'alimentazione contribuiranno a una migliore risposta del corpo alle difficoltà, con risvolti positivi nella gestione e nella resistenza allo stress.

UN PROBLEMA DA NON SOTTOVALUTARE

Se da una parte lo stress è una risposta assolutamente normale quando si lavora, soprattutto in ambienti competitivi e veloci, sentirsi **troppo stressati a causa del lavoro** non è un problema da sottovalutare, come spesso accadeva e accade. Fino a oggi, infatti, il **Burnout** era considerato sì una condizione medica, ma difficilmente diagnosticabile secondo i parametri richiesti dalla medicina. Invece, con il riconoscimento dell'OMS, il **burnout è stato riconosciuto** e classificato ufficialmente come **“sindrome”**.

Questo significa che lo stress da lavoro viene considerato una condizione che può **influenzare lo stato di salute e benessere delle persone**, per il quale l'OMS ha stabilito le direttive per la diagnosi. (*Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

PERCHÉ QUANDO CORRIAMO CI FA MALE IL FIANCO?

C'è chi lo attribuisce alla milza, chi pensa sia il fegato: in realtà il "dolore all'ipocondrio" ha molteplici spiegazioni e nessuna in particolare. Ma passa in fretta.

Se non vi hanno fermato l'inerzia, il freddo e il fiato corto, c'è una cosa che più di ogni altra potrebbe arrestare la vostra corsa: il classico, acuto dolore al fianco, destro o sinistro scegliete voi.

Di che cosa si tratta?

Si può prevenire? E chi colpisce?

Per indicare quella pungente sensazione esiste un termine medico specifico: *exercise related transient abdominal pain* (ETAP) o "dolore addominale transiente connesso all'esercizio fisico".

Gli esperti lo chiamano anche **dolore in ipocondrio** (una regione della cavità addominale compresa tra le arcate costali e fianchi).

Sono termini scientifici ma, di fatto, generici: non riguarda infatti un organo in particolare - no, non è la milza, né il fegato.

DEMOCRATICO. Colpisce due terzi dei runner e si manifesta durante le attività che comportano torsione del busto, come la corsa, il nuoto o l'equitazione. Lo accusano anche gli atleti professionisti - anche se in misura minore, rispetto ai corridori della domenica - e sembra più frequente nei soggetti giovani. Si

QUALI CAUSE?

sviluppa in punti diversi: alcuni lo avvertono a destra, altri a sinistra, e anche per questo è difficile da comprendere o prevenire.

: Una comune spiegazione lo riconduce a uno scarso afflusso di sangue, e quindi di ossigeno, al diaframma (il più importante muscolo respiratorio):

ma alcuni sport come l'equitazione non richiedono un dispendio di ossigeno tale da giustificare questo dolore.

Altri ipotizzano che i sobbalzi dell'attività fisica sollecitino eccessivamente i legamenti dei visceri, che mantengono in posizione gli organi interni, o il peritoneo, la membrana che li ricopre.

Questo spiegherebbe perché alcuni lo **accusino maggiormente dopo aver mangiato o bevuto** (e quindi in parte aver teso l'addome), ma non perché il dolore compaia durante movimenti gradualmente e non bruschi, come quelli del nuoto.

C'è chi chiama in causa la postura: lavorare su certe vertebre sembra poter ricreare questo classico dolore; altri citano una presunta frizione o irritazione del tessuto addominale.

BUON SENSO. Insomma sulle cause c'è ancora nebbia fitta.

Ma se il male al fianco vi perseguita, aiuta fare mente locale di quanto l'ha preceduto:

avete mangiato o bevuto? Che tipo di movimenti avete fatto?

Quando vi è accaduto, l'ultima volta?

Forse c'è qualche accorgimento che potete adottare per cambiare le cose. E in ogni caso, passa in fretta: basta fermarsi e riposare. (*Salute, Focus*)



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**



ore 9:30 Saluti

Prof. Vincenzo Santagada

Presidente Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Prof.ssa Maria Filippone

Vicesindaco Città di Napoli

Prof. Angela Zampella

Direttrice Dipartimento di Farmacia Federico II

ore 10:00 Presentazione della Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Prof. Vincenzo Santagada

Presidente della Fondazione

Dott. Raffaele Marzano

Vicepresidente della Fondazione

- L'impegno della Fondazione per i Farmacisti
- Consegna dei premi 'Carraturo' e 'Marzano' e della Borsa di Studio 'Costa'
- Il progetto Jail's Angel
- Ischia Pharma 2022

11:00 La Farmacia italiana oltre il Covid

Moderà:

Dott. Raffaele Marzano

Intervengono:

Prof. Vincenzo Santagada

Prof. Angela Zampella

Dott. Franco Falorni

Dott. Riccardo Iorio

Dott. Marco Ottino

Prof. Orazio Tagliatela Scafati

Dott. Ugo Trama

Dott. Giovanni Trombetta

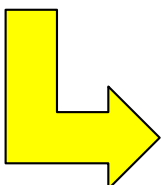
Prof. Raffaele Calabrò

On. Prof. Pierpaolo Sileri*

12:30 Presentazione Corso di Alta Formazione per Farmacisti Pharmaforward 2022

13:00 Light Lunch

*invitato a partecipare



Sabato 19 febbraio 2022 ore 9:30 - Aula Magna Federico II - Via Partenope 36 Napoli

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>