



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000
3. Corsi ECM - 2023

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Diverticolosi o diverticolite?
5. Diabete di Tipo 2 e Digiuno Intermittente: può servire per la Prevenzione della Malattia?



6. Scioglie 12 pillole di Viagra nel Cibo del Marito per Ucciderlo e Sposare l'Amante: la figlia 16enne scopre l'omicidio
7. Mal di gola: quali rimedi?



Banca del Fucino
1923 | 2023

+Health & Pharma

Servizi bancari per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

Pe' n'aceno 'e sale 'e perzo 'a menesta

Scioglie 12 pillole di Viagra nel CIBO del Marito per Ucciderlo e Sposare l'AMANTE: la figlia 16enne scopre l'omicidio

Si è innamorata follemente di un altro uomo e ha pensato bene di eliminare il marito sciogliendo per tre giorni pasticche di Viagra nel cibo, fino ad ucciderlo.

Il fatto è accaduto nel quartiere **El-zaher**, al **Cairo**, in **Egitto**.

Il marito, 46 anni, era un agente immobiliare;

l'amante, invece, è molto più giovane di lei. Ed è stato proprio lui ad acquistare il Viagra per eliminare l'uomo. Pensavano di averla fatta franca, ma la figlia 16enne ha scoperto che qualcosa di strano era accaduto al padre e ha raccontato tutto alla polizia.

Dopo l'autopsia è arrivata la conferma che era stato ucciso e non si trattava di un malore.

La donna all'insaputa del marito, aveva infatti **sbriciolato nel succo e nel cibo oltre 12 pillole blu** per eliminarlo, ma anche alcuni sonniferi.

Un mix micidiale che non gli ha lasciato via di scampo.

Entrambi sono stati arrestati, in attesa di processo. La storia è subito rimbalsata sul web, tanti gli utenti che hanno condannato il gesto: "**Poteva chiedere semplicemente il divorzio**", scrive qualcuno.

"Ci vuole coraggio", aggiunge un altro. "Ora non avrà né il marito, né l'amante".
(Salute, Il Mattino)



SCIENZA E SALUTE

DIVERTICOLOSI o DIVERTICOLITE



Sono disturbi del colon abbastanza frequenti, ma non tutti sanno distinguerli né conoscono cause, sintomi e fattori di rischio. I consigli dei nostri esperti per prevenirli.

La **diverticolosi** è una patologia, mentre la **diverticolite** è la complicanza della malattia ossia l'infiammazione dei diverticoli".

Ci sono dati sull'incidenza in Italia della diverticolosi?

"La diverticolosi è una malattia sulla quale abbiamo dati di incidenza e prevalenza non precisi in quanto molto spesso dà pochi sintomi e per fare una diagnosi è necessaria un'indagine strumentale come la **colonscopia, o il clisma opaco o la TAC all'addome**. In generale possiamo dire che circa 30-35 delle persone di età superiore ai 60 anni ha una diverticolosi del colon con una uguale distribuzione tra i due sessi e con una maggiore prevalenza in quei soggetti che hanno una storia di stipsi o di colon irritabile".

Cosa sono diverticolosi e diverticolite?

"La diverticolosi è una condizione patologica per cui nelle pareti del colon e in particolare in quelle del colon sinistro (subito al di sopra del retto) si formano delle piccole tasche, dei sacchetti (*estroflessioni*).

Queste **tasche o sacchetti** si formano come conseguenza di una alterata motilità intestinale che attraverso contrazioni eccessive del colon genera una aumentata pressione all'interno del colon, pressione che agendo su zone dell'intestino di minore resistenza ne determina lo sfiancamento e la progressiva deformazione.

Oltre alla alterata motilità anche la presenza di feci molto dure che transitano con difficoltà attraverso il colon può concorrere a determinare le condizioni per una progressiva formazione dei diverticoli. Una volta formati i diverticoli rappresentano a loro volta un elemento patologico che condiziona negativamente il transito intestinale, le contrazioni del colon e il passaggio di feci".

Come mai si infiammano i diverticoli? "I diverticoli si infiammano quando al loro interno **ristagna materiale fecale** per lungo tempo determinando un'alterazione della flora batterica con prevalenza di alcuni batteri che normalmente sono saprofiti (*non patogeni*) ma che in presenza di diverticoli e di ristagno fecale possono aumentare di concentrazione e diventare responsabili di un processo infiammatorio batterico".

Quali sono i fattori di rischio? "I fattori di rischio per l'infiammazione dei diverticoli sono di due tipi:

1. legato alla **malattia**: i diverticoli grandi e i diverticoli in grande numero sono più soggetti all'infiammazione
2. legato al **transito delle feci**. Le feci dure e il transito rallentato sono un fattore di rischio.

In generale anche il sovrappeso è un fattore di rischio rilevante. Il ruolo dell'alimentazione è controverso anche se è possibile dire che i cibi che lasciano un **grosso residuo fibroso indigerito**, per es. i *carciofi o i legumi la cui buccia esterna* non viene assorbita ma rimane indigerita all'interno del colon, possono aumentare il rischio di diverticolite. Una dieta povera di acqua aumenta il rischio di diverticolite".

Si può guarire totalmente dalla diverticolite? "Dalla diverticolite si può guarire completamente con una terapia antibiotica adeguata e norme comportamentali specifiche (*sia alimentari che di vita quotidiana*). Di diverticolosi non si può guarire nel senso che una volta che si è instaurata la condizione anatomica questa ritornerà, a meno che non ci sottoponga ad un intervento chirurgico di asportazione di un tratto di colon. Ma l'intervento di resezione di un tratto di colon affetto da diverticolosi deve essere preso in considerazione per quelle forme di diverticolosi severa, molto sintomatica".

Come si previene la diverticolite? "Con **l'attività fisica, evitando il sovrappeso, bevendo almeno due litri di acqua al giorno** e con una **dieta bilanciata e un buon apporto di fibre**. È importante evitare l'eccesso di fibre, la frutta con la buccia e tutti quei vegetali che lasciano una grossa componente di *fibra indigerita nell'intestino* che può poi fermarsi all'interno dei diverticoli (*carciofi o legumi*)". (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

Diabete di Tipo 2 e Digiuno Intermittente: può servire per la Prevenzione della Malattia?

Sono molti i benefici a livello metabolico dei vari tipi di digiuno intermittente in voga e valgono anche per i diabetici o chi è a rischio di diventarlo. Sembra però che gli effetti positivi siano dovuti alla restrizione calorica, più che all'astensione in base a fasce orarie

Migliorare il peso con una restrizione calorica — e una regolare attività fisica — potrà certamente esserle di beneficio: per la prevenzione del **diabete di tipo 2** nei soggetti a rischio è raccomandato in modo «forte e chiaro» un **calo ponderale del 7%**, unito a una **attività fisica regolare per 20-30 minuti al giorno o 150 minuti a settimana**, oltre che ridurre l'apporto totale di grassi e aumentare quello di fibre vegetali.

Al momento non vi sono evidenze altrettanto forti per raccomandare di modificare il nostro modello alimentare dei **tre pasti principali con due spuntini**, anche se sono numerose le ricerche sul «digiuno intermittente»:

l'ipotesi è che periodi di digiuno più o meno lunghi, alternati a periodi di alimentazione più o meno libera, attivino vie metaboliche connesse

- ✓ al **catabolismo** (processo di scissione delle molecole complesse in molecole più semplici),
- ✓ all'**autofagia** (processo di autopulizia delle cellule)
- ✓ e meccanismi molecolari atti a **proteggerci dallo sviluppo di malattie croniche, come il diabete**.

Con la dicitura «**digiuno intermittente**» si fa riferimento a vari regimi:

- ❖ **digiuno periodico**: digiuno fino a 24 ore, una o due volte alla settimana, con alimentazione libera nei restanti giorni;
- ❖ **alimentazione a tempo limitato**: si mangia nell'arco di 8 ore ogni giorno e si digiuna nelle restanti 16;
- ❖ **digiuno a giorni alterni**: a un giorno con alimentazione libera ne segue uno con assunzione al massimo del 25% del fabbisogno calorico;
- ❖ **dieta 5:2**: limitazione dell'apporto calorico in due giorni non consecutivi alla settimana (*riducendo 500 kcal per le donne e 600 kcal per gli uomini*), con un'alimentazione senza restrizioni nei giorni rimanenti.

Per **capirne la ratio**, dobbiamo tener presente che :

- a) alla base dell'invecchiamento e dello sviluppo di patologie come il diabete vi è l'**infiammazione cronica di basso grado indotta da età, sedentarietà, predisposizione genetica, stile di vita, inquinanti** (fumo di sigaretta, alcol) e — non ultimo — **eccesso di alimentazione**.

Tutto ciò induce uno stress metabolico con aumento dello stress ossidativo, che a sua volta è causa di importanti alterazioni dell'organismo, che però migliorano con la restrizione calorica, ottenuta anche tramite il digiuno intermittente;

- b) esiste un gruppo di geni che codificano per le **proteine denominate sirtuine**, di cui ne esistono sette tipi. Queste proteine svolgono diverse azioni di controllo di vie metaboliche implicate nello sviluppo dei tumori, di malattie neurodegenerative, dell'invecchiamento, del diabete.

In particolare **bassi livelli di espressione della Sirt1 (una delle sette proteine) sembrano implicati nello sviluppo del diabete di tipo 2**, mentre la sua attivazione è stimolata dalla restrizione calorica;



c) l'organismo risponde al digiuno intermittente **riducendo al minimo sintesi, crescita e riproduzione cellulare**, favorendo i sistemi di mantenimento e riparazione, **migliorando la resistenza allo stress**, riciclando le molecole danneggiate e promuovendo la sopravvivenza delle cellule che nel loro insieme migliorano lo stato di salute e la resistenza alle malattie;

d) nell'uomo **la sensibilità all'insulina varia a seconda dell'ora del giorno, diminuendo di notte**.

Evitare di mangiare di notte può sincronizzare l'assunzione di cibo con un efficace rilascio ormonale postprandiale, così da avere un miglior controllo della glicemia.

Dal punto di vista metabolico, **il digiuno intermittente sembra essere promettente nel migliorare la sensibilità insulinica, almeno nel breve periodo**;

i dati di cui disponiamo oggi mostrano però come sia in effetti la **restrizione calorica** (ottenuta anche con il digiuno intermittente), piuttosto che il *timing* di assunzione dei pasti, ad avere importanza sullo stress ossidativo e sull'infiammazione.

In ogni caso, questi dati obbligano a rivedere i concetti in voga nei decenni scorsi che scoraggiavano il digiuno come approccio dietetico, autorizzando nuovi modelli comportamentali per il calo ponderale, forse più consoni ai ritmi della vita odierna.

Deve essere comunque ben chiaro che **solo riducendo le calorie complessive introdotte — con o senza digiuno intermittente — possiamo ottenere un calo ponderale e migliorare il quadro metabolico**.

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

BICARBONATO E DIGESTIONE: qual è la giusta quantità e quando evitarlo

Cattiva digestione, bruciore di stomaco e acidità. Il bicarbonato di sodio può avere mille usi, alimentari e non, ma quello più noto è senz'altro collegato alle sue proprietà digestive.

Il suo nome scientifico è **idrogeno carbonato di sodio**: si tratta di un sale sodico dell'acido carbonico che, quando viene sciolto nell'acqua, dà origine a una soluzione leggermente basica che può appunto essere utilizzata per contrastare diversi **disturbi gastrici**.

Un alleato della digestione da usare con moderazione

Assumere uno o due cucchiaini di bicarbonato a distanza di un paio d'ore da un pasto eccessivamente abbondante che risulta difficile da digerire, può aiutare a **neutralizzare l'acidità di stomaco e a produrre anidride carbonica** che favorisce il normale processo fisiologico dell'**assorbimento degli alimenti**. D'altra parte, questo sale è in grado di contrastare l'assorbimento di farmaci acidi e di rallentare l'eliminazione renale di alcune terapie e per questo è importante consultare il proprio medico se e quando si decide di usarlo come rimedio, specialmente quando è in corso una cura.

Il **bicarbonato**, è bene ricordarlo, non ha alcun **potere terapeutico**:

- ✓ ha effetto solo sulla **sintomatologia** e può dare effetti collaterali come *flatulenze, crampi allo stomaco, ritenzione idrica e alcalosi metabolica*.

Quando è meglio evitarlo

Nonostante sia il principio attivo di diversi farmaci destinati al personale medico per trattare *acidosi metabolica, shock, intossicazione da barbiturici, salicilati e metanolo e sindromi emolitiche, rabdomiolitiche e iperuricemie*, il bicarbonato **non è sempre consigliato**. Soprattutto se si sta seguendo una **dieta iposodica**, bisognerebbe evitare di assumerlo perché potrebbe causare complicanze anche gravi come l'insufficienza cardiaca, l'ipertensione e le disfunzioni renali.

Via libera invece per le **donne in gravidanza**, per le quali non ci sono effetti collaterali o pericoli riscontrati dagli studi eseguiti su questa sostanza. *(Salute, Humanitas)*

PREVENZIONE E SALUTE

MAL DI GOLA: QUALI RIMEDI?

I mal di gola non sono tutti uguali e possono differenziarsi sia nei sintomi sia nelle cause.

Riconoscere l'origine consente allo specialista di adeguare la terapia al disturbo, adottare **rimedi efficaci** per alleviare il mal di gola ed evitare di contagiare altre persone.

Mal di gola: le cause e i sintomi

Il mal di gola è comunemente causato da **virus** o **batteri**, anche se può essere difficile distinguerli.

I **sintomi** più comuni di un **mal di gola virale** sono:

❖ **naso chiuso; naso che cola; occhi rossi o brucianti; tosse**

Se il **mal di gola** è **batterico**, come nel caso del **mal di gola causato da streptococco**, particolarmente comune nei bambini, i **sintomi** caratteristici sono:

❖ **forte dolore/bruciore alla gola; febbre (oltre i 38°C); ingrossamento dei linfonodi del collo**

In genere, il mal di gola virale si risolve da solo nel giro di pochi giorni; tuttavia, se i sintomi persistono per più di 5-7 giorni o se la febbre supera i 38°C, è consigliabile consultare un medico.

Mal di gola e COVID

Le persone con COVID-19 presentano comunemente:

❖ **mal di gola; febbre; tosse; difficoltà respiratorie; disturbi dell'olfatto o del gusto; altri sintomi**

L'unico modo affidabile per diagnosticare l'infezione è un **tampone nasofaringeo**.

I rimedi contro il mal di gola

Se il mal di gola è causato da un virus, non è necessario alcun trattamento specifico. Tuttavia, se la **causa** è **batterica**, possono essere necessari degli **antibiotici**. La maggior parte degli adulti affetti da **mal di gola da streptococco** guarisce senza l'uso di antibiotici, ma se i sintomi persistono dopo alcuni giorni, è consigliabile consultare un medico.

È essenziale ottenere una prescrizione medica per gli antibiotici; l'**automedicazione con antibiotici** avanzati da un precedente trattamento non è raccomandata, poiché il medico può decidere che un diverso tipo di antibiotico o una combinazione di antibiotici sia più appropriata, in base alla storia medica e all'esame fisico del paziente. Questo perché gli antibiotici possono essere utilizzati per prevenire le complicazioni causate dallo streptococco, come la **polmonite**, ridurre i sintomi e impedire che l'infezione si diffonda a persone vulnerabili della comunità o della famiglia (anziani, bambini piccoli, persone immunocompromesse).

Cosa prendere per il mal di gola

Per alleviare il mal di gola si consiglia l'assunzione di farmaci come l'**IBUPROFENE** o l'**ACETAMINOFENE**.

L'assunzione di **farmaci antidolorifici da banco**, l'uso di pastiglie o spray medicati per il mal di gola possono contribuire ad alleviare il dolore alla gola. Inoltre, è importante mantenersi idratati bevendo almeno 1,5 litri di acqua al giorno e utilizzando un umidificatore per prevenire la secchezza. Soprattutto, **evitate di fumare** e di stare vicino a persone che lo fanno per evitare un peggioramento del dolore alla gola.

Il mal di gola è contagioso?

In caso di mal di gola da streptococco si **consiglia di attendere qualche giorno** dopo l'assunzione di un antibiotico e il miglioramento dei sintomi prima di tornare a scuola o al lavoro: in questo modo si riducono drasticamente le possibilità di trasmissione del **mal di gola batterico** ad altre persone, con possibili gravi ripercussioni. Se il mal di gola non è causato dallo streptococco, è possibile riprendere le attività abituali quando ci si sente meglio. Per prevenire la diffusione di virus e batteri che causano il mal di gola e l'influenza, è fondamentale coprirsi la bocca quando si tossisce e si starnutisce, lavarsi le mani dopo aver tossito e starnutito, prima di mangiare e preparare i pasti, e isolarsi se si vive con persone vulnerabili. (*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
Pozzuoli	FT/PT	333 674 5300	9 Maggio
Napoli - Stazione	FT/PT	335 667 3721	9 Maggio
Torre del Greco	FT/PT	366 108 5904	9 Maggio
Portici	FT/PT	366 108 5904	9 Maggio
Napoli - Vomero	FT/PT	338 279 3768	03 Maggio
Pollena Trocchia	FT/PT	334 388 3429	02 Maggio
Napoli - Capodimonte	FT/PT	328 922 0385	02 Maggio
Casoria	FT/PT	339 525 2872	02 Maggio
Napoli	FT/PT	339 647 9876	24 Aprile
Napoli - Vomero	FT/PT	351 093 4014	24 Aprile
Monte di Procida	FT/PT	339 312 8126	18 Aprile
S. Anastasia	FT/PT	338 922 7703	18 Aprile
S Giuseppe Vesuviano	FT/PT	366 307 5712	3 Aprile
Frattaminore	FT/PT	349 250 4921	3 Aprile
Afragola	FT	335 833 6528	3 Aprile
Vico Equense	FT/PT	393 509 4406	27 Marzo

Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5x1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**

2. Firma nel riquadro:

Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: **09571771212**

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto

ORDINE: Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023

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



® ORDINE DEI
FARMACISTI
DELLA
PROVINCIA
DI NAPOLI

Presidente:
Prof. Vincenzo Santagada



RICONOSCERE LE DIPENDENZE

APRILE

Giovedì 20/04/2023 ore 21:00 - Prof. F. Curcio

*Come riconoscere il disagio giovanile e le strategie di intervento
Classificazione delle Dipendenze*

Giovedì 27/04/2023 ore 21:00 - Prof. A. Miccichè

Dipendenze giovanili: le nuove droghe, queste sconosciute

MAGGIO

Giovedì 04/05/2023 ore 21:00 - Prof. G. Di Petta, Prof. F. Auriemma

*Dipendenze da sostanze: meccanismi psicopatologici
Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo*

Giovedì 11/05/2023 ore 21:00

Prof. A. Miccichè, Prof.ssa A. Grandinetti, Prof. L. Carnile

Dipendenze Giovanili

*Internet Addiction Disorder, Ludopatie, Pornografie,
Dipendenze affettive, Dipendenze dal Lavoro*

Giovedì 18/05/2023 ore 21:00 - Prof.ssa A. Miro

Cannabinoidi: non solo dipendenza!

Giovedì 25/05/2023 ore 21:00 - Prof. A. Raggi, Prof.ssa A. De Rosa

**Dipendenza da Cibo: disturbi della sfera alimentare
Aspetti Psicologici e Clinici**

▶▶▶ COME PARTECIPARE

IN PRESENZA presso la sede dell'Ordine dei Farmacisti, via Toledo 156 - Napoli

A DISTANZA sulla pagina Facebook dell'Ordine e su piattaforma Zoom,
il link sarà inviato tramite WhatsApp e pubblicato sulla pagina di **farmaDAY**



La partecipazione al corso consentirà l'acquisizione di 20 crediti ECM.