



## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Corsi ECM 2023
3. CapriPharma 2023

### Notizie in Rilevo

### Scienza e Salute

4. Gli alimenti che possono aumentare il rischio di cancro



5. Lo sai che saltare i pasti favorisce l'emicrania?
6. Carenze di ferro, quali sono gli alimenti davvero utili per contrastarla?

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

**"Fa chello ca te dico je e no chello ca facc' je"**

## LO SAI CHE SALTARE I PASTI FAVORISCE L'EMICRANIA?

**Saltare i pasti, mangiare ad orari non regolari, o addirittura digiunare, possono diventare fattori scatenanti l'emicrania.**

– Spiega il dr Vincenzo Tullo, specialista neurologo e responsabile dell'ambulatorio sulle cefalee di Humanitas.

Il calo glicemico conseguente a uno stile di vita non regolare, insieme a una **dieta** non bilanciata, favorisce la comparsa dell'emicrania.

Sebbene non ci siano cibi che facciano scomparire il mal di testa, tuttavia associare trattamenti farmacologici a consigli per lo stile di vita e la dieta, aiutano gli emicranici cronici a gestire i sintomi.

Pertanto, per ridurre intensità e frequenza degli **attacchi di emicrania** è preferibile:

1. *non saltare i pasti e non digiunare*
2. *mangiare ad orari regolari*
3. *consumare gli alimenti che si tollerano meglio*
4. *mai farsi mancare cibi freschi*
5. *ridurre alimenti ricchi di conservanti e additivi chimici*
6. *privilegiare frutta e ortaggi di stagione, legumi e cereali*
7. *consumare alimenti "detox" per depurare l'organismo come minestre, zuppe con legumi*

(Salute, Humanitas)



## PREVENZIONE E SALUTE

## CARENZE di FERRO, quali sono gli ALIMENTI davvero UTILI per CONTRASTARLA?

*Spesso identifichiamo come fonte di ferro la carne rossa – ed è corretto – ma non è né la sola: anche carni bianche, pesce e molti vegetali sono ottimi*

*Ho la ferritina bassa (proteina fondamentale per l'accumulo del ferro, ndr) e il medico mi ha detto di provare a risolvere il problema con la dieta, prima di passare agli integratori. Ho letto su internet che per esempio la carne di tacchino è ricca di ferro: è vero? Quali sono gli alimenti consigliati per chi è anemico e in quali quantità?*

Risponde **Andrea Ghiselli**, direttore del Master di I livello in Scienza dell'alimentazione e dietetica applicata, Unitelma Sapienza, Roma

Il suo medico le ha dato un ottimo consiglio, anche perché **l'integrazione di ferro può dare qualche problema digestivo**.

Tuttavia la carne di tacchino non è la soluzione migliore, anche se rappresenta certamente una delle possibili fonti di ferro.

Prima cosa da fare (e il suo medico lo avrà fatto) è **capire se si tratta di carenza alimentare, ridotto assorbimento, perdita o qualsiasi altra causa che comporti l'esaurimento delle riserve di ferro**. Non abbiamo bisogno di grandi quantità di ferro per il nostro metabolismo:

- ❖ *la quantità necessaria a compensare le perdite è di **1,0-1,5 mg al giorno per gli uomini e le donne in menopausa e di 1,5-2,5 mg al giorno per le donne in età fertile**.*

Il ferro presente negli alimenti però non viene assorbito completamente e si stima che nella dieta media degli italiani (*non vegetariani*) se ne assorba il 15%, pertanto è necessario assumere con la dieta circa **10 mg per uomo e donna in menopausa e 18 mg al giorno per la donna in età fertile**.

Spesso identifichiamo come fonte di ferro **la carne rossa** – ed è corretto – ma non è la sola: **anche carni bianche, pesce e molti vegetali sono ottimi**. Perché assorbiamo solo il 15% del ferro che consumiamo con la dieta? Perché esistono due tipi di ferro negli alimenti:

- ❖ uno più facilmente assorbibile, chiamato **ferro-eme** perché legato alla **mioglobina** (*la molecola che dà il colore rosso alla carne*), che viene assorbito per circa il 15-35% (*se ne assorbe di più quando c'è poco ferro nell'organismo e viceversa*), senza interferenze con altri componenti della dieta;
- ❖ poi c'è il **ferro non-eme**, non legato cioè alla mioglobina, che ha un assorbimento minore (2-8%) ed è influenzato da altri componenti della dieta (i fitati e la fibra lo ostacolano, le proteine animali e l'acido ascorbico lo migliorano).

**Negli alimenti vegetali il ferro è presente solamente come non-eme, mentre carni e prodotti della pesca contengono entrambi i tipi, le uova solamente ferro non-eme e latticini tracce non significative.**

Bisogna anche considerare la **cottura**, obbligatoria per motivi di sicurezza alimentare, che degrada parte del ferro-eme, trasformandolo in non-eme e una parte viene addirittura persa.



Ciò premesso tra le carni rosse, **la equina, la ovina e la bovina** contengono una quantità maggiore di ferro (*circa 2,0 mg/100 g*), per gran parte si tratta di ferro-eme (*70-75% dopo cottura*);

❖ **quella suina ne contiene molto meno** (*0,8-1,0 mg/100 g*) e per giunta con una percentuale più bassa di ferro eme (50%).

Quindi una porzione di carne rossa, considerando le quantità dei due tipi di ferro, del differente assorbimento e delle perdite dovute alla cottura apporterà circa **0,5 g di ferro (la metà circa del fabbisogno metabolico dell'uomo)**;

❖ ma non possiamo consumare carne rossa tutti i giorni.

Le **carni bianche** (pollo e tacchino) sono meno ricche di ferro, sia totale che legato all'eme, per cui ogni porzione di petto di pollo non riesce a dare un assorbimento di ferro superiore a 0,05 mg, mentre con il petto di tacchino si riesce a ottenere un assorbimento di 0,1 mg di ferro.

È chiaro, come accennato sopra, che **non possiamo contare sulla sola carne** per completare l'apporto di ferro, perché dovremmo consumarla con troppa frequenza.

Dobbiamo considerare che **c'è anche il pesce come fonte importante di ferro, e poi le fonti vegetali:**

❖ **i legumi, la verdura e i cereali.**

Una porzione di pesce, anche considerando che corrisponde a 150 grammi, comporta un buon assorbimento di ferro (mediamente 0,35 mg), che possono diventare 2,0-2,5 se quei 150 grammi sono rappresentati da molluschi, per esempio **vongole**.

Poi ci sono i vegetali, i quali apportano una minore quantità di ferro, ma possiamo mangiarne diverse porzioni al giorno senza che influiscano negativamente sulla salute.

**Una porzione di fagioli permette un assorbimento di 0,3 mg di ferro**, e una di **spinaci** 0,4 mg.

Le **quattro porzioni di pane** che consumiamo ogni giorno, se integrale, danno altri 0,4 mg di ferro. Quindi per ottenere la copertura dei fabbisogni di ferro non dobbiamo fare salti mortali, né focalizzarci sulle bistecche, perché rischiamo di aggiustare una cosa e sfasciarne un'altra.

**Una dieta equilibrata, basata su alimenti di origine vegetale, che non rinunci però a quantità corrette di prodotti animali** dando maggiore spazio alle carni rosse, senza esagerare, aiuta a ricostituire le scorte di ferro senza ripercussioni sulla salute generale.

*(Salute, Humanitas)*

## 10 sintomi della CARENZA DI FERRO



STANCHEZZA E DEBOLEZZA CRONICA



GIRAMENTI DI TESTA



PALLORE GENERALE



MAL DI TESTA



DISTURBI DEL SONNO



UNGHIE FRAGILI



PERDITA DI CAPELLI



INTORPIDIMENTO AGLI ARTI



SENSAZIONE DI FREDDO



MANCANZA DI APPETITO

**SCIENZA E SALUTE****GLI ALIMENTI CHE POSSONO AUMENTARE IL RISCHIO DI CANCRO**

*Non esiste un singolo cibo che da solo possa essere considerato causa o prevenzione del cancro. Di certo alcuni alimenti, di per se stessi, o per i metodi utilizzati per la loro cottura, o per gli additivi usati per la loro conservazione, sono associati ad una maggiore probabilità di sviluppare la malattia.*

*Il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro (WCRF) porta avanti da oltre dieci anni (con continui aggiornamenti) un processo di revisione sistematica della letteratura scientifica su alimentazione e tumori e proprio recentemente ha stilato le nuove raccomandazioni di prevenzione. Ne parliamo con la dottoressa Patrizia Pasanisi, medico epidemiologo all'Istituto dei Tumori di Milano*

**Alcol**

«L'alcol è il nutriente in assoluto più associato al rischio di sviluppare un cancro: **mammella, fegato, tumori delle prime vie aeree e digestive, stomaco e colon**». Le evidenze scientifiche sono convincenti tanto che le nuove raccomandazioni WCRF sono di non bere alcol in assoluto (10 anni fa il suggerimento era di limitarne il consumo). Se proprio non se ne può fare a meno il consiglio torna ad essere quello suggerito in precedenza, e cioè di non superare i 20 gr al giorno per gli uomini (due bicchieri scarsi di un vino di media gradazione) e i 10 gr, un bicchiere singolo, per le donne. Un bicchiere di vino contiene circa la stessa quantità di alcol di una lattina di birra e di un bicchierino da bar (40 ml) di superalcolico.

**Carni rosse**

Le carni rosse (bovine, suine, ovine, equine e caprine) sono state dichiarate «probabilmente» cancerogene sia dal WCRF che dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC) nel 2015 perché è stato individuato un legame diretto tra queste e (soprattutto) il tumore al colon-retto, primo in termini di incidenza in Italia. L'indicazione del Fondo mondiale per la ricerca sul cancro è di limitarne il consumo a **300 grammi alla settimana** (limite che sale a 500 grammi in quelle popolazioni che hanno l'abitudine a

consumare molta carne rossa). **Perché la carne rossa fa male?** «I motivi sono tanti – è ricca di ferro-EME, altamente ossidante, per cui aumenta la produzione di radicali liberi che hanno un effetto cancerogeno e generano infiammazione intestinale. Anche la cottura della carne è importante: le alte temperature facilitano la produzione di sostanze cancerogene».

**Carni rosse «processate»**

Per carni lavorate o «processate» si intendono tutte le carni che sono state in qualche modo «trasformate», ovvero essiccate, fermentate, affumicate, trattate con conservanti o in altre maniere per migliorarne il sapore o la conservazione. Il processo più pericoloso è l'aggiunta di nitriti e nitrati, per la produzione degli insaccati. Ma quali sono queste carni conservate? Sono per esempio gli hot dog, i salami, le salsicce, gli affettati in genere, ma anche le carni in scatola o sotto sale (***i prosciutti crudo DOP sono tutelati per legge dall'aggiunta di nitrati e nitriti***). Le carni rosse processate sono state classificate come cancerogeni certi dalla IARC e sono in modo convincente associate al rischio di **cancro del colon-retto e dello stomaco**.

## Sale e cibi in salamoia

La raccomandazione del WCRF è di limitare il consumo di sale a 5 grammi al giorno, circa un cucchiaino (2 grammi di sodio), minimizzando al massimo i prodotti processati con sale.

«Per farci un'idea - precisa la nutrizionista - 100 grammi scarsi di prosciutto crudo contengono già tutta la quota di sale della giornata. La popolazione italiana però consuma in media 8-10 grammi di sale al giorno, ben oltre la soglia consigliata». Naturalmente la salamoia

(soluzione acquosa di sale da cucina) con cui vengono conservati alcuni alimenti è estremamente ricca di sale e per questo quei cibi vanno consumati con cautela.

## Cibi in scatola

Recentemente è emerso il problema degli interferenti endocrini (come il **bisfenolo A**) nelle scatole, latte o pacchi per alimenti, anche come possibile fattore di rischio per alcuni tipi di tumore. Nel Fondo mondiale per la ricerca sul cancro non esiste un'indicazione su questo specifico fattore di rischio (ma resta comunque valida l'indicazione di evitare cibi e carni "processate") e gli esperti stanno studiando le dosi giornaliere accettabili di bisfenolo. Al momento, comunque, gli enti regolatori in materia non hanno emesso alcuna raccomandazione a evitare gli alimenti in scatola. Il World Research Fund International indica infatti di **evitare cibi preservati con l'uso di sale** e precisa che i metodi che non lo utilizzano (e che vanno dunque preferiti) sono il *congelamento, l'essiccazione, la fermentazione e, appunto, l'inscatolamento*

## Bevande zuccherate e alimenti ad alta densità calorica

Il consumo di alimenti troppo ricchi in zuccheri o grassi o in tutti e due, così come di bevande zuccherate, è associato all'obesità che è un fattore di rischio convincente per tutti i principali tipi di cancro dei paesi *industrializzati*. *L'obesità aumenta infatti il rischio di sviluppare tumori della mammella (dopo la menopausa), intestino, prostata, pancreas, rene, fegato, ovaio, endometrio ed esofago (adenocarcinoma).*

La raccomandazione del Fondo mondiale per la ricerca sul cancro è dunque di evitare le bevande zuccherate e limitare i cibi ad alta densità calorica.

## Che cosa mangiare?

La raccomandazione è basare la propria dieta prevalentemente su alimenti di origine vegetale, poco o non industrialmente raffinati. Cereali dunque, meglio se integrali, legumi, verdura, frutta, un po' di pesce e di altri prodotti di origine animale. In sostanza la nostra dieta mediterranea «povera».

## Modelli alimentari a confronto

Alcuni fattori di rischio per l'insorgenza di un tumore, come l'obesità, e modelli alimentari tipo "Western" (cibi ad alta densità calorica, troppo cibo animale) sono per molti tumori anche fattori prognostici sfavorevoli. Comincia a esserci qualche evidenza scientifica che modelli dietetici come la dieta mediterranea siano da raccomandare anche a chi ha già avuto un tumore.

«Da una revisione sistematica pubblicata sul BMJ open che ha valutato l'impatto di alcuni modelli alimentari sulla mortalità in chi ha già avuto un tumore», dice Pasanisi «è emerso ad es. che per il tumore della mammella, modelli alimentari a basso contenuto di grassi, con molti vegetali (come la dieta mediterranea) sono associati ad una **ridotta mortalità**». E non bisogna comunque dimenticare che anche il WCRF afferma che le raccomandazioni di prevenzione valgono anche per chi ha già avuto una diagnosi di tumore.

(Salute, Corriere)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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

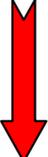
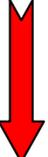
Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Monte di Procida	FT/PT	333 154 4716	20 Febbraio
Varcaturu-Lago Patria	FT/PT	380 156 4663	7 Febbraio
Portici	FT/PT	338 707 9075	7 Febbraio
Napoli - Mergellina	FT/PT	3396479876	7 Febbraio
Napoli - Centro	Notturmo	347 455 3537	7 Febbraio
Napoli - Fuorigrotta	FT/PT	333 919 5178	7 Febbraio
Napoli	FT/PT	347 240 9629	3 Febbraio
Quarto	FT/PT	farmantomari@libero.it	3 Febbraio
Giugliano	FT/PT	334 3569309	23 Gennaio
Sorrento	FT/PT	349 120 7902	23 Gennaio
Quarto	FT/PT	farmadelsole@gmail.com	23 Gennaio
Napoli Vomero	FT/PT	340 349 3386	23 Gennaio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	335 132 7702	23 Gennaio
Casoria	FT/PT	339 525 2872	23 Gennaio
Napoli Centro	FT/PT	349 817 5664	23 Gennaio
Vico Equense	FT/PT	329 785 9490	23 Gennaio
Casoria	FT/PT	Ines.larosa@farmaciameo.com	23 Gennaio

# ORDINE: Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023

*La partecipazione è sia in presenza sia a distanza su piattaforma zoom.*

## Cronoprogramma Formazione 2023 – I° Semestre

**Coordinamento:** B. Balestrieri, M. Spatarella, E. Magli, R. Cantone, F. Di Ruocco

DATA	TITOLO	RELATORE	n. C.F.
<b>Mese di MARZO – Inizio ore 21.00</b>			
<b>I° Sessione</b>			
Giovedì 2 Marzo	BLSD: Arresto Cardiaco e Manovre di Rianimazione Cardiopolmonare con uso del Defibrillatore <i>(Parte TEORICA)</i>	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	 8 CF
Giovedì 9 Marzo	BLSD: Arresto cardiaco e manovre di rianimazione Cardiopolmonare con uso del Defibrillatore <i>(Parte PRATICA)</i>	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	
<b>II° Sessione</b>			
Giovedì 16 Marzo	Primo soccorso nel soffocamento da corpo estraneo: <i>Manovra di Heimlich</i>	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	 12 CF
Giovedì 23 Marzo	Primo Soccorso in Farmacia nelle emergenze mediche. <i>Reazioni allergiche – Shock Anafilattico</i>	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	
Giovedì 30 Marzo	<i>Manovre di Primo intervento in caso di traumi e di incidenti domestici.</i> Il Ruolo del Farmacista	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	
<b>Mese di APRILE – Inizio ore 21.00</b>			
<b>III° Sessione</b>			
Giovedì 20 Aprile	Come riconoscere il disagio giovanile e le strategie di Intervento: Classificazione delle Dipendenze -	Prof. Fabio Curcio	in corso di accreditamento
Giovedì 27 Aprile	<b>Dipendenze Giovanili:</b> Le nuove droghe – queste sconosciute	Prof. A. Miccichè	
<b>Mese di MAGGIO – Inizio ore 21.00</b>			
Giovedì 4 Maggio	<b>Dipendenze da Sostanze:</b> meccanismi psicopatologici <b>Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo</b>	Prof. G. Di Petta	in corso di accreditamento
Giovedì 11 Maggio	<b>Dipendenze Comportamentali:</b> <i>Internet Addiction Disorder, Ludopatie, Pronografie, Dipendenze Affettive, Dipendenze da Lavoro</i>	Prof. A. Miccichè Prof.ssa A. Grandinetti Prof. L. Camile	
Giovedì 18 Maggio	<b>Cannabinoidi:</b> non solo di dipendenza!	Prof.ssa A. Miro	
Giovedì 25 Maggio	<b>Dipendenze da Cibo:</b> disturbi della sfera alimentare: Aspetti Psicologici e Clinici	Prof. Alessandro Raggi Prof.ssa A. De Rosa	
<b>Mese di GIUGNO – Inizio ore 21.00</b>			
8 Giugno	<b>Gestione degli antibiotici:</b> ruolo del Farmacista Linee di indirizzo e Antibiotico Resistenza	Prof. G. Cirino Prof.ssa M.R. Bucci	in corso di accreditamento
15 Giugno	<b>Terapie Oncologiche Innovative:</b> le Immunoterapie	Prof. G. Marone	
22 Giugno	<b>Terapie Oncologiche Innovative:</b> la cura del Melanoma	Prof. P. Ascierto	

# CONVEGNO CAPRI PHARMA 2023

## Capri 14 – 16 Aprile

*L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "CAPRI PHARMA 2023 – Terza Edizione"*

l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "CAPRI PHARMA 2023 – III° Edizione" che si terrà a Capri – dal 14 al 16 Aprile 2023 presso la sede **Hotel Quisisana**.



COME  
PARTECIPARE

Nei Prossimi  
giorni saranno  
pubblicate le  
Informazioni  
necessarie per  
la  
Partecipazione

Capri MED

ORDINE DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

2023  
**CAPRI PHARMA**  
TERZA EDIZIONE

Capri, 14-16 aprile 2023