



# farma DAY

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



FONDAZIONE  
Ordine dei Farmacisti  
della Provincia di Napoli - ETS

Anno XI – Numero 2494

Giovedì 29 Giugno 2023 – S. Pietro e Paolo

## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

3. Svenimento: perché succede?



4. Vita da spiaggia, che cosa mangiare e bere per resistere al caldo
5. Otite esterna in estate: come prevenirla?
6. Cosa mangiare contro la STITICHEZZA? I rimedi alla portata di tutti e la dieta con i cibi adatti



### +Health & Pharma

Servizi bancari  
per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

## Proverbio di oggi.....

**'A cuntentezza vene da 'o core.**

## VITA DA SPIAGGIA, CHE COSA MANGIARE E BERE PER RESISTERE AL CALDO

*Siete tra gli "irriducibili" della spiaggia che arrivano al mattino per tornare a casa quando il sole è ormai basso?*

Non bisogna prestare attenzione solo al sole ed alle scottature, ma anche all'alimentazione per resistere tutto il giorno sulla spiaggia.

Di seguito una lista di tutti gli accorgimenti da adottare per nutrirsi e idratarsi in maniera adeguata quando si fa vita da spiaggia e il menù corretto - bevande comprese - per reintegrare l'energia risucchiata da sole e bagni.



Prima regola, per assicurarsi che i cibi - specie se deperibili - non siano guastati dalle alte temperature, munirsi della borsa frigo che va tenuta all'ombra o quanto meno sotto un asciugamano.

**COME RIEMPIRLA?** *Prediligere frutta molto ricca di acqua come l'anguria* che può divenire anche la base di un'insalata con la *feta*, un formaggio proteico e una ricarica di sodio per reagire alla sudorazione che non risparmia nessuno al mare. Per uno spuntino nutriente, prediligere un **kebab vegetariano** con formaggio, cetrioli, insalata e pomodori o con humus, ricco di proteine, che, in alternativa al kebab, si può portare comodamente anche in piccole ciotole monoporzione. Sì anche a **insalata con cereali integrali e legumi** (*farro o quinoa*), semi e frutta secca. La frutta secca può anche divenire l'ingrediente principe di un ottimo spuntino, o se ci si accontenta di uno snack più semplice scegliere un pacchetto di cracker integrali, ricchi di fibre che placano la fame. Quanto alle **bevande**, prediligere l'acqua o al limite succhi rigorosamente al 100% di frutta, ed evitare le bibite e gli alcolici che disidratano dando solo una falsa sensazione di domare la sete. (*Salute, Il Mattino*)

## SCIENZA E SALUTE

## OTITE ESTERNA in ESTATE: come Prevenirla?

L'estate è per molte persone uno dei periodi più attesi durante l'anno, anche per via delle vacanze.

È quindi importante prevenire eventuali disturbi, per quanto riguarda le orecchie, per esempio, in estate potrebbero comparire le **otiti esterne** e l'**otite cronica**, che, se non tenute sotto controllo, possono essere problematiche.

### Otite esterna: i sintomi

L'otite esterna può avere più cause (eczematosa, batterica micotica); la forma eczematosa deriva da un **eczema** che va a colpire il **condotto uditivo esterno**, che collega il **padiglione esterno** con l'interno dell'orecchio. In questi casi, il paziente sente un **prurito frequente** e nota la fuoriuscita di **piccole scaglie di pelle**, che ricordano la forfora. La parte interessata creerà l'esigenza di grattare, e di conseguenza la pelle, danneggiata, rischia di perdere la sua **impermeabilità**. È importante non grattarsi per evitare la creazione di micro-ferite sulle quali può subentrare un'infezione micotica o batterica.

In caso di infezione batterica oltre al dolore e all'**ipoacusia** (ovvero la riduzione o la perdita dell'udito) si ha una fuoriuscita di liquido sieroso/mucopurulento, per cui è opportuno consultare l'otorinolaringoiatra per eseguire una visita otorinolaringoiatrica.

In particolare in estate il contatto dell'orecchio con l'**acqua del mare** o della **piscina**, può rendere la pelle, già di per sé è danneggiata, facile all'assorbimento di **germi** causa di un'**infiammazione** la quale, a sua volta, provoca un'**otite esterna** molto dolorosa. L'otite esterna, tra l'altro, tende a durare qualche giorno e costringe chi ne è colpito ad assumere **antibiotici** e **antinfiammatori**.

### Come prevenire l'otite?

L'otite esterna può essere prevenuta con le giuste attenzioni. Prima di tutto, coloro che soffrono di **prurito cronico** dovrebbero controllare di avere le orecchie pulite prima delle vacanze, facendole vedere a un otorino che, qualora lo ritenesse necessario, eseguirà un **lavaggio interno**. In caso di partenza, è sempre consigliabile avere **gocce a base di antibiotico e cortisone**, da inserire nelle orecchie la sera, in modo tale da sterilizzare la pelle del condotto, nel quale potrebbero già esserci **colonizzazioni batteriche**. I pazienti predisposti alle otiti dovrebbero avere con sé disinfettanti a base di acido boricco e glicerina.

Particolare attenzione deve essere posta dalle persone diabetiche perché sono più predisposte alle infezioni.

È importante seguire alcuni **accorgimenti** che possono evitare di incorrere in un'infiammazione:

- ✓ **evitare l'uso di tappi**. Questi infatti possono provocare **sudore** e favorire la presenza di batteri;
- ✓ **asciugare bene le orecchie** quando si esce dall'acqua, soprattutto in caso di **vento**.

Se l'otite dovesse comunque mostrarsi e, oltre al **dolore intenso** comparissero anche febbre e pus, è importante rivolgersi al medico.

### Otite cronica, i consigli per l'estate

Chi soffre di **otite cronica**, ovvero quelle persone che presentano una **perforazione del timpano** devono stare lontane dall'acqua perché altrimenti rischierebbero un'**otite media**, particolarmente fastidiosa e dolorosa.

In caso di bagno in mare o in piscina (ma lo stesso discorso è valido anche per la doccia) è necessario **proteggere le orecchie con tappi o cerotti impermeabili** e, nel caso dei bambini, anche con una **cuffia**.

L'unica soluzione per l'otite cronica è l'**intervento chirurgico** che punta ad **aggiustare il timpano** e può essere eseguito anche sui bambini. In un secondo momento, l'orecchio non necessiterà più di precauzioni particolari. (Salute, Humanitas)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# Cosa mangiare contro la STITICHEZZA?

## I rimedi alla portata di tutti e la dieta con i cibi adatti

*Un problema che riguarda molti, anche se non tutti sanno dopo quanti giorni davvero si può parlare di stipsi. Con sintomi lievi si può pensare di intervenire sull'alimentazione abbandonando il fai-da-te con i lassativi. Qualche consiglio a tavola (e non solo)*

**Che cos'è**

La **stitichezza** è un problema molto comune, che spesso viene affrontato con il fai-da-te basato su farmaci auto prescritti o dieta autonomamente decisa. In realtà la stipsi ha precise caratteristiche e si divide in due tipologie principali: **acuta o cronica**.

La stitichezza **acuta** è una condizione di disturbo transitorio, che può insorgere ad esempio dopo un viaggio, dopo una terapia antibiotica; la stipsi cronica interessa invece il soggetto per **molti mesi** consecutivi.

**Quando si parla davvero di un problema**

L'errore comune e generalizzato è spesso quello di pensare di essere stitici se non si va in bagno **ogni giorno**, ma non è così. E prima di seguire alcuni consigli (di seguito, *ndr*) per evitare la stitichezza bisognerebbe capire se ve ne sia davvero bisogno.

«Si inizia a parlare di "possibile stipsi" quando una persona evacua **meno di tre volte a settimana** —. Fino a tre volte a settimana è una condizione

"normale", sempre che non vi siano dolore o feci molto dure. Non è solo la frequenza che determina la presenza di un problema, ma sono anche il volume, la consistenza delle feci, la facilità nell'evacuazione».

**Le cause sono importanti**

Chiarito come capire se si sia in presenza di un problema, esiste una prima «linea di intervento» da tutti approcciabile, che riguarda **la dieta e gli stili di vita**.

Attenzione però alle **cause** sottostanti la stitichezza: l'intervento sulla dieta giova a chi abbia sintomi più lievi, ma le cause della stipsi possono essere organiche, funzionali, anatomiche. L'intervento (dietetico o farmaceutico) si declina in maniera differente a seconda del problema che sta alla base: in alcuni casi, ad esempio diverticolite o le **malattie infiammatorie intestinali**, i consigli possono variare.

**Le fibre, ma quanto?**

I consigli che seguono riguardano quindi una stitichezza cronica **non** legata al colon irritabile.

Prima di tutto è bene incrementare l'assunzione di cibi naturalmente **ricchi in fibra** alimentare: frutta, verdura, cereali integrali e legumi. «Sono da inserire con gradualità nell'alimentazione, soprattutto per chi non è abituato — consiglia la nutrizionista —, perché dobbiamo **evitare i sintomi avversi** quali gorgoglii, gonfiore, flatulenza, crampi intestinali. In generale la

raccomandazione è quella di arrivare, con il consumo delle classiche **5 porzioni** tra frutta e verdura, cereali integrali e legumi, ad almeno **25-30 grammi di fibra al giorno**, che sono quelli consigliati dalle linee guida per una sana alimentazione italiana redatte dal CREA (parlando del soggetto adulto)».



## Quali verdure e frutta?

«Anche se tutti i vegetali fanno bene alla motilità intestinale, ce ne sono alcuni che vengono più frequentemente raccomandati perché si è visto (anche con studi randomizzati controllati) essere efficaci nel trattamento della stitichezza, dato che **agiscono come “lassativi”**:

- ✓ *i kiwi, le prugne essiccate, le pere, le mele, le albicocche, i fichi, gli spinaci, i cavolfiori, i broccoli, i carciofi, i finocchi*»,

Il gruppo delle **crucifere** (cavolfiori e broccoli) va utilizzato con un po' più di attenzione soprattutto nei soggetti più sensibili perché **può dare più gonfiore** rispetto agli altri.



### I «campioni»

Per chi ha meno problemi, basta anche la maggiore assunzione della frutta «campione» contro la stitichezza, la classica **prugna**.

**Ma perché è così efficace?** «Nelle prugne gli scienziati hanno identificato un fattore specifico che agisce come lassativo trattenendo l'acqua, che è il **sorbitolo** — .

Invece nel **kiwi** c'è un **enzima** che si è visto diminuire il tempo di transito intestinale.

Enzimi simili a quelli che hanno trovato nel kiwi sono stati studiati anche nella **papaya, nell'ananas e nei fichi**. Attenzione, però: se la stipsi è conseguenza di una diverticolosi, i semi contenuti in alcuni frutti sarebbero da evitare.

## Gli stili di vita «giusti»

Non solo ortaggi nella dieta: ci sono altri cibi che sono stati visti essere buoni prodotti per migliorare l'equilibrio della flora batterica intestinale, per esempio lo **yogurt** o altri lattici fermentati come il **kefir**. Altra regola importante è la **regolarità nell'assunzione dei pasti**: «L'organismo ha una sua memoria, se noi gli diamo regolarità nelle abitudini dovrebbe rispondere con regolarità anche nelle sue altre funzioni — .



E non bisogna saltare i pasti, perché l'assunzione di cibo è in grado di aumentare la **motilità del colon** in risposta a quella che è la distensione gastrica. Anche **ignorare lo stimolo** può portare all'insorgere di una condizione di stipsi. Infine, fondamentale è l'**attività motoria**, che stimola la peristalsi intestinale».



### Perché bisogna bere acqua

Assolutamente da non dimenticare l'idratazione: facilita l'effetto lassativo delle fibre perché **le fibre si imbibiscono di acqua** e si forma un bolo più morbido che transita più facilmente all'interno del colon.

«Se nell'alimentazione vengono introdotte più fibre, bisogna controllare di **bere a sufficienza**, perché la massa di fibre non imbevute di acqua potrebbero anche agire in modo contrario allo scopo, **bloccando il transito**».



## L'uso (scorretto) dei lassativi

Alcune persone sono convinte di avere un disturbo e si prescrivono **integratori o lassativi**: è sbagliato? «È sbagliato e anche **pericoloso** — , uno perché il fai da te non è mai consigliato, due perché i lassativi sono farmaci, per cui ci vorrebbe la prescrizione; così anche per gli integratori (ad esempio di fibra) perché possono dare l'effetto opposto: la persona diventa ancora più **costipata**, o si crea una sintomatologia terza, quali crampi intestinali, flatulenza eccetera». (*Salute, Corriere*)

## SCIENZA E SALUTE

## SVENIMENTO: PERCHÉ SUCCEDE?

Molte persone hanno avuto, almeno una volta nella loro vita, la sensazione di perdere i sensi, sentirsi “molliti” e stare per svenire.

Più che svenimento, bisognerebbe parlare di “**sincope**”. Di seguito scopriamo come si manifestano le sincopi e cosa fare quando ci accorgiamo che stanno arrivando.

### Cos'è la sincope?

La sincope è una **perdita transitoria di coscienza caratterizzata dalla perdita di tono posturale**, che il più delle volte produce una caduta a terra. Nella gran parte dei casi si tratta di un evento benigno, più frequente nelle donne giovani, tra i 15 e i 35 anni.

Durante la sincope il **soggetto non ha interazione con il mondo esterno**:

- *l'episodio può durare da pochi secondi fino a 1 min., e prevede la ripresa spontaneamente di coscienza.*

Quando colpiscono dopo i 60 anni, le sincopi tendono a non essere benigne (*vasovagali*), ma sono spesso associate a **patologie cardiovascolari o neurologiche** e possono essere il primo sintomo di un disturbo che può anche essere fatale come *l'infarto miocardico, la dissecazione aortica o l'embolia polmonare*.

### Quali sono le cause della sincope?

La sincope è un **sintomo finale comune a tante patologie**, e riflette nella sua forma vasovagale un'alterazione transitoria del controllo nervoso cardiovascolare.

Due terzi delle **sincopi sono vasovagali benigne**. È importante ricordare che la sincope è una complicanza frequente di disordini neurodegenerativi come la malattia di Parkinson.

### Le sincopi sono pericolose?

Le sincopi, anche quelle benigne vasovagali, possono essere pericolose perché, provocando nella maggior parte dei casi una caduta, **espongono il soggetto al rischio di traumi maggiori o fratture**.

Nel caso frequente in cui la sincope è preceduta da sintomi (cosiddetti pre-sincopali) il riconoscimento degli stessi e la pronta adozione della posizione seduta o sdraiata, eventualmente **alzando le gambe**, consentono di interrompere la sincope, senza la perdita appunto di coscienza.

Inoltre, quando si avvertono i primi sintomi pre-sincopali (*vertigine, sensazione di testa improvvisamente vuota, visione a tunnel, nausea, sudorazione profusa e pallore intenso*) si possono mettere in atto manovre fisiche, cosiddette di contropressione, tra le quali:

- ✓ **incrociare braccia e gambe contraendo la muscolatura o accavallare le gambe.**

In questo modo si è in grado di far partire dai muscoli contratti volontariamente dei riflessi nervosi che hanno un significato funzionale eccitatorio cioè generano un aumento riflesso della pressione arteriosa. In tal modo i sintomi si affievoliscono o scompaiono, lasciandoci il tempo di sederci.

### Sindrome della Tachicardia Posturale Ortostatica

All'inizio del 2020 il **professor Furlan** ha iniziato uno **studio** su una sindrome di cui, finora, si sa pochissimo:

- la **POTS**, la **Sindrome della Tachicardia Posturale Ortostatica**.

La POTS è una *disautonomia* che si manifesta con una tachicardia eccessiva quando si sta in piedi.

Altri sintomi di accompagnamento sono la *stanchezza, i dolori muscolari, il dolore toracico, le sincopi*.

È una patologia **altamente debilitante**: chi ne soffre ha la sensazione di avere la “*nebbia in testa*”, ha *problemi di concentrazione, non riesce a stare in piedi per via del cardiopalmo e della stanchezza e rischia di disabituarsi agli effetti della forza di gravità*. Meno si sta in piedi, tuttavia, più la sindrome peggiora, e si crea un circolo vizioso che può abbassare notevolmente la qualità della vita con alcuni soggetti che possono finire su una sedia a rotelle. La **POTS** sembra seguire un episodio infettivo (*batterico o virale*) significativo: **un'influenza particolarmente forte, una mononucleosi, una gastroenterite**. (*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

# 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><b>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</b></p> <p>FIRMA <b>SANTAGADA VINCENZO</b></p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <b>09571771212</b></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	<p><b>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)</b></p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	