



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. Corsi ECM

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Lo sai che la Fissazione per i CIBI SANI può Rovinare la Salute?
4. Quanto si conservano in frigo i pasti preparati in anticipo?



Prevenzione e Salute

5. Come prevenire i tumori della pelle
6. I benefici dei funghi

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Barletta
Nola

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Chi se 'mpiccia resta 'mpicciato.

Lo sai che la Fissazione per i CIBI SANI può Rovinare la Salute?

Mangiare cibi sani e di qualità è importante per la salute ma se la scelta del cibo diventa una fissazione, può rovinare la salute.

Infatti, l'ossessione per il cibo sano non è da confondere con l'essere informati o attenti sulla scelta di cosa mettere in tavola – spiega la dottoressa **Barbara Mingardi**, psicoterapeuta di Humanitas Gavazzeni –.

Si tratta invece di un disturbo chiamato **ORTORESSIA**, che porta a una diffidenza eccessiva verso tutto il cibo con l'idea che una mancanza di controllo sui cibi che si ingeriscono potrebbe danneggiare la propria salute.

Chi soffre di questo disturbo è molto attento sia alla scelta, ma anche alla provenienza del cibo, al metodo di coltura o allevamento così come alla preparazione.

In questo modo il cibo diventa la preoccupazione principale della giornata, sfociando nel patologico quando intacca le relazioni sociali e affettive.

Può accadere, per esempio, che non si riesca più ad accettare un invito a cena perché non ci si fida di cosa si potrà mangiare.

Insieme al disturbo ossessivo, il pericolo oggi viene dal fatto che molte nozioni vengono veicolate da Internet e alcune convinzioni alimentari potrebbero non essere sostenute da un reale approfondimento o da studi medico-scientifici, ma si basano sul passaparola, sul sentito dire sui social o su qualche forum.

Per questo motivo, il consiglio è di rivolgersi a uno specialista in disturbi dell'alimentazione con l'obiettivo di ridimensionare il concetto che si ha di **"dieta salutare."** (Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

COME PREVENIRE I TUMORI DELLA PELLE

I tumori della pelle sono tra i più diffusi e sebbene alcuni di loro siano poco aggressivi, ve ne sono altri che diventano pericolosi a pochi mesi dalla comparsa.

Riconoscerli fin da subito e attuare alcuni accorgimenti che possono essere utili nella loro **prevenzione** è importante, proteggendosi dai raggi ultravioletti e controllando periodicamente l'aspetto della propria pelle.

Tumori della pelle: non solo melanoma

Ci sono diversi tipi di tumori della pelle, i più frequenti dei quali sono i carcinomi basocellulari, i carcinomi spinocellulari e i melanomi.

I **carcinomi basocellulari** possono presentarsi sotto forma di piccoli noduli, che hanno un aspetto perlaceo, ma anche come chiazze di colore rosa. Le dimensioni di questi carcinomi tendono ad aumentare gradualmente.

I **carcinomi spinocellulari** più frequentemente si manifestano come dei noduli con i bordi in rilievo e una depressione centrale, dall'aspetto ulcerato, ma non sanguinante all'esordio e crescono più rapidamente rispetto ai carcinomi basocellulari.

Questi tumori sono principalmente causati dall'eccessiva esposizione della pelle ai raggi del sole e costituiscono il 90% dei tumori cutanei. Essi sono caratterizzati da una crescita lenta e, poiché raramente causano metastasi, presentano di solito una buona prognosi.

Il **melanoma** è un tumore che può essere molto aggressivo, e che parte dai **melanociti**, ovvero le cellule che producono la melanina, pigmento responsabile della colorazione della pelle. Il melanoma può svilupparsi in qualsiasi parte del corpo, anche se in genere tende a comparire nelle zone più frequentemente esposte alla luce del sole. In genere è caratterizzato da colori anomali, presenta margini frastagliati e la sua evoluzione verso la forma maligna può avvenire nel giro di qualche mese. Si tratta del più pericoloso fra i tumori cutanei a causa della sua capacità di aggredire i tessuti circostanti, e di diffondere le cellule tumorali nell'organismo con facilità, creando quindi metastasi negli organi o tessuti.

Come prevenire i tumori della pelle?: Bastano alcuni accorgimenti fondamentali per cercare di ridurre il rischio di comparsa di questi tumori. In primo luogo, l'**esposizione al sole** andrebbe controllata. Meglio coprirsi con indumenti come cappello o maglietta, e ovviamente è fondamentale ricorrere alle creme solari, specie – ma non solo – per i bambini e i giovani, più sensibili ai raggi UV.

In secondo luogo, bisognerebbe **evitare le lampade UV** a scopo estetico.

Infine, fare un'accurata **autoispezione dei propri nei** almeno una volta al mese è consigliabile.

Il **controllo dei nei** avviene tramite il **check di 5 fattori**, che distinguono un neo innocuo da un possibile melanoma, famosi per corrispondere ognuno a una lettera dell'alfabeto:

- **A come asimmetria.** I nei sono simmetrici mentre il melanoma spesso è asimmetrico.
- **B come bordi irregolari.** I bordi di un neo sono regolari, quelli del melanoma sono frequentemente frastagliati.
- **C come colore disomogeneo.** I nei hanno un colore uniforme, il melanoma può presentare più colori.
- **D come diametro superiore a 6 mm:** i nei di norma crescono fino a un diametro di 6 mm, i melanomi spesso superano i 6 mm.
- **E come evoluzione.** La crescita di un qualunque neo o macchia pigmentata deve far sospettare un melanoma, specie se rapida.

Nel caso ci si renda conto che un neo sia andato incontro a uno o più cambiamenti di questo tipo, è fondamentale sottoporsi a una **visita dermatologica**. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

I BENEFICI DEI FUNGHI

I funghi sono un alimento molto versatile e sono perfetti per essere consumati in autunno, sia come ingrediente principale di un piatto, sia come contorno.



In questo periodo dell'anno, infatti, si possono mangiare freschi, e in questo modo approfittare delle numerose proprietà nutritive che apportano.

Organismi appartenenti al regno dei ***Mycetae***, i funghi in vendita sono sempre sottoposti a un controllo da parte degli ispettorati micologici delle ASL. Com'è noto, non tutte le varietà di funghi sono commestibili, perciò è bene non improvvisarsi raccoglitori, ma rivolgersi a un ispettore micologo della ASL di zona per un controllo prima di consumarli oppure acquistarli freschi.

Esistono diverse tipologie di funghi, e tra quelli commestibili troviamo:

❖ *porcini, champignon, galletti, portobello, shitake, prataioli, chiodini, cardoncelli.*

Quali sono i benefici dei funghi?

I funghi sono costituiti per quasi il **90% da acqua**. Di conseguenza, il loro **apporto calorico** è piuttosto **ridotto**: 100 g di funghi freschi equivalgono a circa 25 kcal. A livello nutrizionale sono simili alle verdure, e infatti possono essere consumati come tali.

I funghi sono ricchi di sali minerali come **calcio, fosforo, magnesio, silicio** – fondamentale per il benessere di muscoli e ossa -, contengono selenio dall'importante azione antiossidante, potassio – che regola il ritmo cardiaco -, manganese – che dà benefici alla tiroide, all'apparato scheletrico e alla digestione, e ferro, per l'emoglobina.

I funghi contengono anche molte **vitamine del gruppo B**, come la vitamina B2, che aiuta a rinforzare le difese immunitarie, la vitamina B3, che contribuisce all'assorbimento di ciò che mangiamo, e la vitamina B5, che ha un ruolo fondamentale nel metabolismo dei macronutrienti.

Essendo anche ricchi di **proteine**, tra gli aminoacidi ricordiamo il **triptofano**, un precursore della serotonina (quindi molto importante per la regolazione del sonno), e la **lisina**, utile per lo sviluppo della cartilagine e la calcificazione delle ossa. Infine, i funghi sono anche ricchi di **sostanze antiossidanti**, che hanno un ruolo nella prevenzione dell'invecchiamento e dei danni causati dai radicali liberi.

Intossicazione

Tra i funghi più velenosi troviamo il “fungo porcino malefico” e “l’ovulo malefico”:

❖ *i funghi infatti producono sostanze tossiche che, una volta ingerite, provocano diversi disturbi.*

Si parla infatti di **intossicazione a breve latenza** quando si manifestano sintomi per lo più gastrointestinali che possono durare da qualche ora a qualche giorno.

Al contrario, l'**intossicazione a lunga latenza** è molto più grave e può agire a livello neuronale portando anche alla morte.

Funghi: i consigli per consumarli in sicurezza

L’Istituto Superiore di Sanità ha stilato un decalogo per un consumo dei funghi in sicurezza.

Anche se raccogliarli è una grande soddisfazione, infatti, la loro preparazione e l’assunzione andrebbe sempre monitorata.

Importante è, quindi:

- *non consumare funghi non controllati da un vero micologo. Non fidarsi né di APP per la determinazione delle specie fungine, né dei giudizi espressi da esperti sui social media solo in base alle fotografie dei funghi;*
- *non esagerare col consumo di funghi;*
- *evitare di farli mangiare ai bambini (i funghi infatti contengono sostanze che l’intestino dei bambini non riesce ancora a digerire completamente);*
- *evitare di mangiarli in gravidanza;*
- *consumare funghi solo in perfetto stato di conservazione;*
- *consumarli ben cotti;*
- *sbollentare o comunque cuocere i funghi prima del congelamento e consumarli, preferibilmente entro 6 mesi;*
- *non consumare funghi raccolti lungo le strade, vicino a centri industriali e coltivati, per non rischiare di incorrere in pesticidi;*
- *non accettare, né regalare i funghi raccolti, se non controllati da un micologo professionista;*
- *ricordarsi che anche nei funghi sottolio si può sviluppare la tossina botulinica.*

Funghi: come consumarli

Possono essere consumati come contorno, facendoli trifolati con olio, aglio e prezzemolo, oppure all’interno di un buon risotto.

Vista la stagione li possiamo accompagnare ad un piatto di polenta.

Quando ce ne sono in quantità abbondanti è possibile conservarli:

- in **frigorifero**. Durano qualche giorno ed è meglio riporli in un sacchetto di carta che faccia traspirare l’aria;
- in **freezer**, facendoli scottare qualche minuto in acqua bollente;
- nell’**essiccatore**, facendo perdere tutta la quantità d’acqua;
- **sott’olio**, facendo attenzione alla formazione della tossina botulinica.

SCIENZA E SALUTE

QUANTO SI CONSERVANO in FRIGO i PASTI PREPARATI in ANTICIPO?

C'è una differenza tra gli alimenti a base di proteine (carne, pesce e uova) e quelli con carboidrati (pasta e riso) e verdure. Importante la scelta del contenitore e le ore trascorse dalla preparazione

Nella nostra spazzatura finiscono quasi 31 chili l'anno pro capite di prodotti alimentari: complici gli avanzi della cena, le dispense troppo piene, i cibi andati a male in frigorifero.

«Oggi si usa molto il *batch cooking*, per esempio, la cucina in serie, un efficace metodo che permette, stando ai fornelli un solo giorno, di pianificare i pasti della settimana. È pratico, a patto però di **imparare a conservare** i piatti che si preparano:

vanno riposti in frigo **entro due ore dalla cottura**, meglio in piccole porzioni perché si raffreddano prima».

Quanto tempo resistono i cibi cotti in frigorifero?

«I prodotti a base proteica, quindi carne, pesce, uova, sono più deperibili rispetto a quelli a base di carboidrati e possono essere più facilmente un'area di coltura per le infezioni batteriche. Durano un paio di giorni, mentre pasta, riso e verdure anche quattro. Per periodi più lunghi bisogna usare il freezer e poi scongelare gli alimenti in frigo per non favorire la crescita batterica».

Il modo migliore per mantenere a lungo le pietanze?

«Scegliere contenitori di plastica BPA (Bisfenolo A) free, una sostanza chimica che può migrare nei cibi e nelle bevande, o di vetro è indifferente dal punto di vista della conservazione, l'importante è che siano idonei agli alimenti e sempre ben chiusi per evitare la contaminazione tra i cibi cotti e crudi. Un guscio d'uovo sporco può contaminare altri alimenti e la sua naturale porosità lo rende suscettibile ad assorbire gli odori e a essere a sua volta contaminato. Coprire le ciotole con la **pellicola** in modo da sigillare bene la pietanza. Meglio non lasciare i cibi nelle pentole. Se si è costretti, proteggerli con i coperchi, non basta appoggiare un piatto. A contatto con sostanze molto acide e grasse per lungo tempo, **l'alluminio può deteriorarsi** e potrebbe favorire la migrazione del metallo nel cibo:

❖ **evitare di conservare questi tipi di pietanza nelle pentole o nei contenitori di alluminio**».

Come vanno riposti in frigo i cibi cucinati?: «L'errata utilizzazione o il difettoso funzionamento del frigorifero sono spesso causa di contaminazione dei cibi. Quindi, accertarsi che la temperatura sia di +4°C. Inoltre, sfruttare i ripiani più bassi, che sono i più freddi, per riporre i cibi cucinati e quelli più deperibili come carne, pesce e formaggio. I ripiani più alti, sempre più caldi, sono da riservare alle bevande, per esempio. **Il latte non va nell'anta del frigo** che, venendo aperta, è il luogo più esposto a sbalzi termici. Sistemarlo a livello intermedio e tenere l'anta per le bottiglie o le salse industriali».

Per risparmiare o per comodità si comprano maxi confezioni e si stoccano molti prodotti in dispensa. Rischioso?

«Pasta, riso, legumi conservati a temperatura ambiente, in confezioni o in contenitori, hanno una stabilità notevole perché il loro basso contenuto di umidità fa sì che non avvenga la proliferazione batterica.

Tra i cibi più a rischio di essere buttati ci sono, invece, le farine. Quelle integrali sono le più deperibili perché conservano anche la parte più esterna del chicco contenente una certa percentuale di umidità che può favorire la formazione di "farfalline" nelle confezioni sia aperte sia chiuse».

Cosa accade se si mangia un alimento mal conservato? «Le tossinfezioni alimentari di questo tipo sono abbastanza comuni e di solito provocano **disturbi gastrointestinali non seri**». (*Salute, Corriere*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	info@farmaciafranzese.it	25 Ottobre
Napoli	FT/PT	info@farmaciadeigolfi.it	14 Ottobre
Napoli	FT/PT	335 206 406	14 Ottobre
S. Giorgio a Cremano	FT/PT	335 808 8865	14 Ottobre
Casoria	FT/PT	392 702 4430	14 Ottobre
Napoli	FT/PT	320 879 2075	14 Ottobre
Napoli	FT/PT	339 130 7449	10 Ottobre
Napoli	FT/PT	347 824 7202	10 Ottobre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	349 335 6246	10 Ottobre
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	10 Ottobre
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	3 Ottobre
Napoli Piscinola	Stage	339 166 0249	3 Ottobre
Napoli/Casoria	FT/PT	338 960 8833	3 Ottobre
Napoli	FT/PT	335 549 9705	3 Ottobre
S. Giuseppe Vesuviano	PT	333 678 7742	30 Settembre
Casoria	Notturmo	338 800 8379	30 Settembre

ORDINE: Serate “*Smart-Training*” in Farmacia gli EVENTI ECM di NOVEMBRE e DICEMBRE

L'Ordine organizza 4 eventi formativi sulla Telemedicina. La partecipazione gratuita agli eventi eroga un totale di **12 Crediti ECM**.

Data	Durata	Titolo	Relatori	Crediti ECM
9 Novembre Ore 21.00	90'	Servizi di Telemedicina: Holter Cardiaco	Dott. U. Trama Dott. M. Fusco Prof. M. Santomauro Dott. F. Palagiano	3
17 Novembre Ore 21.00	90'	Servizi di Telemedicina: ECG	Prof. M. Santomauro Dott. F. Palagiano	3
24 Novembre Ore 21.00	90'	Servizi di Telemedicina: Auto-Spirometria	Dott.ssa M. Spatarella	3
1 Dicembre Ore 21.00	90'	Servizi di <i>front-office</i> Servizio Fascicolo Sanitario Elettronico (FSE): attivazione, consultazione	Dott. R. Marzano Ing. S. Flaminio	3
				12

**COME
PARTECIPARE**

IN PRESENZA

Basta recarsi presso la sede dell'Ordine alle ore 21.00
senza Prenotazione

A DISTANZA

collegandosi alla pagina Facebook dell'Ordine
<https://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli/>

CONCERTO DI NATALE, CADUCEO D'ORO, MEDAGLIE di BENEMERENZA alla PROFESSIONE e GIURAMENTO di GALENO

Lunedì 12 Dicembre, ore 20.00 – Teatro di San Carlo – NA



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



**MEDAGLIE alla
PROFESSIONE**
Cerimonia di Consegna

Con il patrocinio di



Lunedì 12 Dicembre 2022 – ore 20,00
Teatro di San Carlo - Napoli



L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli consegna ai propri iscritti che hanno conseguito:

✓ **65, 60, 50, 40 e 25 anni di Laurea**

una medaglia che rappresenta un riconoscimento della *Comunità Professionale* all'impegno civile, tecnico e deontologico dei Professionisti. La cerimonia si svolge con la presenza di **250 giovani neo iscritti** che pronunceranno il **GIURAMENTO Professionale di GALENO**.

COME PARTECIPARE

**Prenotarsi e Ritirare il Biglietto presso gli Uffici
dell'Ordine a partire dal 21 Novembre**



Ti aspettiamo per partecipare
Tutti insieme,
al *Concerto di Natale*
e al
Caduceo d'Oro 2022