



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Favismo: quali alimenti evitare?
4. Caldo e dolori reumatici, c'è un nesso?
5. FEGATO, quando le Transaminasi sono alterate e non si riesce a capire perché: quale può essere la Causa?



6. "GAMBE GONFIE, le Scarpe Senza Tacco danno Sollievo", Vero o Falso?
7. ACNE: quali sono le cause e come si cura.



Banca del Fucino
1923 | 2023

+Health & Pharma

Servizi bancari
per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

'E strunze saglieno sempe a galla

"GAMBE GONFIE, le Scarpe Senza Tacco danno Sollievo", Vero o Falso?

Secondo alcuni le scarpe senza tacco danno sollievo in caso di gambe gonfie. Vero o falso?

"FALSO. Indossare **scarpe** senza tacco tipo ballerine così come **scarpe** con il tacco troppo alto soprattutto in estate e quando fa caldo favorisce anziché dare sollievo se caso di **gambe gonfie**.

Non solo le **scarpe**, anche l'abbigliamento troppo attillato, indossato per tutta una giornata, andrebbe evitato per ridurre e prevenire le **gambe gonfie**.

I piedi sostengono infatti tutto il peso della persona e hanno il compito di gestire il circolo di ritorno venoso del sangue e della circolazione linfatica dal basso verso il cuore.

Indossare le **scarpe** sbagliate provoca un ostacolo alla circolazione linfatica e l'effetto si vede sulle gambe e caviglie che tendono a gonfiarsi.

Scarpe strette, **scarpe** col tacco molto alto o completamente prive di tacco come le ballerine andrebbero pertanto sostituite con **scarpe** che favoriscano un corretto appoggio plantare, fondamentale per il buon funzionamento della circolazione.

Le **scarpe** ideali dovrebbero avere 3-5 cm di tacco con una base d'appoggio sufficientemente ampia.

Se le **gambe gonfie** si fanno sentire anche durante la notte, può aiutare a dare sollievo dormire con le gambe appena rialzate rispetto al piano del letto.

Senza modifiche complicate dell'arredamento, sono sufficienti due libri posti sotto i piedi del letto dello spessore di 7-8 cm oppure un cuscino sotto il materasso in prossimità dei piedi."

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

FAVISMO, QUALI ALIMENTI EVITARE?

I soggetti colpiti da favismo devono stare attenti anche all'ingestione di altri alimenti oltre alle fave?

Il favismo è legato ad un **difetto congenito**, pertanto ereditario, un'intolleranza alimentare trasmessa su base ereditaria che si caratterizza per la

- *carenza di un enzima presente nei globuli rossi, il **G6PD, glucosio-6-fosfato-deidrogenasi**, molto importante per il loro metabolismo perché li protegge dallo stress dai processi ossidativi.*

Questa carenza determina la distruzione dei globuli rossi e, quindi, l'insorgenza di **anemia emolitica** con ittero, emoglobinuria, anemia grave.

Le sue manifestazioni tendenzialmente fanno la loro comparsa qualche ora dopo l'ingestione di fave.

Anche l'assunzione di alcuni farmaci rientra fra i fattori scatenanti delle manifestazioni cliniche.

I sintomi non sono solo quelli legati all'anemia come pallore e debolezza ma anche *ittero, febbre, urine ipercolorate*, fino alla compromissione delle condizioni generali.

Alcune persone affette da favismo non tollerano nemmeno l'esposizione ai pollini delle piantagioni di fave né ai **bacelli di fave fresche**.

Le FAVE sono un alimento che va sempre evitato: cotte, crude o secche

«Le fave, in qualunque forma, sicuramente fungono da fattori scatenanti inibendo completamente l'attività dell'enzima, già carente nelle persone affette da favismo.

Le sostanze ossidanti, alimenti o farmaci, denaturano l'emoglobina dei globuli rossi diminuendo la loro capacità di trasportare ossigeno alle cellule del corpo scatenando la crisi emolitica e le conseguenze ad essa correlate», spiega la specialista.

Oltre a queste, quali alimenti possono scatenare le manifestazioni cliniche del FAVISMO?

«Il favismo è una condizione mista, l'esposizione a sostanze trigger scatenanti, fave prima di tutto ma non solo, riduce ulteriormente i **globuli rossi** che sono già carenti per il **deficit enzimatico**.

Esistono più di 200 varianti del deficit, pertanto le reazioni possono essere differenti a seconda delle condizioni della persona affetta da favismo, soprattutto se più fattori concomitano come stress e agenti ossidativi.

Con assoluta certezza le fave ma anche i piselli sono cause dirette ossidative, così come molti **farmaci**».

«In via precauzionale è preferibile evitare anche tutti gli altri legumi compresa la soia e i prodotti da essa derivati, piante come la *Verbena Hybrida* utilizzata come pianta ornamentale, estratti vegetali spesso utilizzati nella medicina orientale, i mirtilli, il vino rosso ma anche sostanze utilizzate per i tatuaggi e l'**Henné** diffuso come tintura per i capelli.

Per chi ama mangiare in ristoranti orientali o viaggia è consigliabile informarsi sugli ingredienti contenuti nei cibi e conoscere la traduzione degli alimenti da evitare nelle varie lingue», conclude la specialista.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**CALDO E DOLORI REUMATICI, C'È UN NESSO?**

*La bella stagione fa bene alle **malattie reumatiche**?*

Difficile dare una risposta a questa domanda diretta, perché non tutte le malattie di questa natura – ce ne sono più di cento diverse tra loro – reagiscono allo stesso modo alle **variazioni climatiche**.

Dottor Selmi, quale influsso ha la stagione calda sui nostri dolori reumatici?

«La risposta non è univoca, in effetti. Bisogna distinguere tra i dolori di origine meccanica, che si esplicitano nella cosiddetta **artrosi**, e i dolori originati da malattie reumatiche di origine infiammatoria, cioè le **artriti**. In base a quanto verificiamo ogni giorno sui nostri pazienti, possiamo senza dubbio dire che la stagione calda influisce **positivamente** sui problemi di artrosi.

Allo stesso modo i soggetti con artrosi avranno beneficio da sabbie calde, bagni di paraffina e sole».

Come si spiega questa differente reazione?

«Alla base c'è prima di tutto una questione di **temperatura**, anche se finora di certezze scientifiche in questo senso non ce ne sono.

Prendiamo ad esempio il caso del **mal di schiena**, la parola più ricercata su Google tra quelle riguardanti la salute, di cui i 2/3 della popolazione mondiale si trova a dover soffrire almeno **una volta all'anno**.

Nella maggioranza dei casi si tratta di un dolore semplice, di chiara **origine meccanica** – in genere deriva da un problema di tipo muscolare o è di origine artrosica – che tende ad aumentare con il movimento, con l'esercizio. Questo succede perché la temperatura interna del nostro organismo aumenta quando siamo in azione e questo meccanismo provoca un aumento del dolore».

Per i dolori derivanti da infiammazioni, invece, sembra valere il discorso opposto...

«Esattamente. I fastidi di **origine artritica** tendono, al contrario, ad acuirsi quando si sta fermi – ad esempio **di notte**, quando faticiamo ad addormentarci a causa del dolore che si fa insopportabile – e a diminuire quando ci si muove.

È anche qui in parte un discorso di temperatura: il movimento aumenta la **gradazione interna**, così come l'esposizione al sole, anche se da quest'ultimo punto di vista, come ho anticipato prima, è più difficile portare prove scientifiche che finora, di fatto, non esistono.

Infatti, chi ha fenomeni di artrite specie delle **mani** avrà beneficio soggettivo dall'applicazione di ghiaccio, Ma le reazioni del nostro corpo all'aumento delle temperature possono indirizzare i medici nella loro **diagnosi**: se con il caldo tendiamo a stare meglio, è facile pensare che il nostro sia un problema di natura artrosica. ».

Quindi affermare che l'esposizione al sole primaverile ed estivo può far bene ai dolori reumatici equivale ad affermare il falso?

«No, perché questa esposizione permette al nostro organismo di assorbire la **vitamina D** che ha un forte effetto **immunomodulatore** e agisce positivamente sulla condizione delle nostre ossa e delle nostre giunture, contribuendo a lenire gli effetti delle patologie reumatiche.

Questo assorbimento è un dato **scientificamente provato**, tanto è vero che nelle stagioni calde si sospendono le prescrizioni di questa vitamina, per evitare che i pazienti ne assumano quantità in eccesso».

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

ACNE: quali sono le CAUSE e come si CURA

L'adolescenza è un periodo di cambiamento nella vita dei ragazzi e delle ragazze, e l'acne è quasi una "tappa" obbligatoria: si stima infatti che circa l'80% degli adolescenti soffra.

Forse non tutti sanno che l'acne può infastidire anche le persone adulte, sebbene di solito si presenti in forma meno evidente ma più duratura.

Ma cos'è esattamente l'acne e come si cura?

Ne parliamo con la dottoressa Marzia Baldi, dermatologa responsabile dell'Ambulatorio di Dermatologia di Humanitas Gavazzeni Bergamo.

Che cos'è l'acne?

Possiamo definire l'acne come una **dermatosi infiammatoria della pelle**, che interessa l'unità pilo-sebacea, unità anatomica formata da follicoli piliferi e le ghiandole sebacee.

Una pelle colpita da acne può manifestare diverse lesioni: pustole, comedoni sino alle cisti e microcisti, anche sul dorso e sul torace.

L'acne può non essere soltanto un disturbo passeggero:

- ❖ *in base alla sua durata,*
- ❖ *alla frequenza di ricadute,*
- ❖ *all'impatto psicosociale che ne deriva, può venire considerata una malattia cronica.*

Acne: quali sono le cause?

L'**acne** si può sviluppare a causa di una predisposizione personale o per familiarità, ma anche per stati fisici e psichici "di passaggio" dovuti a cambiamenti dell'assetto ormonale o da periodi particolarmente stressanti.

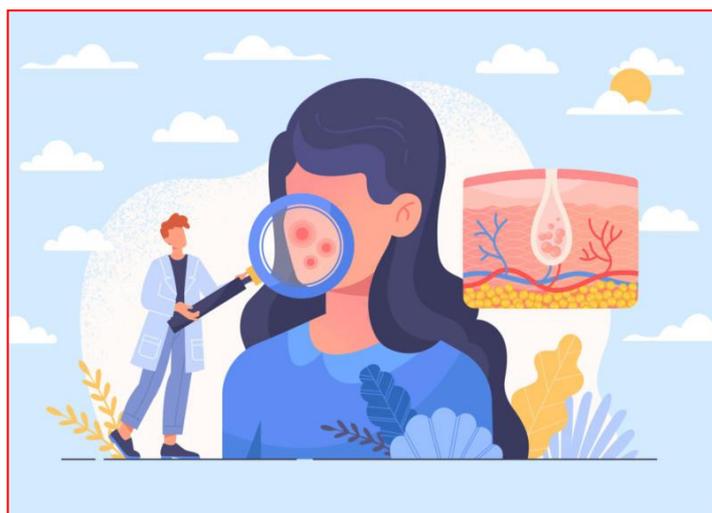
Occorre poi precisare che alcuni cibi che in passato sono stati considerati causa di acne, come il **cioccolato** o **alimenti particolarmente ricchi di grassi**, non sono connessi alla comparsa di brufoli.

Acne: come si cura?

È bene ribadire che l'acne, in quanto malattia, necessita prima di tutto di una **visita dermatologica specialistica**, al fine di poter trovare la cura più adeguata al singolo paziente.

In alcuni casi è importante la scelta condivisa con il proprio specialista di una routine cosmetica domiciliare adeguata al singolo caso ed alla stagione, ma anche trattamenti sistemici senza dimenticare i trattamenti ambulatoriali della fase acuta-infiammatoria dell'acne ma anche degli esiti cicatriziali della stessa.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

FEGATO, quando le Transaminasi sono alterate e non si riesce a capire perché: quale può essere la Causa?

L'ecografia dell'addome, che va sempre fatta in questi casi, permette di valutare la presenza di anomalie a carico del fegato, della via biliare (per esempio calcoli) ed eventualmente di altre caratteristiche tipiche della cirrosi

Ho 38 anni, sono magro e pratico regolarmente sport, seguo una dieta sana, consumo pochissimo alcol e non prendo farmaci. Ormai da 15 anni ho scoperto di avere valori di transaminasi alterati, apparentemente senza causa. Mi sono sottoposto a molti esami, dai più banali come quelli per le epatiti a quelli per malattie più rare, tutti negativi. Dall'ecografia è emersa una lievissima steatosi, ma ad oggi manca una diagnosi. Devo considerarmi affetto da patologia epatica o semplicemente ho dei valori più alti della norma? Posso condurre una vita (e avere una dieta) normale?



L'alterazione persistente dei valori di transaminasi può essere indicativa di una condizione di **infiammazione** (epatite) cronica del fegato, che necessita di accertamenti.

L'**ecografia dell'addome**, che va sempre fatta in questi casi, permette di valutare la presenza di anomalie a carico del fegato (per es. **steatosi**), della via biliare (per es. **calcoli**) ed eventualmente di altre caratteristiche tipiche della **cirrosi**, indicative di una malattia silenziosamente già evoluta.

In presenza di ipertransaminasemia di lunga durata, anche se non ancora in possesso di una diagnosi eziologica, la misurazione della *stiffness* (rigidità) epatica attraverso **Fibroscan** (o altre metodiche assimilabili) può dare informazioni importanti rispetto alla severità del danno e alle tempistiche con le quali procedere con gli accertamenti.

Infezioni virali: L'esclusione di **infezioni virali croniche** rappresenta solitamente il primo passo nell'inquadramento dell'ipertransaminasemia cronica, soprattutto nei nati prima degli anni '90, potenzialmente esposti a fattori di rischio legati alla trasmissione parenterale dei virus dell'**epatite C e B** e in coloro che hanno fattori di rischio specifici. Una volta escluse le epatiti virali croniche, molti test su sangue sono utili a porre il sospetto, diagnosticare, oppure escludere altre malattie meno comuni: **disordini autoimmuni, malattie da deposito (ferro e rame), spesso geneticamente determinate, o condizioni più rare**. Bisogna poi sempre ricordare che anche alcuni farmaci, alcuni integratori e alcuni prodotti erboristici possono causare **ipertransaminasemia**, generalmente attraverso meccanismi di tipo tossico. Infine non dobbiamo dimenticare il ruolo dell'**alcol**.

Biopsia epatica: Quando tutte queste cause di danno cronico sono escluse, si ritiene che la presenza di **steatosi (Nafld)**, che è una condizione molto frequente (**circa 25% della popolazione generale** e >50% dei soggetti diabetici e/o obesi), possa essere una causa sufficiente a spiegare l'**ipertransaminasemia**.

La **steatoepatite non alcolica** (Nash) e l'ipertransaminasemia sono però poco frequenti (~5%) nei soggetti affetti da steatosi e più frequentemente si associano a **diabete e obesità**.

Tra i soggetti magri, la **Nafld** è più rara (0%) e l'**ipertransaminasemia** è decisamente poco comune. Pertanto, nei casi in cui la diagnosi rimane dubbia, come nel suo, e soprattutto quando Fibroscan seriati dimostrano valori di *stiffness* epatica alterati o progressivamente crescenti, **una biopsia epatica può essere utile**, aggiungendo informazioni complementari a quelle già suggerite dagli altri test (*esami, ecografia e Fibroscan*) e permettendo così di arrivare a definire la causa del danno cronico. (*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
Napoli - Centro	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	22 Maggio
Portici	FT/PT	388 752 6483	15 Maggio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	339 659 0618	15 Maggio
Napoli - Capodimonte	FT/PT	335 795 8457	15 Maggio
Quarto	FT/PT	333 634 0521	15 Maggio
Forio di Ischia	FT/PT	331 905 5769	15 Maggio
Capri	FT/PT	329 019 4506	15 Maggio
Napoli - Piscinola	FT/PT	331 157 0874	15 Maggio
Napoli - Scampia	FT/PT	335 549 9705	9 Maggio
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
Casoria	FT/PT	339 525 2872	02 Maggio

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 5 x 1000 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.LGS. 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.LGS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA</p> <p>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</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
	<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA</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</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
	<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA</p> <p>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 beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.