



farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2383

Venerdì 23 Dicembre 2022 – S. Vittoria

AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM

Notizie in Rilevo

Scienza e Salute

3. Nervo sciatico infiammato, come curarlo
4. I benefici delle arance



5. Melagrana: quali sono i suoi benefici?
6. Come proteggere i denti dagli zuccheri

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.



Proverbio di oggi.....

'A femmena te porta 'ncielo e 'a femmena 'atterra..

FARMADAY: RIPRENDE MARTEDÌ 3 GENNAIO

BUON
NATALE
E FELICE
ANNO
NUOVO



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

IL PRESIDENTE

Vincenzo Santagada



PREVENZIONE E SALUTE

MELAGRANA: quali sono i suoi Benefici?

L'autunno è una stagione particolarmente ricca di verdura e frutta, tra le quali la melagrana.

Si tratta del frutto del **melograno**, la *Punica granatum*, specie appartenente alla famiglia delle *Lythraceae*, che ha origine antichissima. Si coltiva in India, nel Caucaso, in Iran, nell'area mediterranea.

La melagrana si distingue grazie alla sua forma unica, ha un sapore molto **dolce** e apporta numerosi **benefici** e **nutrienti**.

I nutrienti della melagrana

Il nome **melograno** (*punica granatum*) deriva dal latino *malum* e *granatum* (mela con semi). La forma esterna del melograno infatti ricorda una mela, ma la differenza sta all'interno, con gli arilli, i numerosi chicchi dal gusto acidulo.

100 grammi di melagrana apportano circa 50-60 kcal.

La melagrana è formata per l'80% di acqua, 13% di zuccheri, 3-4% di fibre, l'1% di proteine e 0,5-1% di grassi. Contiene anche **importanti minerali** come il potassio (250 mg/100 grammi di parte edibile) e il fosforo (22 mg/100 gr), magnesio, ferro, zinco, manganese e rame.

Nella melagrana sono presenti in grandi quantità **antiossidanti**, **vitamina C** – acido ascorbico, che aiuta a prevenire i danni causati dai radicali liberi, e **provitamina A betacarotene**, e polifenoli (*acido ellagico*, *punicalagina presente nel succo di melagrana*), i cui effetti protettivi nell'ostacolare lo stress ossidativo sono noti. Queste sue caratteristiche rendono la melagrana un frutto ideale da inserire nella propria dieta, per prevenire patologie cardiovascolari, tumorali e neurodegenerative, come l'**Alzheimer**.

L'apporto di **fibre**, solubili e insolubili presenti nel frutto, rendono la melagrana ottimale anche per **ridurre la colesterolemia** e per aiutare il microbiota intestinale a funzionare correttamente.

Inoltre, la melagrana contiene **acido ellagico**, dalle proprietà astringenti.

Le proprietà della melagrana

Anticamente la melagrana era utilizzata per i **bruciori di stomaco** e come **afrodisiaco**. Oggi sappiamo che contiene sostanze che hanno proprietà vermifughe e antielmintiche, antitrombotiche, antiallergiche, vasoprotettrici, gastroprotettrici, antidiarroiche, antiossidanti.

Se i frutti sono maturi, contengono parecchi **fitoestrogeni**, che combattono i sintomi della menopausa, come le vampate di calore, gli sbalzi d'umore, il nervosismo e il calo della libido.

Quando non mangiare la melagrana?

La melagrana può **interferire** con la carbamazepina, con i farmaci metabolizzati dal citocromo P450 2C9, 2D6 e 3A4, con gli ACE inibitori, con gli antipertensivi, con rosuvastatina, la tolbutamide e il warfarin.

Melagrana: ricette e succhi

La melagrana può essere inserita nella dieta come **frutto** nelle insalate, nei **primi piatti** come i risotti, nelle **pietanze**, magari insieme al pesce, o come frutto in quanto tale.

Un accenno al **succo di melagrana**. Come molti succhi di frutta – freschi, non confezionati, che sono spesso pieni di zuccheri aggiunti -, il succo di melograno contiene antiossidanti, in particolare polifenoli, a livelli più elevati rispetto a molti altri succhi di frutta e contiene quasi tre volte più antiossidanti del tè verde o del vino rosso. Si ritiene che gli antiossidanti forniscano numerosi benefici per la protezione del cuore, inclusa la riduzione del colesterolo delle lipoproteine a bassa densità (LDL o "cattivo").

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

COME PROTEGGERE I DENTI dagli ZUCCHERI

*Molte persone aspettano il **Natale** con ansia anche solo per poter **assaggiare i dolci tipici di questo periodo**, dal torrone al panettone con tutte le sue fantasiose varianti.*

Questi alimenti sono irresistibili, soprattutto per i più golosi, ma è bene ricordare che possono costituire un rischio per la salute orale.

Lo zucchero contenuto nei dolci infatti può danneggiare i denti in profondità, soprattutto se consumato eccessivamente.

Proteggere la propria salute durante il periodo natalizio è però possibile mantenendo alcuni semplici accorgimenti.



Ne parliamo con il **Prof. Roberto Weinstein**, Direttore Scientifico dell'Odontoiatria Humanitas.

Perché lo zucchero fa male ai denti?

Lo **zucchero** non è tutto uguale: in commercio ne esistono tantissimi tipi, perciò vale la pena fare una distinzione in modo da non confondere i consumatori.

Bisogna infatti distinguere il **saccarosio**, ovvero lo zucchero che aggiungiamo in dolci, impasti e bevande per alterarne il gusto, dallo **zucchero già presente negli alimenti**, come i cereali, verdure e latte che contiene vitamine, minerali e sostanze nutritive essenziali per l'organismo.

Il **saccarosio** va consumato **con moderazione** perché nel tempo provoca diverse patologie, tra cui la carie. I batteri presenti in bocca, infatti, utilizzano lo zucchero per danneggiare il dente in profondità. Questo prodotto viene trasformato dai batteri in acido e utilizzato in un processo che può essere arrestato solo con l'aiuto del dentista.

Come proteggere i denti dagli zuccheri?

Durante le feste lo zucchero è ovunque. In questo contesto è possibile seguire alcuni semplici **regole** per proteggere la salute dei denti:

- **Consumare i dolci con moderazione**, non solo nell'arco della giornata, ma nell'alimentazione di tutti i giorni. La carie, è bene specificarlo, non è la conseguenza di una sola abbuffata, ma di una dieta scorretta;
- **Consumare i dolci durante i pasti**, momento in cui si produce più saliva che aiuta a contrastare l'acidità presente in bocca;
- **Lavare i denti dopo ogni pasto** e dopo aver mangiato alimenti zuccherati, utilizzando gli strumenti di igiene orale.

Infine, non bisogna dimenticare che **la carie è spesso asintomatica**, soprattutto in uno stadio iniziale, ed è quindi individuabile solo durante la **visita dal dentista**.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

NERVO SCIATICO INFIAMMATO, COME CURARLO

Il nervo sciatico è il nervo più lungo e più grande del nostro corpo, origina nel midollo e si estende per tutto l'arto inferiore, fino al piede.

Ha diverse funzioni, tra cui quella di gestire il movimento e la sensibilità tattile e dolorifica degli arti inferiori. Quando il nervo sciatico si infiamma, parliamo di **sciatica**: la sciatica causa nel paziente un **dolore acuto o cronico**, che può essere anche invalidante, e che riguarda la zona lombo-sacrale, e l'arto inferiore.

Ne parliamo con la dottoressa **Erika Giandomenico**, specialista in Medicina fisica e riabilitazione presso l'ambulatorio **Humanitas Medical Care di Monza**.

Sciatica: quali sono i sintomi

La principale manifestazione della sciatica è il **dolore lombare**, che spesso è descritto come una scossa elettrica e che può irradiarsi ai glutei, alle gambe (o a una sola) fino al piede. Insieme al dolore, possono comparire sintomi quali formicolio, intorpidimento e debolezza muscolare.

Quali sono le cause dell'infiammazione al nervo sciatico?

La sciatica può avere diverse cause, come per esempio:

- spondilolistesi; diabete;
- compressione del nervo dovuta a ernia del disco/protrusione o artrosi;
- radicolite;
- sovrappeso;
- traumi e incidenti;
- posture errate;
- poco movimento.

Quando rivolgersi allo specialista?

Se il dolore è particolarmente intenso e se non diminuisce con antinfiammatori e antidolorifici generici, è il caso di contattare uno specialista.

La sciatica si diagnostica attraverso un attento **esame obiettivo** e, eventualmente, esami strumentali come **raggi X, risonanza magnetica, elettromiografia**.

A questo punto il fisiatra individua la terapia più adatta, che sia farmacologica o fisioterapica, in modo da alleviare o risolvere il dolore, e permettere al paziente di recuperare la mobilità della zona interessata.

Come sfiammare il nervo sciatico?

La prima cosa è **alleviare il dolore**. Perciò si associa a una terapia farmacologica una terapia fisica, con **tecar, TENS e ultrasuoni**. Queste tecnologie aiutano a decontrarre la muscolatura a livello lombare sfruttando il calore endogeno (la Tecar) o lavorando sull'azione antidolorifica (TENS, US).

In un secondo momento si passa alla **fisiokinesiterapia**, che consiste in trattamenti manipolativi ed educazione posturale, per migliorare la motilità del rachide.

A volte l'infiammazione al nervo sciatico guarisce da sé, nel giro di qualche giorno, semplicemente utilizzando antinfiammatori e una terapia fisica riabilitativa.

In alcuni casi però, come ad esempio in presenza di ernie discali che non si risolvono spontaneamente, può essere richiesta una **visita neurochirurgica** per valutare la necessità di un intervento chirurgico.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

I BENEFICI DELLE ARANCE

Tra i frutti di stagione del periodo invernale troviamo le **arance**: ricche di **vitamine e minerali** fondamentali per la nostra salute, si possono assumere in tanti modi diversi e sono perfette come spuntino o a colazione.

Arance: che cosa contengono?

L'arancia è il frutto del genere **Citrus**, cui appartengono varietà amare (*Citrus aurantium*), e varietà dolci (*Citrus sinensis*), originario dell'Asia, ma prodotto in diverse zone nel mondo, dalla Spagna, alla Cina, al Messico, al Brasile, agli Stati Uniti, a Israele.



Le arance sono ricche di **acqua** – circa il 90% del peso totale, e sono prive di grassi.

Circa il 0,5-0,8% del loro peso è dato dalle proteine, e sono anche un'ottima **fonte di energia** grazie agli zuccheri semplici che contengono (siamo intorno al 6-9%).

Le arance sono poi ricche di **vitamine**, a partire dalla vitamina C, fondamentale nel rinforzo delle difese immunitarie, vitamina A, ottima per proteggere pelle e mucose, e vitamine del gruppo B (B1 e B2 in primis), che regolano l'appetito e aiutano a trasformare il cibo che mangiamo in energia.

Tanti anche i **sali minerali**:

- ❖ le arance sono tra i frutti che contengono più **potassio**, fondamentale alla contrazione muscolare, ma che contribuisce alla regolazione dell'equilibrio dei fluidi all'interno e all'esterno delle cellule;
- ❖ **rame**, costituente di pelle e capelli, ma che ha anche un ruolo nel metabolismo energetico e nella produzione dei globuli rossi, delle ossa e dei tessuti connettivi;
- ❖ **magnesio**, potente antiossidante necessario, tra le altre cose, per la sintesi del DNA, dell'RNA e del glutathione.

Nelle arance si trovano poi la **pectina**, una fibra utile per la funzionalità intestinale, e i **citroflavonoidi**, che contrastano la fragilità capillare e le forme di invecchiamento organico.

Le varietà pigmentate sono tra le più pregiate, si trovano in commercio a partire dal mese di dicembre, fino a marzo inoltrato.

Questa tipologia di arance è particolarmente diffusa in Italia, soprattutto al sud e in alta quota. Il loro sapore dolce e la loro colorazione intensa sta a indicare il contenuto in antocianine e bioflavonoidi, sostanze che svolgono un'azione protettiva e anti invecchiamento.

La spremuta di arance

La spremuta di arance è una **bevanda** ottima da consumare, sia come colazione, sia come spuntino di metà mattina o metà pomeriggio, purché non zuccherata: l'arancia contiene già una dose di zuccheri più che sufficiente.

Essendo un alimento tendenzialmente acido, coloro che soffrono di bruciori di stomaco possono riscontrare qualche difficoltà digestiva. In questo caso, è sempre meglio ricordare di berla dopo aver mangiato qualcosa, magari di secco, come le fette biscottate.

Due accortezze fondamentali alla preparazione e al consumo delle spremute d'arancia. Si possono consumare anche tutti i giorni, magari con marmellata o crackers, senza, come abbiamo detto, aggiungerci zuccheri.

Inoltre, è bene ricordarsi che la spremuta va bevuta appena preparata, e non va quindi preparata in anticipo: le vitamine contenute nelle arance, infatti, a contatto con l'ossigeno, la luce e il calore si degradano rapidamente. (*Salute, Humanitas*)

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 – Piazza Dante		331 872 8897	16 Dicembre
Monte di Procida		339 312 8126	16 Dicembre
Castellammare	FT/PT	392 977 9071	16 Dicembre
Pozzuoli	FT/PT	349 556 7986	09 Dicembre
Pozzuoli	FT	348 916 7204	01 Dicembre
Somma Vesuviana	FT/PT	farmaciapaganelli@gmail.com	01 Dicembre
Torre del Greco	FT/PT	farmaciaaicamaldoli@libero.it	28 Novembre
Napoli Posillipo	FT	farmaciakernot@tiscali.it	28 Novembre
Napoli	FT/PT	347 905 4470	28 Novembre
Frattamaggiore	PT	0818347981	28 Novembre
Napoli centro	FT	3498175664	28 Novembre
Capri	FT/PT	329 019 4506	8 Novembre
Torre Annunziata	FT/PT	340 266 8569	8 Novembre
San Giorgio Cremano	FT/PT	340 266 8569	8 Novembre
Varcaturò	FT/PT	380 156 4663	8 Novembre
Arzano	FT/PT	389 425 3645	8 Novembre
Casavatore	FT	verzegioanni@yahoo.it	8 Novembre
Pozzuoli	FT/PT	334 356 9309	8 Novembre
Quarto	FT/PT	338 858 2655	3 Novembre

Ordine e Regione Campania le ISTANZE per le FARMACIE di COMUNITÀ

Le istanze inerenti le farmacie di comunità potranno essere inviate a mezzo pec all'indirizzo dg04.farmaceutica@pec.regione.campania.it utilizzato la modulistica allegata.

❖ **Modulistica Istanze per farmacie di comunità**

Di seguito il link

<https://www.regione.campania.it/regione/it/tematiche/farmaci-e-dispositivi-medici/farmacie-di-comunita?page=1>

ORDINE di NAPOLI AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM



Autoformazione e farmaDAY

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



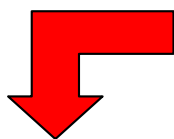
1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine " **farmaDAY** " in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di

25 Crediti ECM all'anno.

2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione " **Un Farmaco per Tutti** " e " **Una Visita per Tutti** ", consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di **30 ore di impegno**.



3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.



COME FARE PER PARTECIPARE

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail: infoecm.ordna@gmail.com

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.

Sostanze DOPANTI in Farmacia, scade il 31 Gennaio 2023 il termine per inviare i dati

Ai sensi della legge n.376/2000 e del decreto attuativo del 24 ottobre 2006 (e successive modificazioni), i farmacisti hanno l'obbligo anche quest'anno, a partire dal 1° gennaio 2023, di trasmettere in modalità elettronica i dati relativi alle quantità di principi attivi vietati per doping, utilizzati nelle preparazioni estemporanee, nel corso dell'anno 2022.

La trasmissione deve avvenire esclusivamente da una casella Pec (Posta elettronica certificata) al seguente indirizzo Pec del ministero della Salute:

ril.doping@postacert.sanita.it.

I questionari trasmessi da caselle non Pec **non saranno presi in considerazione**. Il termine previsto per l'invio dei dati è il **31 gennaio 2023**.

Ai sensi dell'ultimo decreto di revisione della lista delle sostanze proibite per doping, decreto ministeriale 28 giugno 2022, non sono soggetti a trasmissione i dati relativi alle seguenti classi:



- ◆ **salbutamolo** per via inalatoria: al massimo 1600 microgrammi nell'arco delle 24 ore, in dosi frazionate senza superare la dose di 600 microgrammi nelle 8 ore, a decorrere da quando viene somministrata la prima dose (prima la dose era di 800 microgrammi ogni 12 ore); formoterolo per via inalatoria: dose massima erogata 54 microgrammi nell'arco delle 24 ore; salmeterolo per via inalatoria: dose massima 200 microgrammi nell'arco delle 24 ore; vilanetrolo per via inalatoria: dose massima 25 microgrammi nell'arco delle 24 ore;
- ◆ quantità di **drospirenone** e **pamabromo**; quantità di inibitori dell'anidrasi carbonica per somministrazione topica per uso oftalmico (ad es. dorzolamide, brinzolamide); ◆ quantità di felipressina per somministrazione locale in anestesia dentale;
- ◆ quantità di **clonidina** (S6); quantità di derivati dell'imidazolo per uso dermatologico, nasale o oftalmico (ad es. brimonidina, clonazolina, fenoxazolina, indanazolina, nafazolina, oximetazolina, xilometazolina) e gli stimolanti inclusi nel Programma di monitoraggio 2022 (bupropione, caffeina, nicotina, fenilefrina, fenilpropanolamina, pipradrolo e sinefrina);
- ◆ **glucocorticosteroidi** (S9): altre vie di somministrazione (inclusa l'inalatoria e la topica: dentale – intracanalare, la dermica, la intra-nasale, l'oftalmologica e la perianale) non sono proibite quando usate nelle dosi e nelle indicazioni terapeutiche autorizzate.

Ai sensi dell'obbligo di trasmissione dei dati, si ha cura di precisare che il cannabidiolo non è più considerato sostanza dopante dal 1° gennaio 2018 e che, al contrario, il BPC- 157 è ora proibito, secondo una recente rivalutazione, e aggiunto nella categoria "S0" (sostanze non approvate).

In una nota pubblicata sul sito del ministero, viene anche ricordato che l'elenco pubblicato sul sito della **Wada** costituisce parte integrante e sostanziale delle sostanze doping 2022.

(Rifday)