



## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

3. Che cosa è l'Onicofagia?
4. Perché l'alcol è un disinfettante?
5. il Pesce Puzza?



6. Cosa fare in caso di sangue nelle feci?
7. Mele: proprietà e benefici

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.  
www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

**Femmena aggraziata vole essere pregata..**

## Che cosa è l'ONICOFAGIA?

*L'onicofagia è l'abitudine di rosicchiarsi le unghie. Deriva da uno stato di ansietà alla quale il soggetto reagisce inconsapevolmente con un gesto ripetitivo e irrefrenabile di tipo autodistruttivo.*

È frequente nell'età compresa tra 6 e 18 anni, ma è provato che questo comportamento è diffuso anche nel 10 % circa degli studenti universitari.



**"Pasti" distruttivi.** A seconda del grado di ansietà, le unghie possono essere appena rosicchiate oppure danneggiate, con la pelle circostante. **Nei casi più gravi può essere necessario ricostruire l'unghia.** Nei bambini l'abitudine si scoraggia con l'uso di smalti di gusto sgradevole, altre volte si sfrutta il senso di vanità sottolineando l'ineestetismo dell'unghia rosicchiata.



È sbagliato reprimere il gesto sgridando il bambino. **La tendenza a mangiarsi le unghie è segno di disagio, è perciò più corretto cercare di scoprire e rimuovere i motivi che causano l'ansietà (Focus)**

## PERCHE' L'ALCOL E' UN DISINFETTANTE?

*Essendo un solvente, quando viene a contatto con l'organismo dei batteri e dei virus, l'alcol modifica e altera la struttura chimica delle loro proteine e dei loro enzimi, impedendo a queste sostanze di svolgere le loro funzioni.*

Le proteine e gli enzimi si trovano in tutti gli organismi viventi e sono essenziali per la vita. In pratica l'alcol, distruggendo queste sostanze, uccide batteri e virus. O meglio, buona parte di essi, perché non tutti sono sensibili alla sua azione: es. **non è in grado di neutralizzare alcune spore (Salute).**

**PREVENZIONE E SALUTE****COSA FARE IN CASO DI SANGUE NELLE FECI?**

*Può capitare che, quando si evacua, si noti la presenza di sangue nelle feci.*

Ciò può succedere per diverse ragioni e anche se la presenza di sangue può essere preoccupante, **non significa necessariamente che ci sia qualcosa di grave.**

È però importante rivolgersi a uno specialista, in modo da scongiurare eventuali campanelli d'allarme.

Approfondiamo l'argomento con il dottor **Marco Dal Fante**, responsabile

di **Gastroenterologia ed Endoscopia di Humanitas San Pio X**

**Le cause del sangue nelle feci**

Quando notiamo la presenza di sangue nelle feci, il problema non per forza è nell'ultimo tratto dell'intestino, ovvero il **colon-retto**. Può infatti essere correlato all'**esofago** e al primo tratto dell'intestino.

Sono molte le cause che possono giustificare la presenza di sangue nelle feci.

Tra queste, indichiamo:

- **Varici dell'esofago**
- **ischemia/infarto intestinale**
- **gastriti**
- **ulcere**
- **traumi** o presenza di **corpi estranei**
- **polipi** o **tumori**
- **diverticoli del colon**
- **malattie infiammatorie croniche intestinali**
- **ragadi anali**
- **emorroidi**

Non tutte queste condizioni, ovviamente, sono di uguale gravità, e il colore delle perdite ematiche è utile per circoscriverne le cause.

**Sangue nelle feci ROSSO VIVO**

Quando si nota del **sangue rosso vivo** mescolato alle feci (*presente sulla carta igienica o nella tazza del water*) siamo di fronte a **ematochezia**.

Anche se può apparire come una piccola stria di sangue, è importante sapere che i polipi o i tumori del retto in fase avanzata possono causarla.

Se l'ano sanguina indipendentemente dalla defecazione, siamo di fronte a **rettorragia**.

Questa emorragia riguarda la parte più bassa dell'apparato digerente.

Può dipendere da diversi motivi, da cause **anorettali benigne** (come **ragadi o emorroidi**), da situazioni più serie, come malattie infiammatorie intestinali o anche tumori.

Se la rettorragia è abbondante, è importante rivolgersi al pronto soccorso.



## Sangue nelle feci rosso scuro

La presenza nelle feci di **sangue di colore scuro**, dall'aspetto quasi nero, con semi liquide e maleodoranti indicano la presenza di **melena**.

Il sangue di colore rosso scuro quasi sempre misto a coaguli è dovuto al fatto che il sanguinamento è iniziato nella parte alta del colon, quando il colore è molto scuro e quasi nero la fonte del sanguinamento è nella prima parte del tratto digestivo – esofago, stomaco o duodeno

– ed è stato “digerito” e quindi sceso lungo tutto il tratto intestinale.

In alcuni casi la melena può essere associata a **vomito con sangue (ematemesi)**. Può dipendere da:

- **ulcere gastriche o duodenale sanguinanti**
- **varici esofagee**
- **gastriti**
- **sanguinamenti gastrici da farmaci** come antinfiammatori o anticoagulanti
- **tumori**

Anche in questo caso, lo specialista potrà indicare la causa corretta e quindi risolvere la problematica.

## Cosa fare in caso di sangue nelle feci?

Nel caso si trovasse del **sangue nelle feci**, non importa se si tratta di ematochezia, melena o rettorragia, la situazione che non va sottovalutata, e anzi, richiede di norma il consulto del proprio **medico specialista**, evitando qualsiasi rimedio fai-da-te.

Il medico di medicina generale, in caso di sangue nelle feci, può decidere di **indicare al paziente una visita da uno specialista** proctologo o gastroenterologo, a seconda del tipo di sanguinamento, oppure richiedere ulteriori **esami diagnostici**, come:

- **esofagogasroduodenoscopia,**
- **colonscopia,**
- **rettoscopia,**
- **anoscopia,**
- **esami del sangue**

## Sangue occulto nelle feci e tumore del colon retto: quale correlazione?

Il **tumore del colon-retto** si sviluppa a causa di una crescita incontrollata delle cellule epiteliali che rivestono l'interno del colon o del retto.

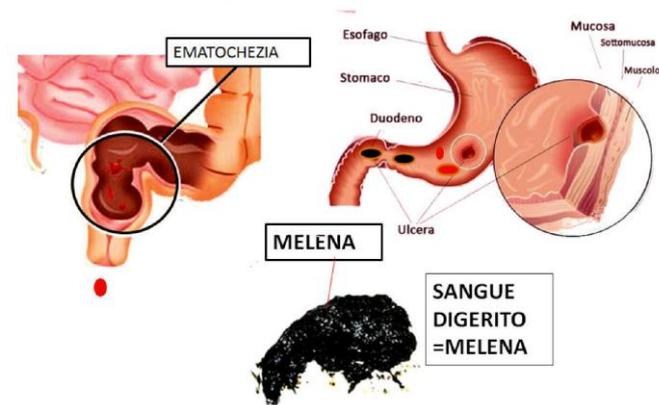
Il tumore del colon-retto è generalmente asintomatico nelle prime fasi. Tuttavia, alcuni sintomi come la **perdita di sangue dal retto** o la presenza di sangue sulla carta igienica dopo l'evacuazione non devono essere ignorati.

Questo tumore viene diagnosticato inizialmente attraverso la **ricerca del sangue occulto nelle feci**, un esame di laboratorio da eseguire **ogni 2 anni** a partire **dai 50 anni** di età.

Se il test risulta positivo, al paziente verrà prescritta una **colonscopia**, ovvero l'esame strumentale che può confermare o escludere la presenza di un tumore o di lesioni precancerose (polipi) che potrebbero aver causato il test positivo.

*(Salute, Humanitas)*

## RETTORRAGIA, EMATOCHEZIA O MELENA?



## PREVENZIONE E SALUTE

## MELE: PROPRIETÀ E BENEFICI

*In inverno tornano sulle tavole le mele. Buone, croccanti e versatili, sono particolarmente indicate per le loro proprietà.*

Vediamone i benefici con il dottor **Matteo Cozzi**, biologo nutrizionista presso l'ambulatorio **Humanitas Medical Care** di Lainate.

**Le caratteristiche delle Mele**

La mela è il frutto di alberi appartenenti alla specie **Malus domestica**, oggi diffusa nella maggior parte delle aree temperate del pianeta.

È un frutto **povero di calorie**, ha un discreto contenuto di zuccheri semplici come **fruttosio, saccarosio e glucosio**,

oltre a una buona quantità di fibre tra cui la **pectina**. Queste caratteristiche la rendono particolarmente adatta a favorire il senso di sazietà e ad aiutare la motilità dell'intestino. Inoltre, la mela, grazie al suo apporto di acqua, rappresenta un ottimo strumento per **idratare l'organismo**.

La mela è ricca anche di vitamine, come la **vitamina C** e alcune vitamine del **gruppo B**, e sali minerali, come **potassio, calcio, magnesio e fosforo**, oltre a numerosi antiossidanti, fondamentali per proteggere l'organismo da diverse patologie e per contrastare l'invecchiamento cellulare.

Appartenendo alla categoria della frutta fresca, la mela mantiene alcune caratteristiche comuni, come lo **scarso quantitativo di grassi e sodio** e la totale **assenza di colesterolo**.

**Quali sono gli effetti benefici della Mela?**

- Innanzitutto, essendo un alimento in grado di apportare molte **fibre e micronutrienti**, e allo stesso tempo, poche calorie, grassi e colesterolo, è utile per tenere sotto controllo gli **apporti nutrizionali**, incrementare il senso di sazietà e regolare la salute cardiovascolare.
- Grazie alla **pectina**, una fibra solubile che costituisce un vero e proprio prebiotico, è in grado di regolarizzare la **flora batterica intestinale** e combattere stitichezza e diarrea.
- Aiuta a controllare i **livelli di colesterolo** totale e, in questo modo, evita l'accumulo delle **placche aterosclerotiche**.
- Grazie alle fibre e agli antiossidanti, la mela aiuta a **ridurre** i livelli di **glicemia**, funzione particolarmente importante per i pazienti diabetici.
- Le **fibre insolubili** presenti nella buccia possono favorire la naturale **peristalsi intestinale** e sono indicate in caso di **stipsi e diverticolite**.
- Inoltre, favorisce la **prevenzione dentaria**, la **digestione**, la **circolazione artero-venosa**, la **secrezione biliare**, coadiuva la **funzione renale** e il **metabolismo glucidico**.
- Grazie alla presenza della **quercitina**, una sostanza polifenolica, la mela svolge un'azione protettiva sui **polmoni**, perché migliora la **capacità respiratoria**, e sull'organismo in generale, proteggendolo dalle sostanze irritanti.
- Infine, grazie ai **polifenoli**, aiuta a regolare il **sistema immunitario**.



## Perché la mela è particolarmente indicata per gli sportivi?

Le mele contengono:

- **acqua**
- **potassio**
- **acidi organici**
- **zuccheri** a rapido assorbimento

Queste loro caratteristiche le rendono perfette per coloro che fanno sport regolarmente.

Sono quindi ottime non soltanto in autunno, ma anche tutto l'anno, specie appunto se si fa sport.

### Mela: con la buccia o senza?

Nella mela, la **buccia** non dovrebbe essere scartata, perché la pectina (che tra le altre funzioni aiuta a regolare il livello di zucchero e colesterolo nel sangue) si trova per la maggior parte lì.

La **pectina** svolge anche un'azione **antisettica intestinale**, utile in caso di **coliti** o **diarree**.

Inoltre la buccia contiene la maggior parte dei polifenoli apportati da questo frutto, rilevanti per le loro proprietà protettive e antiossidanti.

Questo non vuol dire, però, che vada mangiata senza accortezze: per evitare **pesticidi** e **batteri**, è utile lavare le mele bene sotto l'acqua corrente.

In ogni caso, il requisito fondamentale che devono avere le mele è la freschezza.

Solo in questo modo si possono preservare le loro proprietà: il **tempo** infatti fa decadere il loro **potere antiossidante** e determina la riduzione delle proprietà nutritive.

Come valutare il **grado di freschezza** della mela?

Osservandone con attenzione la buccia:

- ❖ **quando è lucida e tesa**, significa che la polpa sottostante è densa e compatta e il frutto è stato colto da poco e conservato correttamente;
- ❖ viceversa, **se la buccia si manifesta grinzosa**, vuol dire che è passato del tempo e che il frutto ha perso la sua freschezza.

### L'aceto di mele fa bene?

Infine, un accenno all'**aceto di mele**.

Da sempre l'aceto di mele è noto per le sue caratteristiche alimentari e terapeutiche.

Infatti contiene sali minerali, acidi organici, pectine e vitamine.

Tra le sue azioni benefiche, ricordiamo che l'**aceto di mele**:

- ha effetto a livello del **microbiota intestinale**, garantendo il suo equilibrio e la sua funzionalità;
- aiuta a **rallentare** il processo di **indurimento** delle **pareti di vene e arterie**;
- allevia e **previene** la **rigidità muscolare**;
- allevia e **previene** i disturbi causati da **artrosi e artrite**;
- ha un'azione **tonificante**;
- migliora la fissazione del **calcio**;
- infine, è sempre più dimostrato un suo effetto benefico sul controllo degli **zuccheri nel sangue** e quindi su una migliore gestione della **glicemia**.



## 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 - Pianura	FT/PT	339 201 1202	18 Gennaio
Napoli - Soccavo	Notturno	347 150 6885	18 Gennaio
Napoli – Colli Aminei	FT/PT	guarinov@farmaciaguarino.191.it	18 Gennaio
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
Varcaturò/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

## 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



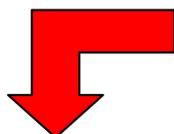
Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

**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](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)

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

# Convegno sulla CANNABIS MEDICA e PREPARAZIONI GALENICHE

*Napoli 3 Febbraio 2023 – Centro Congressi Università degli Studi di Napoli Federico II*

## Cannabis medica e preparazioni galeniche: le sfide in campo formulativo, farmaceutico e clinico

**Napoli, 3 febbraio 2023**

Centro Congressi  
Università degli Studi di Napoli Federico II  
via Partenope, 36 – Napoli

**Responsabile scientifico**

Prof.ssa Agnese Miro  
Dipartimento di Farmacia  
Università degli Studi di Napoli Federico II

CON IL PATROCINIO DI



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI  
**FEDERICO II**



CITTÀ METROPOLITANA  
DI NAPOLI



REGIONE CAMPANIA

**ISCRIZIONE** La partecipazione all'evento è gratuita. L'iscrizione potrà essere effettuata in sede.

**CREDITI** n. 8 crediti ECM