



AVVISO

Ordine

- ❖ Ordine: Corsi ECM
- ❖ Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo Scienza e Salute

- ❖ Diabete, gli antibiotici fanno alzare la glicemia, Vero o Falso?
- ❖ ASTIGMATISMO e miopia: che cos'è la chirurgia refrattiva con laser a femtosecondi.



Prevenzione e Salute

- ❖ MAGNESIO: a cosa serve e quali sono i Benefici
- ❖ TIROIDE, come accorgersi della presenza di un nodulo?



APRIRE UNA FARMACIA
NON È MAI STATO COSÌ
FACILE

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

'E figlie se vasano 'nzuonno

“DIABETE, gli ANTIBIOTICI fanno ALZARE la GLICEMIA”, Vero o Falso?

*Secondo alcune persone affette da **diabete**, assumere terapia antibiotica fa aumentare la **glicemia**. Vero o falso?*

Risponde il dottor *Cesare Berra*, responsabile delle Malattie metaboliche di Humanitas.

FALSO

“Non sono gli **Antibiotici** a far alzare la **Glicemia**, ma qualsiasi tipo di **Inflammatione o Infezione** che ne richieda la somministrazione – spiega l'esperto.

– **L'Infezione fa alzare la Glicemia** mentre l'antibiotico, curando lo stato flogistico, la riporta alla normalità.

Per spiegarci, la glicemia può essere un ottimo campanello d'allarme di un'inflammatione o infezione; infatti, quando, a parità di terapia, alimentazione, attività fisica, variabili più comunemente coinvolte nella regolazione dei livelli di glucosio nel sangue, la glicemia si alza, potrebbe significare che qualcosa sta succedendo nell'organismo.

A volte, in caso di infezioni con **Febbre**, potrebbe alzarsi prima la glicemia della febbre; in questi casi, che in estate possono riferirsi per esempio alle cistiti, nelle donne, ma anche ad otiti da colpo d'aria, raffreddori, mal di denti o altre situazioni di **flogosi**, è importante curare nel più breve tempo possibile la causa dell'inflammatione/infezione per far tornare la glicemia a valori normali senza dover modificare la terapia insulinica o il dosaggio dei **farmaci Ipoglicemizzanti**.

Questo non vale solo in situazioni di inflammatione o infezione:

l'assunzione di farmaci che alterano i livelli della glicemia, come per es. il **Cortisone**, rende necessario rivolgersi al proprio diabetologo per cambiare la **terapia per il diabete** durante tutto il periodo di trattamento dell'**Infezione**.”

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

MAGNESIO: a cosa serve e quali sono i Benefici

*Tra i minerali fondamentali per la salute del nostro corpo c'è il magnesio, un **micronutriente essenziale** che si assume tramite l'**alimentazione** e che, una volta assorbito, viene filtrato dai reni ed escreto da sudore, urina e feci.*

Il magnesio contribuisce al **metabolismo di ossa e muscoli**, al benessere del **sistema cardiovascolare** e alla **funzionalità neurologica**. In relazione a queste funzioni è presente in vari distretti del corpo: il 60% circa viene assorbito dalle ossa, il 40% dai muscoli e solo l'1% è riscontrabile in fluidi extracellulari e plasma.



In quali alimenti si trova il magnesio?

E quali sono i sintomi di una sua carenza?

Ne parliamo con la dottoressa **Martina Francia**, nutrizionista dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas e presso i centri medici Humanitas Medical Care.

A COSA SERVE IL MAGNESIO

Il magnesio concorre a una serie di funzionalità determinanti per il benessere dell'organismo.

È implicato infatti in processi come

- ❖ *la trasmissione degli **impulsi nervosi**,*
- ❖ *il controllo del **battito del cuore** e della **contrazione delle cellule cardiache**,*
- ❖ *il regolamento della **pressione sanguigna**,*
- ❖ *l'assorbimento di **calcio e fosforo** da parte di ossa e denti,*
- ❖ *la **sintesi proteica** e il **rilassamento muscolare**.*

In condizioni di salute nella norma, nell'organismo sono presenti circa **25 grammi di magnesio**.

Per assicurarsi una concentrazione di magnesio stabile ne andrebbero assunti tramite la dieta 240 mg dalle persone adulte e 80-200 mg da bambini e adolescenti (dato SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana).

QUALI SONO GLI ALIMENTI RICCHI DI MAGNESIO

Una **dieta equilibrata** è sufficiente a garantire un **corretto apporto** di magnesio, poiché si tratta di un minerale presente in un vasto assortimento di cibi, in particolare

- ✓ *quelli **ricchi di fibre** come alcuni ortaggi, per es. le **verdure a foglia verde**, ossia bietole, broccoli, carciofi, cavolfiori e cavoli, lattuga, rucola o spinaci.*
- ✓ *la **frutta** e i **cereali integrali**, i **legumi**, i **semi** e le **noci**, oltre al **cioccolato fondente** e al **cacao**.*

Il magnesio però si trova come abbiamo detto in gran parte dei cibi, quindi anche se in misura minore contribuiscono all'apporto di magnesio anche i **latticini**, il **pescato** e la **carne**. Bisogna tenere sempre in considerazione però che i **processi di lavorazione** e la **cottura** possono diminuire la concentrazione di magnesio presente nell'alimento. Preferire quindi verdura cruda o cotta al vapore, con quantità maggiori di questo minerale.

CARENZA DI MAGNESIO: I SINTOMI

La **carenza di magnesio** il più delle volte è **asintomatica**, ma ci sono alcuni campanelli d'allarme che possono indicare la necessità di indagare una possibile carenza. Tra questi i **sintomi** a cui prestare attenzione sono:

- *ansia;*
- *debolezza muscolare*
- *crampi*
- *contrazioni addominali e muscolari*
- *insonnia*
- *irritabilità*
- *stanchezza.*

La carenza di magnesio può essere provocata da vari fattori. Vi sono infatti **farmaci** come gli **antibiotici**, gli **antidiuretici** o la **pillola contraccettiva**, che riducono la concentrazione e l'assorbimento di magnesio a livello intestinale, oppure comportano maggiori perdite.

Altre cause della carenza di magnesio possono essere

- *episodi di **dissenteria**,*
- ***malattie intestinali croniche***
- ***interventi chirurgici all'intestino**,*
- ***eccessive perdite di sudore** (un problema, questo, che interessa gli atleti professionisti).*

INTEGRATORI DI MAGNESIO: QUANDO SERVONO?

Chi pratica **sport** può sentire il bisogno di **integrare il magnesio**, in particolar modo durante la **stagione calda**. Si tratta però di una necessità correlata al mantenimento delle **concentrazioni di magnesio intra ed extracellulare** per contenere le perdite connesse a un'abbondante **sudorazione** e che, quindi, non comporta una vera e propria carenza.

Si consiglia allora di integrare il magnesio **nel post-allenamento** insieme a **sodio e potassio**, altri due minerali importanti per il nostro benessere, e in associazione a un'**adeguata reidratazione**.

Invece, per integrare le corrette concentrazioni di magnesio **in presenza di una carenza** è sempre necessario un **controllo medico**.

Per cui, in caso di sospetti di una carenza, bisogna consultare il medico per farsi prescrivere gli esami utili a individuare il problema e per impostare una terapia integrativa.

CHE COS'È L'ECESSO DI MAGNESIO?

Non solo carenza: il magnesio può anche essere presente nell'organismo in quantità eccedenti la norma.

Si definisce **ipermagnesemia** e si riconosce da **sintomi** come debolezza muscolare, disturbi del respiro e dell'attività cardiaca e ipotensione.

Bisogna tenere però presente che si tratta di una condizione che non può in alcun modo svilupparsi se la persona segue una dieta bilanciata e non presenta disfunzioni ai reni.

L'ipermagnesemia, infatti, si associa a **severe patologie renali** che impediscono una corretta escrezione urinaria.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

ASTIGMATISMO e MIOPIA: che cos'è la Chirurgia Refrattiva con LASER a femtosecondi

*Astigmatismo e miopia sono due dei difetti di refrazione più comuni, che richiedono l'utilizzo di lenti correttive (occhiali oppure lenti a contatto); in alcuni casi, per correggerli, può essere indicata la **chirurgia refrattiva**.*

La **chirurgia refrattiva con laser a femtosecondi** è una tecnica che attraverso il rimodellamento della morfologia della cornea consente di correggere o ridurre significativamente **astigmatismo e miopia**.

Che cos'è la chirurgia refrattiva con laser a femtosecondi e come funziona? Ne parliamo con il professor **Paolo Vinciguerra**, responsabile del Centro Oculistico dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.



La **chirurgia refrattiva con laser a femtosecondi** con tecnica **SMILE** (*Small Incision Lenticule Extraction*) o **Smart Sight** permette di rimodellare la cornea e correggere il difetto visivo.

CHIRURGIA REFRAATTIVA CON LASER A FEMTOSECONDI: I VANTAGGI

Prima dell'intervento si effettua una **tomografia ottica a radiazione coerente** (OCT), un esame che permette di ottenere delle **scansioni della cornea** molto precise, analizzandone nel dettaglio gli strati e misurandone con esattezza lo spessore, individuando eventuali **lesioni a carico dei tessuti**, anche in profondità.

L'esecuzione dell'OCT ottimizza l'intervento laser perché guida la procedura e fa sì che il posizionamento del lenticolo venga effettuato con precisione massima.

Il **lenticolo** è un dischetto di tessuto corneale che viene scolpito dal laser nello spessore della cornea, in base alle esigenze cliniche di ogni persona. Al momento dell'intervento, l'occhio viene immobilizzato mediante un **sistema di aspirazione** e si esegue una **perfetta centratura** alla luce di quanto programmato con l'OCT. Questo rappresenta un elemento cruciale perché – grazie a questo sistema di aspirazione – la programmazione non viene falsata, la centratura è precisissima e non si rischia di compromettere il lavoro di misurazione effettuato in fase preoperatoria.

Il laser a femtosecondi, oltre a disegnare il lenticolo corneale, **effettua una piccola incisione** (meno di 4 mm di larghezza) sulla superficie della cornea, dalla quale si esegue l'estrazione del lenticolo.

Una volta estratto il lenticolo, la curvatura della cornea risulta modificata per correggere il difetto visivo con ottimi risultati per la visione del paziente.

L'intervento si effettua in ambulatorio con anestesia locale somministrata tramite collirio e senza necessità di sedazione, ha una **durata di pochi minuti** e i **risultati sono duraturi nel tempo**. Con il passare degli anni possono manifestarsi variazioni della vista ma sono legate al fisiologico invecchiamento dei tessuti e non alla regressione degli effetti dell'intervento laser.

CHIRURGIA REFRAATTIVA CON LASER A FEMTOSECONDI:

CHI PUÒ FARE L'INTERVENTO?

Il laser a femtosecondi può essere effettuato **a partire dai 18 anni di età** e il difetto di refrazione deve essere stabile da almeno un anno; l'idoneità viene stabilita dallo specialista oculistica in una visita dedicata.

La chirurgia refrattiva è **sconsigliata in gravidanza**, perché richiede l'assunzione di farmaci non compatibili con la gravidanza stessa;

inoltre il fisiologico indebolimento biomeccanico della cornea durante la gestazione potrebbe compromettere l'esito dell'intervento. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

TIROIDE, come accorgersi della presenza di un nodulo?



Tra le patologie più frequenti a carico della tiroide c'è il nodulo tiroideo.

È prevalente nel sesso femminile e nella maggior parte dei casi si rivela essere una formazione benigna.

Tendenzialmente il nodulo tiroideo è silente e la sua scoperta è spesso incidentale ma ci sono casi in cui può sorgere il sospetto di un nodulo alla tiroide: «*Quando un paziente lamenta difficoltà nella deglutizione o un senso di costrizione al collo o quando il nodulo è chiaramente visibile*», ricorda il prof. **Andrea Lania**, docente di Endocrinologia presso Humanitas University.

«Il nostro è un Paese a endemia gozzigena per via di una carenza lieve/moderata di iodio, un elemento essenziale per la funzionalità della tiroide. E' quindi necessario apportare con la dieta una adeguata quantità di **iodio**, cosa possibile se si utilizza il sale iodato. L'apporto di iodio diventa ancora più importante – spiega il professor Lania – in condizioni particolari come la gravidanza».

CI SONO FATTORI ASSOCIATI ALLO STILE DI VITA CHE POTREBBERO FAVORIRE L'INSORGENZA DI UN NODULO?

«No. L'unico che può essere associato a un incremento di rischio è il consumo quasi esclusivo nella dieta di brassicacee (*la famiglia dei cavoli, cavolfiori, ecc.*), uno scenario difficilmente ipotizzabile se consideriamo le abitudini alimentari prevalenti nel nostro Paese».

A proposito di noduli tiroidei si parla di **incidentalomi**, ovvero di nodularità riscontrate per caso (incidentalmente) in corso di esami eseguiti per sintomi non chiaramente riconducibili ad una malattia della tiroide: «Come accade durante un **ecocolordoppler dei vasi sovraortici** o una risonanza magnetica della colonna vertebrale a livello cervicale. La presenza di un nodulo può essere dunque riscontrata casualmente oppure può essere sospettata semplicemente osservando il collo del paziente». Ci sono invece sintomi che dovrebbero spingerci a cercare specificamente la presenza di un nodulo? «Solo in due casi:

1. *principalmente quando si lamenta una sintomatologia compressiva sulla trachea o sull'esofago e quindi si ha difficoltà a deglutire o a respirare;*
2. *più raramente se si manifestano i sintomi tipici dell'**ipertiroidismo**.*

In questi casi si procede con un'ecografia per escludere o meno la presenza di un nodulo». Tra i sintomi principali dell'ipertiroidismo ci sono la tachicardia, l'aritmia cardiaca, la perdita improvvisa di peso, l'aumento dell'appetito e della sudorazione.

UNA VOLTA DIAGNOSTICATO UN NODULO COME SI PROCEDE?

«Dopo aver valutato lo stato funzionale della ghiandola si decide se procedere o meno con l'esame citologico del nodulo mediante agoaspirazione per escludere la presenza di un carcinoma tiroideo. L'indicazione all'esecuzione di tale approfondimento diagnostico si basa sulle caratteristiche ecografiche del nodulo e sulla presenza di fattori di rischio specifici quali una pregressa irradiazione al collo». «Nei casi in cui il nodulo tiroideo risulti citologicamente o ecograficamente benigno e quando le sue dimensioni non sono tali da determinare compressione tracheale o esofagea sarà sufficiente monitorare ecograficamente le eventuali modificazioni dimensionali del nodulo con cadenza non inferiore all'anno». **Quali terapie sono previste?**

«Non ci sono terapie mediche per prevenire la crescita del nodulo. Sarà prescritta una terapia medica solo in caso di **disfunzione tiroidea**. Nel caso di *noduli di grosse dimensioni* associati a sintomatologia compressiva o nel caso di un esito citologico positivo per neoplasia tiroidea è indicato l'intervento chirurgico. Nel caso invece di un **nodulo iperfunzionante** (*associato cioè ad ipertiroidismo*) si potrà decidere se optare per la chirurgia o per il trattamento radiometabolico con iodio». (*Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
Casoria	FT/PT	339 525 2888	1 Luglio
Acerra	FT/PT	331 237 3021	1 Luglio
Napoli Chiaia	FT/PT	335 682 2728	1 Luglio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 391 0821	1 Luglio
San Giuseppe Vesuviano	FT/PT	339 804 1799	17 Giugno
Mariglianella	FT/PT	339 533 0933	17 Giugno
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	17 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	335 407 373	17 Giugno
Marigliano	FT/PT	328 745 0354	17 Giugno
Torre Annunziata	FT/PT	340 266 8569	17 Giugno
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	17 Giugno
Bacoli	FT/PT	mari.boccia87@gmail.com	03 Giugno
Miano Parafarmacia	FT/PT	340 300 3405	03 Giugno
Napoli centro storico	FT/PT	339 659 0618	03 Giugno
Afragola	FT/PT	338 206 3159	27 Maggio
Qualiano	FT/PT	338 206 3159	27 Maggio
Ercolano	FT/PT	farmaciasantadele@gmail.com	27 Maggio
Napoli Via Manzoni	FT/PT	351 117 5560	27 Maggio
Marano	FT/PT	329 022 5271	27 Maggio
Quarto	FT/PT	338 858 2655	27 Maggio

CAPRIPHARMA 2024

4-6 Ottobre la quarta edizione di CapriPharma 2024



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

Anche per l'anno **2024** 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

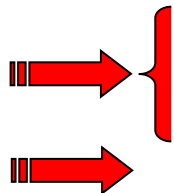
DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



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.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 SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</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</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>	