



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. ORDINE: eventi Giugno

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Quante volte al giorno è «normale» fare pipì? quello che non avete osato chiedere
4. Creata l'insulina in 'pasticca', entro 3-5 anni test clinici



Prevenzione e Salute

5. Lo sai che l'abbronzatura da lampade UV può creare dipendenza (e aumentare il rischio di melanoma)?
6. Colon irritabile, come non farsi rovinare le vacanze?



Meteo Napoli

Venerdì 29 Giugno

• Sereno

Minima: 18° C

Massima: 27° C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 47%

Proverbio di oggi.....

Tutt'o lassato è perduto. Tutto ciò che si lascia è perso....

Lo sai che l'abbronzatura da lampade UV può creare dipendenza (e aumentare il rischio di melanoma)?

Avere la pelle abbronzata tutto l'anno è il sogno di molte persone.

Tuttavia, come dimostrano numerosi studi, l'abbronzatura artificiale con le lampade UV non è una sana alternativa al sole naturale – spiega la dott.ssa **Agnese Rossi**, psicoterapeuta dell'osp. Humanitas Gavazzeni – perché può creare **dipendenza**, soprattutto nelle giovani donne di pelle chiara, aumentando così il rischio di sviluppare melanoma, il più grave tra i tumori della pelle.



La **dipendenza da lampade abbronzanti**, che alcuni ricercatori hanno chiamato **Tanoressia**, ovvero “fame da abbronzatura”, si sviluppa perché la pelle, sottoposta a esposizione prolungata alla luce ultravioletta, così come a quella solare, rilascia ormoni chiamati endorfine che stimolano la sensazione di benessere, di appagamento psico-fisico e agiscono anche contro il dolore.

Talvolta, la ricerca ossessivo-compulsiva di un'abbronzatura esagerata può dare luogo a una vera e propria psicopatologia chiamata **“Sindrome compulsiva da sole”**, che porta ad abusare dell'esposizione del proprio corpo ai raggi ultravioletti con l'illusione di raggiungere un'ideale di coloritura della pelle che, proprio perché ideale, risulta irraggiungibile e diviene quindi una vera dipendenza con possibili crisi di astinenza che si manifestano con ansia, nausea, sudorazione. Spesso però, chi abusa dei raggi ultravioletti è consapevole anche dei pericoli che corre, come dimostrato da una ricerca.

La ricerca dell'abbronzatura però prevale sugli allarmi lanciati da AIRC, OMS e da studi dermatologici sugli elevati rischi di sviluppare **eritemi, ustioni, comparsa di rughe, invecchiamento precoce della pelle, discromie cutanee e soprattutto di melanoma**, tumore che, in Italia, registra un aumento di circa 7.000 casi ogni anno nella popolazione superiore ai 30 anni. (Humanitas)

SITO WEB ISTITUZIONALE: www.ordinefarmacistinapoli.it

[iBook Farmaday](#)

E-MAIL: @

ordinefa@tin.it;

info@ordinefarmacistinapoli.it

SOCIAL – Segui su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli



PREVENZIONE E SALUTE

QUANTE VOLTE AL GIORNO è «Normale» fare PIPÌ? Quello che non avete osato chiedere

La frequenza con cui le persone vanno in bagno è estremamente variabile da soggetto a soggetto: c'è chi la fa tante volte e chi la tiene per ore, chi la fa più spesso la mattina e chi – purtroppo per lui – la notte.

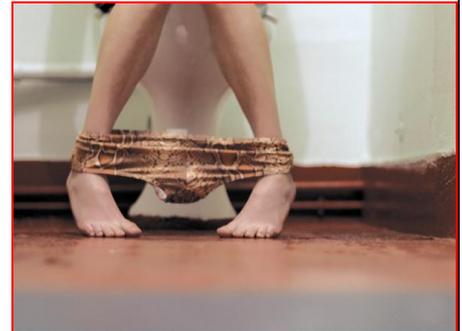
Alcune domande relative all'urinare che forse non vi siete mai posti e le relative risposte del prof. Francesco Montorsi, direttore dell'Unità di urologia dell'Ospedale San Raffaele di Milano

Quanto spesso dovremmo fare pipì?

La maggior parte delle persone urina dalle quattro alle sette volte nel corso del giorno, ma non c'è davvero il numero "giusto".

La frequenza della pipì è influenzata da molti fattori, non solo da quanto si beve, ma anche da quali tipi di fluidi si stanno bevendo: caffeina e alcol sono irritanti per la vescica, tanto da far venire più spesso lo stimolo.

«Esistono pazienti affetti da una sindrome nota come "vescica iperattiva" - che è caratterizzata dalla presenza di contrazioni involontarie della muscolatura vescicale le quali a loro volta obbligano i pazienti (*le donne sono molto più colpite dei maschi*) a correre in bagno ad urinare. In alcuni casi queste crisi sono così forti che la persona non riesce ad arrivare in tempo in bagno a ha episodi di vera e propria "incontinenza da urgenza". Per coloro che presentano questa diagnosi esistono due grandi categorie di farmaci che possono aiutare molto anche se hanno il limite di dovere essere presi sempre e non al bisogno».



Da persona a persona

Anche la sensibilità della propria vescica gioca un ruolo. Alcune persone devono andare in bagno al minimo stimolo, mentre altre non ne sentono il bisogno finché la vescica non è del tutto piena.

«In entrambi i sessi, se c'è necessità di urinare tante volte, in modo eccessivo e fastidioso, è necessario farsi vedere - , prima di tutto per escludere cause tumorali o altri problemi significativi. E' senz'altro vero

peraltro che esistono pazienti, in entrambi i sessi, quasi sempre con una certa ansia cronica, che hanno vesciche che rispondono maggiormente agli stimoli esterni che possono fare scattare la voglia di urinare. Tipicamente il cambiamento di temperatura caldo - freddo, l'assunzione di bevande come *tè, caffè e bevande gasate, uno stress lavorativo o personale* particolare. Alcune di queste persone migliorano con adeguate terapie comportamentali ma la maggior parte impara a convivere con il problema».



E' possibile allenare la vescica?

«Più la vescica si riempie di urine, più si attivano i meccanismi muscolari della continenza, cioè la vescica tiene di più. Per cui in **una persona normale che beve due litri di acqua al giorno** (il volume minimo necessario) è corretto **urinare in linea di massima ogni 4 ore durante il giorno** e secondo la necessità di notte». Questo illustra il prof. Francesco Montorsi.

«Attenzione a non esagerare però - continua il dottore - :

- ❖ **tenere la pipì troppo a lungo** (ad es. *urinare solo mattino e sera*) comporta quasi sempre un riempimento eccessivo della vescica la cui muscolatura poi può fare fatica a riprendere a funzionare al momento buono. Anche se non si ha voglia di fare pipì, è bene provarci almeno ogni 4 ore e controllare di aver bevuto abbastanza».

Ci si abitua a bere di più?

Quando aumentiamo in modo significativo la dose giornaliera di acqua di solito aumenta anche la frequenza delle “visite” in bagno. Poi si normalizza?

«La numerosità delle minzioni è ovviamente correlata alla quantità di acqua bevuta - dice Montorsi -.

In una persona sana, bevendo tanto ci si stabilirà in autonomia sulla regola della minzione ogni quattro ore. Se poi ci si alza una volta per notte per urinare, si può senz'altro bere meno a partire dalle ore 17».



Fa male trattenerla?



«In un soggetto sano **tenere la pipì molto a lungo, oltre alle sei e otto ore può danneggiare la funzionalità della parete vescicale.**

Il rischio di infezioni compare invece nelle persone che quando fanno pipì non riescono a vuotare completamente la vescica, indipendentemente dall'iniziale riempimento della medesima.

Questo avviene tipicamente nei maschi con prostata ingrossata ed ostruente».

A volte ci sono bambini cui capita di farla pochissime volte.

Come mai? «I bambini sono spesso impegnati nelle loro attività di gioco e semplicemente si dimenticano di bere. Sarà il pediatra a valutare la corretta idratazione del bimbo e suggerire il quantitativo di acqua necessaria», conclude il professor Montorsi.

E se la pipì durante la notte interrompe il nostro sonno?

«Svegliarsi di notte per urinare è un fenomeno più frequentemente maschile ed è spesso correlato con la presenza di una prostata ingrossata e infiammata - ci spiega il professor Montorsi - .

Di fronte a questo problema è bene farsi visitare dallo specialista urologo.

Senz'altro possono avere un ruolo particolari abitudini dietetiche come bere tanto di sera ed anche di notte ed alcuni pazienti non hanno altro che problemi di sonno.

In particolare molti pazienti obesi sviluppano la sindrome delle apnee notturne che li obbliga a svegliarsi di frequente e devono essere visti da uno specialista dei disturbi del sonno».

Il colore della pipì può davvero dirci se siamo ben idratati?

«La **pipì dovrebbe essere gialla molto chiara**, ma è così sensibile che bastano modesti cambiamenti dietetici a influenzarne il colore - dice il professor Montorsi - .

Vero è che se ci si accorge di avere una **pipì colore giallo molto scuro significa che si sta bevendo poco.**

Se ci si accorge della presenza di **urine rosse è tassativo farsi vedere subito dal proprio medico** o dallo specialista urologo». (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE

Creata l'INSULINA in 'PASTICCA', entro 3-5 anni test clinici

Una nuova soluzione per via orale potrebbe prendere il posto delle iniezioni di glicemia per i diabetici. Dai primi esperimenti emerge che le pasticche possono ridurre significativamente la glicemia

PIÙ VICINI all'insulina in pasticche per il diabete.

È stata creata una formulazione orale dell'insulina che potrebbe in futuro affiancare o sostituire le iniezioni a cui sono ogni giorno costretti i diabetici per regolare la glicemia, ovvero lo zucchero nel sangue.

Reso noto sulla rivista ***Pnas***, è il risultato dell'attività di Samir Mitragotri della Harvard University che anticipa:

"le sperimentazioni cliniche con l'insulina da prendere per bocca potrebbero cominciare nel giro di 3-5 anni". Il prodotto si è finora dimostrato stabile a lungo sia a temperatura ambiente, sia in frigo. Inoltre in esperimenti su topi sani già a basse dosi l'insulina orale riduce significativamente la glicemia nell'arco di 12 ore, fin del 45%.

"L'approccio è molto interessante ma **siamo ben lontani dal possibile utilizzo nell'uomo**", spiega Lorenzo Piemonti, direttore dell'Istituto di Ricerca sul Diabete dell'università Vita-Salute San Raffaele di Milano.

In passato, spiega Mitragotri, sono stati vari i tentativi di arrivare a una formulazione orale dell'insulina, il *problema che restava irrisolto è la bassa biodisponibilità dell'ormone così formulato*. Nella maggior parte dei casi l'insulina in formulazione orale veniva distrutta nel tratto digerente, non riuscendo così ad entrare nel circolo sanguigno.

"La nostra tecnologia - spiega Mitragotri - risponde a questo problema perché migliora in maniera significativa la biodisponibilità dell'insulina presa per bocca; ciò facilita la sua applicazione in ambito clinico".

Il prossimo passo sarà testarla su un modello animale più simile all'uomo e se i risultati saranno positivi si potranno intraprendere gli studi clinici.

L'insulina per bocca avrebbe molti vantaggi rispetto alle iniezioni, sottolinea Mitragotri.

Per primo perché è una modalità non invasiva, quindi aumenterebbe la compliance dei pazienti al trattamento permettendo di gestire meglio la malattia. In più perché la via orale mimerebbe la via fisiologica di secrezione dell'insulina nel corpo umano.

È un risultato interessante, spiega l'esperto della Società Italiana di Diabetologia (SID), ma "ci sono molti ostacoli ancora da risolvere. Tra questi sicuramente è molto rilevante trovare il modo di aggirare la barriera intestinale che normalmente impedisce il passaggio dell'insulina dall'intestino al sangue". "Però - continua Piemonti - questa insulina, testata per ora solo nel ratto, ha richiesto dosaggi cinque volte superiori a quelli della somministrazione sottocute.

Inoltre, non ci sono dati su animali metabolicamente più simili all'uomo e, cosa più importante, su modelli di diabete". Rimangono poi tutti i limiti più generali dell'approccio. Tra questi: le problematiche di sicurezza e la variabilità dell'assorbimento del farmaco.

Infine, in prospettiva è plausibile che un'eventuale somministrazione orale dell'insulina potrà integrare più che rimpiazzare la somministrazione sottocutanea. Magari sarà utile per alcuni specifici sottogruppi di pazienti. (*Salute, La Repubblica*)



SCIENZA E SALUTE**COLON IRRITABILE, come non farsi rovinare le vacanze?**

La sindrome del colon irritabile non conosce stagioni.

D'estate per due pazienti su tre l'arrivo delle vacanze coincide con un periodo di grandi rinunce. Invece gli specialisti non hanno dubbi: anche se si ha a che fare con dolori, meteorismo, diarrea o stitichezza non si dovrebbe rinunciare agli svaghi e al relax.

Vietato quindi rinunciare al ristorante, al cinema e alle ferie.

Ne parliamo con la dott.ssa F. Furfaro, gastroenterologa di Humanitas

**I TIMORI DEI PAZIENTI**

Secondo una un'indagine dell'International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders, succede a due pazienti su tre. Per **la paura** di trovarsi alle prese con dolori addominali, meteorismo, diarrea o stitichezza mentre si è fuori casa, chi soffre della sindrome del colon irritabile spesso dice no ad amici e parenti.

A farne le spese quindi sono soprattutto le attività del tempo libero, con una conseguente compromissione parziale delle attività dedicate alla **socializzazione** e al divertimento. Per definizione quelle in cui ci si rilassa.

Per molti poi sono proprio le ferie a saltare: gli esperti della fondazione hanno intervistato mille pazienti per un ulteriore approfondimento scoprendo che il 23% ha cancellato una vacanza e il 58% ha rinunciato almeno una volta a viaggiare nell'ultimo anno per colpa dei sintomi provocati dalla sindrome dell'intestino irritabile.

Per molti pazienti la sindrome del colon irritabile porta da una **qualità di vita pessima**.

I timori dei pazienti sono però comprensibili: l'incertezza che deriva dal non sapere se si presenteranno i sintomi, se ci sarà bisogno di correre in bagno all'improvviso o la paura di dover sopportare dolori e fastidi in vacanza, fa venir voglia di non muovere un passo da casa. Il colon irritabile costringe ad assentarsi anche dal **lavoro**, ma in generale la percentuale di chi rinuncia a fare il proprio dovere è minore e la reazione psicologica più forte. Quando invece bisogna decidere se salire su un treno o un aereo, la paura prende il sopravvento e tanti preferiscono stare a casa.

RILASSARSI MIGLIORA LA SINTOMATOLOGIA

A moltissimi pazienti che soffrono della sindrome di colon irritabile **le vacanze** fanno bene:

- ❖ *allontanarsi per un po' dalle fonti quotidiane di stress, che spesso peggiorano i sintomi, per tanti è un vero toccasana e tutte le precauzioni si rivelano eccessive.*

Per viaggiare tranquilli però è possibile seguire una **serie di consigli utili**:

- ❖ Preferire i **viaggi in auto** per fare soste quando serve, magari organizzando il viaggio così da sapere le distanze fra un luogo dov'è possibile trovare un bagno e l'altro.

Se si sceglie l'aereo, arrivare in aeroporto con il dovuto anticipo e sul volo chiedere **posti di corridoio** e vicini alle toilette: evitare cibi che possono peggiorare i sintomi (come *alcol, caffeina, cibi fritti, troppo speziati o ricchi di grassi*).

Portare sempre con sé i **farmaci** prescritti, se in terapia, o le prescrizioni mediche o i documenti che potrebbero essere necessari per acquistare i farmaci, oltre a un contatto con il proprio medico, più per star sereni che per una reale necessità.

Avere sempre con sé un piccolo **"kit di sopravvivenza"** con un po' di carta igienica di scorta e un cambio di abiti. Nel kit è opportuno inserire **antidolorifici, fermenti lattici, un antidiarroico o farmaci contro la stitichezza** perché spesso questa aumenta durante i viaggi per la modifica delle proprie abitudini e magari un antibiotico consigliato dal medico, per intervenire in caso di un aggravamento o fastidi molto pronunciati. (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI GIUGNO

Progetto “Una Visita per Tutti”

Mese di Giugno dedicato alla prevenzione dell’Insufficienza Venosa



Mercoledì 13 Giugno <i>(dalle 10.00 alle 18.00)</i>	S. ANTONIO ABATE (NA); <i>Piazza Vittorio Emanuele II, civico n. 27</i>
Venerdì 15 Giugno <i>(dalle 10.00 alle 18.00)</i>	TORRE del GRECO (NA); <i>Via Cesare Battista, altezza civico n. 105</i>
Venerdì 22 Giugno <i>(dalle 10.00 alle 13.30)</i>	VILLARICCA (NA); <i>Villa Comunale</i>
Martedì 26 Giugno	FRATTAMINORE (NA); Mattina: <i>Piazza Atella; (10.00 - 13.30)</i> Pomeriggio: <i>Piazza S. Maurizio, (15.30- 18.00)</i>
Mercoledì 27 Giugno <i>(dalle 10.00 alle 18.30)</i>	NAPOLI – Fuorigrotta; <i>Via Giacomo Leopardi, altezza civico n. 60</i>
Venerdì 29 Giugno <i>(dalle 10.00 alle 18.30)</i>	BACOLI (NA); <i>Villa Vanvitelliana</i>



Progetto “Una Visita per Tutti” : all’insegna della Prevenzione

Di seguito alcune immagini relative a gli eventi di Giugno.



ORDINE: Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI ARRIVATI IN BURKINA FASO

I farmaci donati alle Suore Vittime Espiatrici di Gesù Sacramento di Mugnano sono stati spediti in una Missione in Burkina Faso.

i farmaci raccolti attraverso il progetto e consegnati alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramento” sono arrivati, mediante un container, a destinazione nella **diocesi di Tenkodogo**.

Le suore operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all’*Ospedale di Tenkodogo*.



Di seguito alcune foto ne documentano l’arrivo.

