



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. ERNIA IATALE: quali sono i sintomi e come si cura
4. Chi soffre di DIABETE 2 potrà evitare di iniettarsi l'Insulina tutti i giorni?
5. Ecco cinque cibi che accelerano il metabolismo



6. Lo sai che la Fissazione per i CIBI SANI può Rovinare la Salute?



Banca del Fucino
1923 | 2023

+Health & Pharma

Servizi bancari
per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

Nisciuno è nato 'mparato

Ordine: Convocazione Assemblea Ordinaria degli Iscritti

Convocata l'assemblea ordinaria degli iscritti alle ore 21.00 di Lunedì 26 Giugno 2023 presso la sede dell'Ordine.

Ordine del Giorno

1. Relazione del Presidente
2. Relazione del Tesoriere e del Presidente del Collegio dei revisori dei Conti per presentazione Bilancio Consuntivo anno 2022
3. Varie ed eventuali

Lo sai che la Fissazione per i CIBI SANI può Rovinare la Salute?

Mangiare cibi sani e di qualità è importante per la salute ma se la scelta del cibo diventa una fissazione, può rovinare la salute.

Infatti, l'**ossessione per il cibo sano** non è da confondere con l'essere informati o attenti sulla scelta di cosa mettere in tavola.

Si tratta invece di un disturbo chiamato **ORTORESSIA**, che porta a una diffidenza eccessiva verso tutto il cibo con l'idea che una mancanza di controllo sui cibi che si ingeriscono potrebbe danneggiare la propria salute.

Chi soffre di questo disturbo è molto attento sia alla scelta, ma anche alla provenienza del cibo, al metodo di coltura o allevamento così come alla preparazione.

In questo modo il cibo diventa la preoccupazione principale della giornata, sfociando nel patologico quando intacca le relazioni sociali e affettive.

Può accadere, per es., che non si riesca più ad accettare un invito a cena perché non ci si fida di cosa si potrà mangiare. Per questo motivo, il consiglio è di rivolgersi a uno specialista in disturbi dell'alimentazione. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

ERNIA IATALE: quali sono i Sintomi e come si Cura

*Se si avverte bruciore allo stomaco, reflusso gastroesofageo e difficoltà a deglutire gli alimenti, potrebbe trattarsi di sintomi legati alla presenza di **ernia iatale**.*

L'ernia iatale, infatti, comporta la migrazione di parte dello **stomaco nel torace** ed è provocata da un rilassamento delle **pareti dello iato**, che è lo spazio del diaframma che consente il passaggio dell'esofago.

La presenza di ernia iatale è molto comune nella popolazione generale e si ritrova nel **15% circa** degli italiani. Può essere asintomatica o essere associata a sintomi come quelli sopracitati.

Ernia iatale: da scivolamento, paraesofagea e mista

Quando parliamo di ernia iatale è importante distinguere in base alle caratteristiche con cui si manifesta.

La forma di ernia iatale che si sviluppa nella maggior parte dei casi è quella **da scivolamento**, che comporta la migrazione di una parte di stomaco in torace in base alla pressione dell'addome.

Questo tipo di ernia è comune nei pazienti che presentano obesità addominale e i sintomi si presentano particolarmente quando il paziente è in decubito supino.

L'**ernia paraesofagea**, invece, implica il passaggio della parte superiore dello stomaco nella cavità toracica, a fianco dell'esofago. Infine l'**ernia mista** è un disturbo poco comune in cui si verificano al contempo la condizione dell'ernia da scivolamento e quella dell'ernia paraesofagea.

Quali sono i sintomi dell'ernia iatale?

L'ernia iatale può presentarsi senza essere accompagnata da una sintomatologia specifica. Se sintomatica, le manifestazioni tipiche comportano **sintomi da malattia da reflusso gastroesofageo**, un disturbo che si riconosce piuttosto facilmente perché provoca **bruciore, rigurgito e dolore nella zona dietro lo sterno** a causa della risalita di acidi gastrici dallo stomaco all'esofago.

Altri sintomi dell'ernia iatale sono le

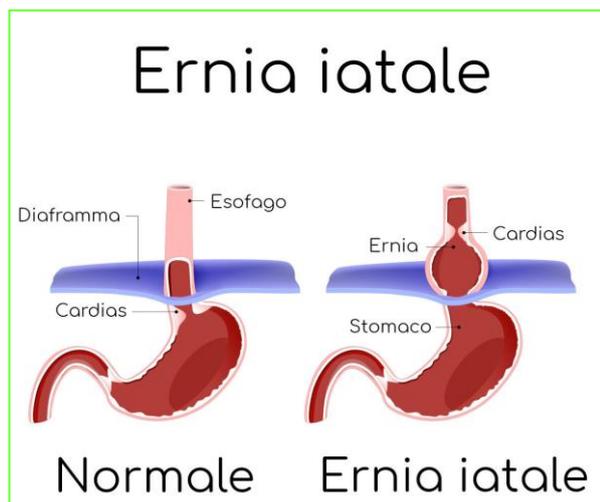
- ✓ **palpitazioni cardiache dopo i pasti**,
- ✓ **l'alitosi**,
- ✓ **la nausea**
- ✓ **la disfagia (difficoltà a deglutire gli alimenti)**.

Ernia iatale: la visita gastroenterologica e gli esami per la diagnosi

Quando la sintomatologia è lieve si può risolvere con un ciclo di terapia impostata dal medico curante o da un gastroenterologo.

Qualora la sintomatologia non fosse controllata dai farmaci o i sintomi fossero più severi (**dimagrimento, vomito, dolori acuti alla parte superiore dell'addome**), è opportuno consultare tempestivamente lo **specialista gastroenterologo**, che indicherà gli esami di approfondimento necessari, come la

- ❖ **esofagogastroduodenoscopia**
- ❖ la **radiografia dell'esofago**, e sottoporrà il paziente a un adeguato percorso di cura.



Familiarità o traumi: i fattori di rischio dell'ernia iatale

Come abbiamo detto, l'ernia iatale è causata dall'allentamento dello iato: una condizione che può essere determinata da **fattori congeniti** ma anche **l'avanzare dell'età**, uno stato di **sovrappeso o obesità** o la **gravidanza**.

Altri **fattori di rischio** sono i traumi in zona addominale, una pressione molto forte dei muscoli addominali conseguente all'evacuazione, a episodi di tosse e di vomito, o anche a determinate attività fisiche, come l'utilizzo di pesi per le braccia in palestra.

Ernia iatale: cosa mangiare e cosa evitare?

Quando è asintomatica l'ernia iatale non necessita di essere trattata, mentre in caso di sintomi lievi e riconducibili a reflusso gastroesofageo è necessario modificare in primis la propria **alimentazione**.

Gli alimenti che possono **peggiorare i sintomi** sono quelli

- ✓ *piccanti,*
- ✓ *fritti e ricchi di grassi, come gli insaccati,*
- ✓ *alcuni formaggi,*
- ✓ *le salse e il burro.*

Da **evitare**

- ❖ *il pomodoro,*
- ❖ *gli agrumi,*
- ❖ *la menta,*
- ❖ *il cioccolato,*
- ❖ *Caffè,*
- ❖ *tè e alcol.*

I pasti devono essere

- ❖ *poco abbondanti e frequenti,*
- ❖ *la sera bisogna cenare a un orario distante dal momento di andare a dormire*
- ❖ *ed evitare di sdraiarsi nell'ora successiva al pasto (se si guarda la televisione, meglio farlo seduti su una sedia).*

Inoltre, chi soffre di ernia iatale dovrebbe **smettere di fumare** e, se con sovrappeso o obesità, iniziare, con il supporto di un nutrizionista, un **percorso di dimagrimento**, perché entrambe le condizioni causano il problema.

Come si cura l'ernia iatale?

Quando i sintomi legati all'ernia iatale sono più severi, può essere necessario assumere una **terapia farmacologica**.

Questa può comprendere farmaci da banco come **antiacidi** e **alginati** o farmaci da prendere sotto prescrizione medica come gli **inibitori della pompa protonica** e gli **H2 antagonisti**.

Nei casi più gravi, lo specialista può valutare il **trattamento chirurgico**, che avviene in anestesia generale e in **laparoscopia**, dunque mediante piccoli fori nell'addome che lasciano cicatrici quasi invisibili e che consentono al paziente una ripresa più rapida.

Il trattamento all'ernia iatale in laparoscopia si risolve abitualmente in circa tre giorni di degenza ospedaliera e 3-6 settimane di convalescenza.

PREVENZIONE E SALUTE

Chi soffre di DIABETE 2 potrà evitare di iniettarsi l'Insulina tutti i giorni?

In futuro sarà in commercio un farmaco ad azione settimanale, la cui piena efficacia si raggiunge in 3-4 settimane, ma per il momento servono 365 iniezioni all'anno

Ho 71 anni e sono diabetico da molto tempo; ora, dopo svariate terapie, tengo sotto controllo la glicemia, ho una glicata di 7 (esame che permette di valutare l'andamento della glicemia media negli ultimi 2-3 mesi) e pratico un'insulina al giorno. Ho sentito dire che uscirà un'insulina che si prende una volta ogni tanto o che si può assumere per bocca. È vero?

Risponde **Lorenzo De Candia**, responsabile Centro diabete, ASL Bari - DSS2 Ospedale Terlizzi, Associazione Medici Diabetologi



Da quanto riesco a capire dalla sua lettera lei è affetto da diabete tipo 2 («dell'adulto»), in cui non c'è di solito una mancanza assoluta di insulina ma piuttosto una sua inefficienza; **questa patologia si cura oggi molto bene con una terapia orale o anche iniettiva di farmaci che non sono insulina**, ormone prodotto dal pancreas che serve a metabolizzare gli zuccheri assunti con il cibo in modo che non si accumulino nel sangue (glicemia).

Purtroppo, anche nel diabete dell'adulto, si può arrivare a una condizione di **esaurimento del pancreas**, che porta alla necessità di somministrazione, per ora solo per iniezione, di insulina; oggi si iniettano i suoi analoghi, modificati in modo da avere maggiore prontezza d'azione nella somministrazione al pasto (**insuline rapide**) o, al contrario, a più lunga durata d'azione (**insuline lente**), per coprire le necessità metaboliche notturne e quelle tra un pasto e l'altro. In relazione alle insuline lente — argomento della sua domanda — si è passati nel corso degli anni da una durata d'azione di 5-10 ore a quella di **24-36 ore**, in modo da assicurare maggiore stabilità, ma sempre con somministrazione giornaliera.

Insulina ad azione settimanale

Dunque, nel diabete di tipo 2, **la somministrazione di questo tipo di insulina necessita di 365 iniezioni all'anno**, con relativo consumo di aghi e strisce reattive per controllare i livelli di glicemia e calibrarne i dosaggi («titolazione»). La buona notizia è che, **in futuro, sarà in commercio un'insulina ad azione settimanale con indicazione nel diabete di tipo 2**, la cui piena efficacia si raggiunge in 3-4 settimane. Gli studi clinici che hanno sperimentato il farmaco, chiamati «Onwards», mostrano come la dose media settimanale da somministrare è solo di poco aumentata rispetto all'insulina giornaliera; **si è dimostrata sicura e ben tollerata**, con un numero di riduzioni eccessive della glicemia simili rispetto all'insulina tradizionale, con lieve aumento di peso (1,7 kg) a sei mesi. Se purtroppo gli studi sull'insulina orale sono finora falliti, **il nuovo farmaco ridurrebbe il numero delle iniezioni da 365 a 52 all'anno**, senza compromettere la gestione della glicemia, come ha spiegato l'autrice principale dello studio, Athena Philis-Tsimikas.

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

ECCO CINQUE CIBI CHE ACCELERANO IL METABOLISMO



*Certo, l'attività fisica può molto, la costituzione gioca il suo ruolo, la **moderazione nell'alimentazione è imprescindibile**, ma non bisogna dimenticare che anche scegliendo opportunamente cosa mangiare si può fare qualcosa di concreto per essere in forma.*

E lo si può fare con una dieta allineata al progetto di bruciare grassi, ossia cibi che “accelerino” il metabolismo. Ecco una lista di **cinque alimenti comuni** che possono diventare nostri alleati nella battaglia contro i grassi.

CIBI PICCANTI: Mangiare piccante può rappresentare un grande aiuto per l'organismo.

La ricerca ha dimostrato che assumere **cibi piccanti aumenta la frequenza cardiaca**, il che, a sua volta, accelera il metabolismo. Si aggiunga il fatto che la **capsaicina**, il composto chimico che conferisce ai peperoncini la loro caratteristica piccantezza, è conosciuta come soppressore dell'appetito. Uno studio ha inoltre scoperto che la Capsaicina potrebbe aiutare a **convertire le cellule adipose bianche** (immagazzinano i grassi) **in cellule adipose brune** (bruciano i grassi).

TÈ VERDE: Fra le bevande da prendere in considerazione in chiave anti grassi il tè verde rappresenta un'ottima scelta, **a patto ovviamente di non aggiungere lo zucchero alla bevanda**.

Non solo è, in sé, privo di calorie, ma può anche aiutare a “bruciare” calorie extra grazie al suo potere stimolante sul metabolismo. Il tè verde contiene, infatti, un antiossidante chiamato EGCG, (**Epigallocatechina Gallato**) che è noto per stimolare il metabolismo. C'è un aspetto da considerare:

- *con il tè verde tradizionale bisognerebbe bere circa cinque tazze, che non sono poche, perché l'EGCG influisce sul metabolismo.*

Per avere lo stesso apporto di antiossidante si può però ricorrere a una qualità, il **matcha**, una forma finemente macinata di **tè verde giapponese** con una concentrazione di EGCG almeno tre volte superiore.

PESCE: Se è risaputo che il pesce è un **ottimo alimento per capelli, pelle e unghie**, il fatto che contenga **omega 3 (acidi grassi polinsaturi essenziali per il metabolismo)** lo rende ancora più prezioso perché questi possono aiutare a regolare l'appetito e a stimolare il metabolismo.

Gli omega 3 concorrono, inoltre, a stimolare la **produzione di leptina**, un ormone proteico che contribuisce a regolare il senso di sazietà.

L'OMS raccomanda almeno **500 mg di omega 3 alla settimana**, quantitativo che può essere raggiunto mangiando pesce 2 volte alla settimana: *sardine, tonno, aringhe e salmone sono pesci ricchi di omega 3.*

LATTICINI: I prodotti lattiero-caseari sono noti come stimolatori del metabolismo, soprattutto perché contengono sia proteine che calcio e questa combinazione aiuta a mantenere intatta la massa muscolare ma, nel contempo, anche a fare sciogliere i grassi. Alcuni studi hanno evidenziato che tra le persone che seguono **diete ipocaloriche**, chi ha consumato latticini ha perso più peso rispetto a chi non aveva inserito latticini nella dieta. Da non dimenticare che in questa famiglia di alimenti il formaggio e il latte possono avere un alto contenuto di grassi e calorie, il che annulla i benefici per il metabolismo.

POMPELMO: Il pompelmo contiene la **Naringina**, un *flavonone responsabile del caratteristico sapore amarognolo*, e la naringenina che è un precursore della naringina.

Vari studi, sia in vitro che su modello animale, hanno evidenziato come queste due sostanze siano in grado di favorire la riduzione del colesterolo e dei trigliceridi e hanno anche effetto ipoglicemizzante.

Il pompelmo è **ipocalorico** e può essere utilizzato come spuntino per resistere alla tentazione di cibi più calorici. Bisogna però fare attenzione ed evitare il consumo di pompelmo se si stanno assumendo farmaci perché la **naringina può interagire con alcuni principi attivi**. E' meglio consultare il proprio medico prima di mangiare un pompelmo se si sta seguendo una terapia farmacologica. (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



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

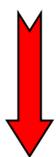
Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Orta di Atella	PT	349 250 4921	20 Giugno
Napoli – Via Manzoni	PT	339 238 7949	5 Giugno
Casavatore	FT/PT	349 6344 734	5 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	347 597 0251	5 Giugno
Napoli - Centro	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	22 Maggio
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

ORDINE: Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023 Mese di GIUGNO

La partecipazione è sia in presenza sia a distanza su piattaforma zoom e pagina facebook dell'ordine.

Cronoprogramma Formazione 2023 – 1° Semestre

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

DATA	TITOLO	RELATORE	n. C.F.
Mese di GIUGNO – Inizio ore 21.00			
Giovedì 8 Giugno	Gestione degli antibiotici: Ruolo del Farmacista <i>Linee di indirizzo e Antibiotico Resistenza</i>	Prof. G. CIRINO Prof.ssa M.R. BUCCI <i>Università Federico II</i>	
Lunedì 12 Giugno	Microbiota: Salute e Benessere . Ruolo del Farmacista	Prof. Gerardo NARDONE <i>Università Federico II</i>	 12 CF
Mercoledì 21 Giugno	Terapie Oncologiche Innovative: la cura del Melanoma	Prof. P. ASCIERTO <i>Istituto dei Tumori Pascale</i>	
Martedì 27 Giugno	Ferite e Ustioni: <i>l'ABC per la corretta gestione in Farmacia</i>	Dott. Pierluigi Gallo <i>Medico - Vulnologo</i>	

▶▶▶ 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**.

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>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 _____</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.

CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DEGLI ISCRITTI - 2023



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Napoli 6 Giugno 2023

**A TUTTI GLI ISCRITTI
ALL'ALBO PROFESSIONALE
DI NAPOLI E PROVINCIA**

Prot. 1425/2023

OGGETTO: CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DEGLI ISCRITTI.-

E' convocata L'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo, a norma dell'art. 23 del Regolamento sulla ricostituzione degli Ordini delle Professioni sanitarie, e ai sensi dell'art. 73, comma 2, del Decreto Legge 17 marzo 2020 n. 18, convertito nella Legge 24 aprile 2020 n. 27 per il giorno 25 Giugno 2023 alle ore 08,30 e, mancando il numero legale, **in seconda convocazione alle ore 21,00 di Lunedì 26 Giugno 2023**, presso la Sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 – Napoli, per procedere alla discussione del seguente

ORDINE DEL GIORNO

- 1 - Relazione del Presidente.
- 2 - Relazione del Tesoriere e del Presidente del Collegio dei Revisori dei conti per:
Presentazione Bilancio Consuntivo anno 2022.
- 3 - Varie ed eventuali.

La presente convocazione, oltre ad essere inviata agli iscritti all'Albo per posta elettronica e mediante il notiziario dell'ordine FarmaDay, è pubblicata sul sito dell'Ordine all'indirizzo: www.ordinefarmacistinapoli.it.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO

DR. DAVIDE CARRATIÙRO

IL PRESIDENTE

Prof. VINCENZO SANTAGADA

DELEGA

Delego il Dr. _____ a rappresentarmi all'Assemblea dell'Ordine, di cui alla circolare prot. 1425/23 del 06.06.2023.

Napoli il _____ Firma del Farmacista _____

E' possibile farsi rappresentare (a mezzo della presente DELEGA) da altro collega, con l'avvertenza che nessun iscritto può essere investito di più di **DUE DELEGHE** (art. 24 D.P.R. 5/4/50 n. 221).

Delega da inviare, compilata in ogni sua parte, e trasmessa da un indirizzo di posta elettronica Certificata (PEC) all'indirizzo ordinefarmacistina@pec.fofi.it.



IL PRESIDENTE

(Prof. Vincenzo Santagada)