



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. C'è un nuovo metodo per Curare la disfunzione erettile: nei Maiali funziona, nell' Uomo si vedrà



4. UOVA: quante si possono Mangiare a settimana?
5. MAL di gola e influenza: i cibi da evitare e da preferire quando si sta male

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Pure 'ndurata, a cajola pe' l'auciello, è sempe 'nu carcere

C'è un nuovo metodo per Curare la DISFUNZIONE ERETTILE: nei Maiali funziona, nell'Uomo si vedrà

Un tessuto artificiale potrebbe sostituire quello che ricopre un pene lesionato e curare la disfunzione erettile: i test, condotti solo sui maiali, hanno dato buoni risultati.



La disfunzione erettile è un problema piuttosto comune di cui soffre circa la metà degli uomini tra i 40 e i 70 anni di età. *Stress, ansia, alcol e fumo* sono fattori che contribuiscono ad acuirlo, ma a volte la mancata erezione è causata da un problema fisico come il danneggiamento della tunica albuginea, un tessuto connettivo fibroso che ricopre il **pene** e serve a mantenerlo eretto. Ora un gruppo di ricercatori potrebbe aver trovato una soluzione a questo problema: *un tessuto artificiale di tunica albuginea (ATA)* che, applicato al pene lesa, sarebbe in grado di ristabilire la funzione erettile.

BUONI RISULTATI. I test condotti sui peni danneggiati dei mini-maiali Bama sono stati soddisfacenti: dopo un mese l'ATA non è stato rigettato dall'organismo degli animali, e con un'iniezione di soluzione fisiologica il pene raggiungeva una normale erezione. La mancata ricostruzione della microstruttura del tessuto naturale circostante, tuttavia, ha portato i ricercatori a definire i risultati di riparazione «buoni, ma non perfetti».

PROSSIMI PASSI. La ricerca è solo all'inizio, e prima che quanto scoperto possa aiutare gli uomini ci vorrà del tempo. La *tunica albuginea* è solo uno dei tessuti coinvolti nelle lesioni del pene: spesso vengono danneggiati anche i nervi circostanti e il corpo cavernoso, la parte interna del pene dove scorre il sangue durante l'erezione.

«Per ora il nostro lavoro si è concentrato nella riparazione di un singolo tessuto: il prossimo passo sarà quello di considerare la riparazione totale di un pene lesionato o la costruzione di un pene artificiale». (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

UOVA: quante si possono Mangiare a SETTIMANA?

*Le uova contengono tanti **elementi nutrizionali** importanti per l'organismo, a partire dalle **proteine**.*

A parte eventuali situazioni particolari, come allergie o diete vegane, non c'è motivo per evitare di consumarle. Vero è che vanno consumate senza eccedere troppo.

Quali sono le principali **proprietà nutritive delle uova?**

Ne parliamo con la dottoressa Martina Francia, nutrizionista in Humanitas Medical Care.

Le proprietà nutrizionali delle uova

Le uova svolgono per il nostro organismo una serie di importanti azioni:

- hanno un alto valore biologico, ovvero contengono **amminoacidi essenziali**, che l'organismo non è in grado di produrre da solo e che sono facilmente utilizzabili;
- non contengono zuccheri;
- hanno un elevato contenuto di **vitamine A ed E**, con **azione antiossidante, B1 e D**;
- hanno buone quantità di **minerali**, soprattutto **fosforo** per le ossa e **zinco**, importante per il funzionamento del sistema immunitario;
- contengono discrete quantità di **ferro**, ma nella forma facilmente assimilabile;
- **non hanno un quantitativo di calorie elevato**, tutt'altro. Elevata è invece la presenza di **proteine**, contenute sia nel tuorlo, sia nell'albume, una quantità di grassi corretta, e parecchie vitamine e sali minerali;
- sono **importanti per il fegato**, in quanto contengono delle **sostanze protettive** che garantiscono la rigenerazione delle cellule del tessuto.

Le uova sono ricche di colesterolo?

Le uova sono sempre state considerate tra i cibi più pericolosi per coloro che soffrono di **colesterolo alto**, perché ne contiene **alti livelli**, circa 260 mg ciascuno, che è pari al 90% della razione giornaliera consigliata. Innanzitutto, è importante precisare che il **colesterolo si trova nel tuorlo dell'uovo**, mentre l'albume ne è privo.

Un uovo intero contiene solo il 9% di grassi, tra cui una buona parte insaturi, quindi benefici per il nostro organismo.

I tuorli delle uova sono inoltre ricchi di **lecitina**, una sostanza impiegata in diversi processi metabolici dell'organismo, che influenza positivamente i livelli di colesterolo.

Dal momento che è proprio il nostro organismo a produrre una certa quantità di colesterolo, non significa necessariamente che chi mangia regolarmente le uova ne abbia quantità elevate.

Tuttavia, non bisogna eccedere nel loro consumo, è consigliato un massimo di

❖ **tre-quattro uova a settimana.**



Chi ha il colesterolo alto può mangiare uova?

Ci sono persone per cui il meccanismo di autoregolazione dell'organismo non funziona come dovrebbe, a causa di problemi nell'assorbimento dei grassi, e questo porta a un **eccesso di colesterolo nel sangue**, come chi soffre di **ipercolesterolemia**, di **diabete** e di **ipertensione**.

In questi casi, anche se non ne sono affatto la causa, le uova potrebbero costituire un aggravante del problema, perciò sarebbe meglio limitarne il consumo a **1 o massimo 2 uova alla settimana**, associando però cereali integrali, legumi, frutta fresca e verdura.



Oggi in commercio si possono trovare uova chiamate **“omega-DHA”** in cui sono concentrati maggiormente **grassi insaturi**:

- ❖ questo può avvenire controllando le condizioni di allevamento delle galline e scegliendo particolari tipologie di mangimi.

Uova e rischio salmonella

Le **salmonelle** sono microrganismi che vivono all'interno dell'animale (nelle vie digerenti), senza mostrare però nelle galline alcun segno di malattia.

Visto che le vie riproduttive della gallina hanno in comune il tratto finale con le vie digerenti, è possibile che il **guscio dell'uovo** sia **contaminato**.

Nei casi più rari questi batteri sono all'interno dell'uovo;

da qui, poi, possono essere trasmessi all'uomo e causare salmonellosi, un disturbo caratterizzato da sintomi che si presentano dopo circa 12-72 ore dal consumo di uova contaminate, come ad esempio:

- *diarrea*
- *febbre*
- *dolori addominali*

Il **rischio di contrarre la salmonella** è maggiore se si mangiano le **uova crude**;

se cotte, invece, il rischio si riduce molto poiché ad alte temperature questi batteri non sopravvivono.

Come conservare le uova

Spesso nei supermercati le troviamo a temperatura ambiente, ma sulla confezione è riportato “conservare in frigorifero dopo l'acquisto”.

Questa modalità è stabilita da un regolamento europeo del 2008 in cui si raccomanda di trasportare e immagazzinare le uova a **temperatura costante** per evitare di creare situazioni favorevoli alla proliferazione batterica.

A casa è invece bene riporle nel frigorifero sui ripiani centrali.

In linea generale le uova **durano 28 giorni** dal momento della loro deposizione.

Per capire se un uovo è ancora fresco basta fare un piccolo test casalingo chiamato “test dell'acqua”:

- ❖ bisogna immergere le uova in un contenitore con acqua e sale al 10%.

Se **l'uovo va sul fondo è fresco**, se galleggia è meglio non consumarlo;

- ❖ nel caso in cui rimanesse a metà del contenitore, è buona cosa consumarlo previa cottura.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

MAL di GOLA e INFLUENZA: i CIBI da Evitare e da preferire quando si sta Male

L'organismo va nutrito anche in caso di malessere o disturbi intestinali, ma per non aggravare i sintomi, allungando così i tempi di guarigione, è bene eliminare alcuni alimenti e bevande e preferirne altri. Ecco quali

Prima regola: idratarsi

Cosa mangiare o scartare quando si sta male? In caso di **sindromi para-influenzali** (dal raffreddore, alla tosse, mal di gola e influenza, ma anche gastroenteriti) la regola base è **leggerezza**. Bisogna nutrirsi per combattere l'infezione e **idratarsi**, ma con moderazione. Bene allora alcuni alimenti consigliati dalla tradizione, soprattutto perché sono cibi che danno conforto (legati a ricordi dell'infanzia), ma attenzione ad altri. Ne scriviamo nelle prossime schede.



Il brodo caldo (ma deve essere di carne)

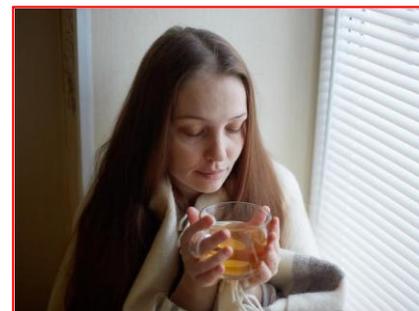
Il brodo di carne è in genere il modo migliore per nutrirsi in un momento in cui, a causa dell'infezione, si è inappetenti. Sazia, è nutriente, **aiuta con l'assunzione di liquidi**. Alcune ricerche hanno evidenziato l'opportunità di assumere **proteine** per facilitare la ricostruzione delle cellule danneggiate dall'infezione, quindi meglio che il brodo sia di **carne** (anche non solamente di pollo, se non piace).

Il miele

Molteplici studi hanno scoperto che il miele può ridurre la frequenza e la gravità della **tosse notturna** nei bambini, in alcuni casi meglio degli sciroppi per la tosse da banco. E una revisione di ricerche pubblicata nel 2020 ha suggerito che questo effetto benefico del miele potrebbe estendersi ad altri gruppi di età.

Il meccanismo di azione non è chiaro, ma sono note le proprietà **antinfiammatorie** e di regolazione dei **batteri dell'intestino** dell'alimento datoci dalle api.

Attenzione però a non dare il miele ai bambini di età inferiore ai 12 mesi, però, perché potrebbe contenere batteri che possono causare un grave condizione chiamata **botulismo infantile**.



Succo d'arancia (da evitare è quello confezionato)

In caso di tosse o raffreddore, l'acido citrico contenuto nel succo di arancia può irritare il rivestimento della gola, già infiammato a causa dell'infezione. Negli altri casi, è sempre un'ottima scelta:

l'arancia è ricca di nutrienti, come **vitamina C e bioflavonoidi**, utilissimi in caso di malattie da raffreddamento (e la vitamina rafforza il sistema immunitario).

Meglio evitare però i succhi confezionati già pronti:

❖ *più acidi e meno ricchi di nutrienti essenziali e di fibre benefiche.*

Attenzione alle quantità: assumerne in eccesso potrebbe dar luogo a disturbi gastrointestinali ed è sconsigliato quando il malessere sia di tipo gastrointestinale.

Latte caldo?

Favorendo la produzione di **muco e catarro**, è opinione diffusa che i latticini andrebbero evitati in caso di vie respiratorie ostruite.

Non c'è alcuna conferma, però, che riducendo il latte diminuisca anche il catarro.

Il latte inoltre non ha alcuna valenza specifica nel combattere i virus influenzali, ma **bevuto caldo con il miele** può dare sollievo alle vie respiratorie infiammate e calmare la tosse.

Rimedi alcolici: no

Pollice verso per le bevande alcoliche: **l'alcol ha un effetto disidratante ed irritante** sulle mucose digestive, quindi è sicuramente da evitare. Inoltre, ha un forte effetto diuretico, che peggiora i disturbi legati alla mancanza di liquidi tipica di alcune sindromi influenzali.

Se l'organismo non è ben idratato, il sistema immunitario non può lavorare al meglio quando è colpito da un virus o da un'infezione. Non bastasse, accelera anche la digestione, provocando feci acquose o diarrea. Infine, può interferire con alcuni farmaci:

❖ **il paracetamolo, ad esempio, può causare danni al fegato** se mescolato con l'alcol.

Caffè: non in tutti i casi

La caffeina è un diuretico, quindi spinge a urinare più frequentemente, aumentando così la disidratazione. In questo caso, però, è questione di dosaggi.

Un caffè espresso, soprattutto se consumato al termine di un pasto, comporta un rischio di disidratazione assolutamente trascurabile.

Diverso è invece il discorso in caso di **fastidi allo stomaco**: indipendentemente dall'effetto disidratante, il caffè comporta uno **stimolo alla secrezione acida** ed è quindi da evitare in situazioni come gastrite o reflusso gastro-esofageo. Comporta anche un aumento della **motilità gastro-intestinale**, quindi da evitare in caso di malanni con nausea, vomito o diarrea.

Dolci e virus intestinali

L'eccesso di zuccheri raffinati **indebolisce l'efficienza del sistema immunitario** attraverso una disregolazione dell'asse **insulina-cortisolo**, quindi è da evitare sempre, non solo quando siamo malati.

Ciò detto, quattro biscotti a colazione si possono tranquillamente mangiare.

Quando però si soffre di **diarrea**, è bene evitare gli zuccheri che, richiamando liquidi nel tratto gastro-intestinale, possono peggiorarne i sintomi.

Bevande gassate

Oltre ad essere **fortemente disidratanti (soprattutto quelle contenenti caffeina)**, le bevande gassate sono anche **piene di zuccheri** che, come visto, hanno effetti negativi sia sul sistema immunitario che nel tratto gastrointestinale. E non pensiate di aggirare l'ostacolo con la versione light (ovvero, senza zucchero) delle suddette bibite, perché alcuni dolcificanti artificiali sono molecole di grandi dimensioni che non riescono ad essere digerite bene dallo stomaco, il che può provocare gonfiore, crampi e persino diarrea.

Snack croccanti

La croccantezza di patatine, muesli o cracker rischia di avere un vero e proprio effetto **carta vetrata sulla gola irritata** che, di conseguenza, ci metterà più tempo a guarire.

Cibi piccanti (ma via libera a zenzero e wasabi)

Il peperoncino e le salse piccanti contengono **capsaicina**, un alcaloide dalle proprietà **altamente irritanti** (per le mucose gastrointestinali) che, da un lato, **peggiora lo sgocciolamento del naso** in caso di raffreddore e malattie correlate, ma dall'altro **aiuta a liberare le vie respiratorie** congestionate, alleviando così temporaneamente il fastidio.

In caso di raffreddore consigliati piuttosto **zenzero o wasabi**, ottimi nei sintomi da raffreddamento, ma anche di costipazione. (*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 - Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	12 Gennaio
Napoli - Agnano	FT/PT	Roberto.pignatiello@farmaciameo.com	12 Gennaio
S. Giuseppe Vesuviano	FT	333 411 7718	12 Gennaio
Napoli	FT/PT	340 861 1863	12 Gennaio
Poggiomarino Boscorale	FT/PT	info@farmaciedeigolfi.it	09 Gennaio
Varcatur/Lago Patria	FT/PT	380 156 4663	09 Gennaio
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	09 Gennaio
Pompei	FT/PT	339 391 3325	09 Gennaio
Napoli Centro Storico	FT/PT	392 947 1908	09 Gennaio
Napoli	FT/PT	338 206 3159	02 Gennaio
Marano	FT/PT	luigi.ruggiero@farmaciameo.com	02 Gennaio
Napoli – Piazza Dante	FT/PT	331 872 8897	02 Gennaio
Napoli	FT/PT	farmaciasanciro@gmail.com	02 Gennaio
Monte di Procida	FT/PT	339 312 8126	02 Gennaio
Castellammare	FT/PT	392 977 9071	02 Gennaio

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:



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli



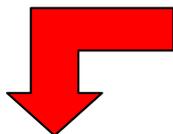
Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

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.

VIGILANZA DEGLI ORDINI SUL CORRETTO ESERCIZIO DELLA PROFESSIONE

Ecco una nota di sintesi su alcuni elementi fondamentali da ricordare per il corretto esercizio della professione e la lotta all'abusivismo in tutti gli ambiti in cui opera il farmacista.

Il Consiglio Nazionale della Federazione ha deliberato di porre in essere “**una lotta serrata all'abusivismo in tutti gli ambiti in cui opera il farmacista:**

dalla *farmacia di comunità all'ospedale, dalla distribuzione alla ricerca*” e, in questo senso, tutti gli Ordini provinciali sono invitati a vigilare con la massima attenzione sul corretto esercizio della professione.

L'art. 8 della **L. 175/1992** riconosce agli **Ordini professionali la facoltà di promuovere ispezioni presso le sedi professionali dei propri iscritti, al fine di vigilare sul rispetto dei doveri inerenti alla professione.** A tal proposito è opportuno rammentare alcuni profili di fondamentale importanza.



Esercizio abusivo della professione:

Al farmacista è vietato porre in essere, consentire o agevolare a qualsiasi titolo l'esercizio abusivo della professione (*cf. art. 3, comma 2, del Cod. Deont. Farm.*).

Tale comportamento costituisce anche un **grave reato**, sanzionato *dall'art. 348 del Codice Penale* e, per il farmacista che consenta o agevoli l'abusivismo, l'art. 8 della legge 175/1992 prevede anche **l'interdizione dalla professione per un periodo non inferiore ad un anno.**

Obbligo di indossare il camice bianco e il distintivo professionale:

Oltre ad essere previsto in alcune Regioni da specifiche disposizioni di legge, costituisce preciso obbligo deontologico per il farmacista (*art. 5, comma 1, Cod. Deont. Farm.*) che presta la propria attività al pubblico indossare il camice bianco e il distintivo professionale.

La ratio di tale disposizione è di tutta evidenza e risiede nella necessità di garantire al cittadino la possibilità di individuare agevolmente e senza possibilità di equivoci il farmacista, **unico professionista abilitato a fornire consigli sui medicinali.**