



farmaDAY



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

Anno IX – Numero 1744

Lunedì 03 Febbraio 2020 – S. Biagio, Oscar, Cinzia

AVVISO

Ordine

1. Crediti ECM e autoformazione
2. Concorso straordinario

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Nuovo coronavirus: quanto è mortale?
4. Contro l'influenza e i raffreddori frutta e verdura di stagione (cavoli e broccoli al top)



Prevenzione e Salute

5. Mal di gola: quali rimedi funzionano e quali no?
6. La camomilla cura la congiuntivite?
7. Osteopatia: le manipolazioni al collo possono provocare l'ictus cerebrale?



www.farmaciacentrosalute.it

Proverbio di oggi.....

E' tutto casa e cchiesa, Persona onesta, che percorre la retta via "

NUOVO CORONAVIRUS: quanto è MORTALE?

Il nuovo coronavirus è molto contagioso, ma il suo tasso di mortalità è inferiore a quello di altre epidemie, come la SARS e la MERS.

Il numero di persone contagiate dal nuovo coronavirus (nCoV) cresce a vista d'occhio, con i primi casi anche in Italia: nel momento in cui scriviamo i casi accertati hanno quasi raggiunto quota 10.000, e i morti sono 213.



Per avere un metro della gravità della situazione attuale, può essere utile confrontare il virus con altre epidemie scoppiate negli ultimi cinquant'anni, paragonandone il tasso di mortalità e il numero di paesi colpiti.

Nonostante non si parli ancora di pandemia, l'OMS ha dichiarato l'emergenza globale (è la sesta volta dall'inizio del 2009).

Per il momento, il nuovo coronavirus (chiamato coronavirus Wuhan 2019-

nCov..) ha un tasso di mortalità relativamente basso (2%). Il più mortale da cinquant'anni a questa parte è stato il virus di Marburg, isolato nel 1967, che ha ucciso 373 persone, pari all'80% dei 466 infetti.

Diffusione e tasso di mortalità dei principali virus identificati dal 1967 al 2020

note	VIRUS	IDENTIFICATO NEL	CASI ACCERTATI	DECESSI	TASSO DI MORTALITÀ	DIFFUSIONE (num. Paesi)
1	Marburg	1967	466	373	80%	11
2	Ebola	1976	33.577	13.562	40,40%	9
3	Hendra	1994	7	4	57%	1
4	H5N1 CoV (aviaria)	1997	861	455	52,80%	18
5	Nipah	1998	513	398	77,60%	2
6	SARS CoV	2002	8.096	774	9,60%	29
7	H1N1 CoV (suina)	2009	1.632.258	284.500	17,40%	214
8	MERS CoV	2012	2.494	858	34,40%	28
9	H7N9 CoV (aviaria)	2013	1.568	616	39,30%	3
10	Wuhan nCoV-2019	2020	8.149	170	2%	20

La "percezione" di gravità sta nel fatto che il nuovo patogeno è altamente contagioso e si sta diffondendo nel Paese più popoloso del mondo, e per questo motivo le morti sembrano molte - anche se in percentuale non lo sono: un po' come l'influenza stagionale, che pure ogni anno provoca centinaia di migliaia di morti in tutto il mondo perché colpisce milioni di persone.

(Salute, Focus)

SCIENZA E SALUTE**MAL DI GOLA: QUALI RIMEDI FUNZIONANO E QUALI NO?**

Il mal di gola, o faringodinia, deriva dall'infiammazione di faringe e/o laringe.

Tipico dei mesi invernali, può essere particolarmente fastidioso durante i pasti, in quanto il dolore tende ad aumentare durante la deglutizione.

Ma da cosa è provocato? Esistono rimedi naturali efficaci?

Le cause del mal di gola

La causa più frequente di mal di gola non è, come si potrebbe pensare, l'esposizione al freddo, bensì le **infezioni virali**: la sua incidenza maggiore in inverno è dovuta soprattutto al fatto che tendiamo a **restare in posti chiusi più a lungo**, posti in cui i virus si diffondono con più facilità.

Il mal di gola può essere causato anche da **infezioni batteriche, allergie, irritazioni chimiche** o, molto spesso, **laringiti da reflusso** gastro-esofago-laringeo. Altre cause più rare sono tumori del distretto testa-collo, accessi ed epiglottiti.

I **sintomi** di queste affezioni dipendono dalla causa: tra i più comuni, oltre alla faringodinia, segnaliamo febbre, brividi, tosse stizzosa o raucedine, congestione nasale, mal di testa, nausea e/o vomito, mal d'orecchie, difficoltà a deglutire ed eccezionalmente difficoltà a respirare. È molto comune che le tonsille aumentino di dimensioni, diventino rosse o si ricoprano di placche.

Quali sono i rimedi contro il mal di gola?

Il mal di gola di origine virale si risolve in **5-7 giorni**; può essere utile contrastare il dolore con rimedi naturali, per esempio caramelle alle erbe, ma è sempre meglio **chiedere consiglio al proprio medico**.

Un mal di gola scatenato da cause di altro tipo può richiedere un trattamento specifico che sarà stabilito caso per caso dal medico: in caso di origine batterica, per esempio, sarà necessario intraprendere una terapia a base di antibiotici che il medico prescriverà.

Quando rivolgersi al proprio medico?

Bisognerebbe rivolgersi al medico in caso compaiano difficoltà respiratorie, a deglutire o ad aprire la bocca. Se il fastidio dura più di 5-7 giorni, o se è associato a mal d'orecchi, a sfoghi cutanei, a dolore alle articolazioni o a linfonodi del collo ingrossati; una visita medica può escludere patologie più pericolose.

Lo stesso discorso vale in caso si notino ingrossamenti delle tonsille, la presenza di placche, in caso ci sia sangue nella saliva o nel catarro, ma anche se il problema è ricorrente e si soffre di raucedine per più di due settimane consecutive.

Rimedi "naturali": cosa funziona e cosa no

Innanzitutto è molto importante capire la causa del mal di gola per potersi sottoporre al trattamento più adatto: assumere antibiotici senza avere la certezza di essere di fronte a un'infezione batterica, per esempio, non solo non risolve il mal di gola, ma anzi causa più danni che benefici.

Ci sono però alcuni accorgimenti che si potrebbero intraprendere per avere sollievo, stando ben lontani dal riferirci a essi col termine di "rimedi".

La **propoli** ha azione antinfiammatoria e antibatterica naturale, così come il **limone** e la **liquirizia fresca** (che ha anche proprietà antivirali).

Il **miele**, magari sciolto nel tè o nel latte caldo, ha proprietà antibatteriche, lenitive ed emollienti.

Anche l'**ananas** ha proprietà antinfiammatorie naturali sui tessuti molli.

Lo **zenzero** fresco è molto efficace sul mal di gola, ed è utilizzato anche come rimedio naturale contro il reflusso; per le proprietà immunostimolanti segnaliamo l'**echinacea**.

Via libera anche a **suffumigi con oli essenziali** (ad es. l'*eucalipto*), che hanno azione umidificante e decongestionante, e agli **infusi caldi**, magari alla liquirizia, all'echinacea, alla salvia o ai chiodi garofano.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**LA CAMOMILLA CURA LA CONGIUNTIVITE?**

I rimedi della nonna, che da sempre ci vengono tramandati in famiglia, non sono sempre (anzi, quasi mai) il modo migliore per prendersi cura della propria salute.

Se alcuni, infatti, possono anche essere considerati utili, non dobbiamo dimenticare che il ricorso a essi si è diffuso in epoche nella quali gli strumenti diagnostici e i farmaci disponibili erano estremamente limitati.

Purtroppo si dimentica che molte **patologie oculari gravi** oggi, diversamente dal passato, possono essere prevenute o se curate in tempo, guarite senza conseguenze per il paziente.

Uno dei più famosi riguarda la camomilla come cura per la congiuntivite; ma è davvero efficace?

“Una bustina di camomilla sugli occhi è ottima per la congiuntivite”

In realtà si tratta di un **falso mito**, e per quanto su internet sia possibile trovare numerosi articoli su questo rimedio, l'uso di impacchi di camomilla potrebbe essere controproducente o dannoso.

Innanzitutto, la **diagnosi di congiuntivite** deve essere effettuata da uno **specialista**; un arrossamento intenso degli occhi e una lacrimazione copiosa sono sintomi comuni a diverse patologie che possono interessare altri tessuti oculari come la cornea, la sclera, il corpo ciliare e le vie lacrimali;

in molti casi un ricorso tardivo alla terapia indicata può essere causa di danni permanenti alla vista.

Inoltre, nel caso in cui l'acqua con la quale si prepara l'infuso sia contaminata, o per es. se nell'impacco rimanessero piccoli resti della camomilla utilizzata, la soluzione potrebbe non essere del tutto sterile.

E una **soluzione non sterile** è il presupposto fondamentale per peggiorare l'infiammazione agli occhi.

Riconoscere i sintomi della congiuntivite

La congiuntivite è la più diffusa tra le **malattie infiammatorie degli occhi**. Il nome deriva dalla **congiuntiva**, lo strato mucoso più esterno dell'occhio, che protegge il bulbo oculare e le palpebre. Essendo la zona più esposta agli agenti esterni, può contrarre facilmente **infezioni batteriche o virali** e infiammarsi.

Sospettare la congiuntivite è possibile. Tra i sintomi ci sono

- **l'ipersensibilità alla luce**, un'eccessiva lacrimazione, un **bruciore** o un **prurito agli occhi**, **difficoltà a tenere l'occhio troppo aperto** e la produzione di **secrezioni** nella zona della congiuntiva.

Spesso la congiuntivite può subentrare come conseguenza a un **raffreddore** particolarmente intenso.

Ciò avviene proprio perché gli stessi agenti patogeni del raffreddore possono infiammare l'occhio.

La cosa migliore e più sicura è, comunque, quella di rivolgersi sempre al proprio medico per la diagnosi. Non dobbiamo dimenticare che l'assunzione di rimedi terapeutici inappropriati, magari per una diagnosi errata, non solo non sono di alcuna utilità ma possono incoraggiare la progressione della patologia, come nel caso di un'infezione della cornea o di un'uveite.

Altri rimedi naturali da evitare

La camomilla, tuttavia, non è il solo rimedio della nonna a essere raccomandato per la cura dei nostri occhi. È fatto sostenuto da molti, per es. che il **cetriolo** aiuterebbe contro la congiuntivite, ma per quanto questo ortaggio abbia un effetto rinfrescante, e possa quindi per alcuni minuti alleviare il bruciore, è fortemente **sconsigliata la sua applicazione** in caso di infiammazioni oculari.

Un altro mito da sfatare è quello che, secondo alcuni, farebbe bene strofinare **chiavi e anelli** sull'infiammazione. Anche in questo caso, però, si tratta soltanto di una **diceria**, poiché in nessun modo il metallo di un anello potrà contrastare un'infiammazione di natura virale o batterica, e anzi, l'anello o la chiave in questione non sarebbero sicuramente sterili.

Da evitare anche il **succo di limone**: sebbene alcuni sostengano che possa essere efficace, il limone può alterare l'acidità dell'ambiente lacrimale e quindi **se ne sconsiglia assolutamente l'applicazione agli occhi**.



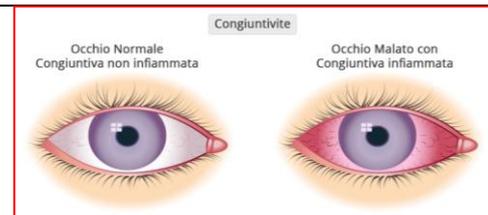
Come curare la congiuntivite?

Individuare la **causa della congiuntivite** è il presupposto fondamentale e soltanto il medico oculista, mediante un esame accurato, integrato con la diagnostica opportuna può giungere alla diagnosi.

Oggi ciò è possibile grazie all'**esame colturale delle secrezioni** o al **riconoscimento del DNA nativo di batteri e virus**, oppure utilizzando strumenti come i **topo-aberrometri** in combinata con particolari colorazioni della superficie oculare.

Nel caso si tratti di un'infezione batterica per es., l'antibiogramma fornitoci dal laboratorio analisi fornisce indicazioni precise sull'antibiotico al quale il microbo individuato risulta più sensibile.

È necessario saper valutare criticamente le tradizioni che i nostri antenati ci hanno tramandato, rispettandole, ma distinguendo tra quelle realmente efficaci e quelle che si diffusero a causa di una medicina approssimativa. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

OSTEOPATIA: LE MANIPOLAZIONI AL COLLO POSSONO PROVOCARE L'ICTUS CEREBRALE?

Manipolazioni troppo «energetiche», al pari dei colpi di frusta, possono (di rado) causare una dissezione carotidea, come quella da cui ha avuto origine l'ictus che ha colpito A. Vianello

Il giornalista **Andrea Vianello** è stato vittima di un **ictus cerebrale** provocato da una **dissecazione della carotide** sinistra, una delle arterie che porta il sangue al cervello. Le pareti carotidiche sono formate da più **strati elastici** che permettono il corretto scorrimento del sangue. Se uno di quelli più interni si rompe, il sangue può **infiltrarsi** all'interno della parete del vaso. Il risultato che ne consegue è un progressivo restringimento del lume della carotide interessata, con la conseguente **riduzione del flusso sanguigno** verso il cervello. Da qui il rischio di avere un'**ischemia cerebrale**.



La dissecazione è una delle cause dell'**ictus** ed è più frequente nei casi che si registrano in persone con meno di 55-60 anni che non presentano particolari fattori di rischio relativamente ai valori della **pressione arteriosa**, alla **colesterolemia**, al **sovrappeso** o all'**obesità**, alla **familiarità** e al **diabete**.

I dati riportati in letteratura ci permettono di attribuire a questo problema vascolare il **15-20% dei casi di ictus giovanile** che si registrano nel nostro Paese. In numeri, parliamo all'incirca di **duemila casi all'anno**.

Un simile evento può essere di origine spontanea o traumatica. In quest'ultimo caso una **manipolazione sbagliata del collo** - al pari di un **colpo di frusta** derivante da un incidente stradale o una **tosse violenta** come quella determinata dalla **pertosse** - può causare una dissecazione carotidea.

Il rischio è comunque circoscritto. Prova ne è l'esiguità di episodi simili registrati, a fronte di un numero ben più elevato di persone che si sottopone a **trattamenti osteopatici**.

Anche nel caso di Vianello, pur avendo ricevuto una manipolazione del collo pochi giorni prima, resta comunque difficile attribuire un'origine certa all'ictus che ne è scaturito. Questo perché la dissecazione di un'arteria è una **malattia multifattoriale**, che può presentarsi anche **diverse settimane dopo** rispetto a quello che potrebbe essere l'evento traumatico di riferimento.

Detto ciò, non tutte le dissezioni carotidiche determinano un ictus cerebrale. Di conseguenza, il ventaglio dei possibili interventi terapeutici è variegato. A seconda della gravità del problema, le ipotesi di trattamento prevedono la somministrazione di una **terapia antiaggregante** o il ricorso a uno **stent** nel caso di un **restringimento significativo** dell'arteria. Se la dissecazione provoca un ictus, bisogna invece intervenire con la **fibrinolisi** (per sciogliere il trombo) o con un **intervento endovascolare** (per rimuoverlo meccanicamente). (*Salute, Fondazione Veronesi*)

PREVENZIONE E SALUTE**CONTRO L'INFLUENZA E I RAFFREDDORI FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE (Cavoli e Broccoli al top)**

Mangiare leggero è la prima regola perché l'organismo sta impegnando le sue energie per debellare l'infezione

Cosa dicevano le nonne

Le nonne dicevano che per tenere alla larga influenze e raffreddori bisognava bere molte aranciate e, una volta «colpiti», si doveva tenersi in forze, sforzandosi di mangiare molto anche se l'appetito era scarso. Saggia popolare o invenzioni?

**Esistono alimenti che difendono da virus e batteri?**

«Che l'alimentazione abbia un ruolo protettivo anche nei confronti delle malattie influenzali o di quelle parainfluenzali è senz'altro vero — ma questo non significa sia vero tutto quello che dice la tradizione popolare. La prima regola, quando si sta poco bene, è infatti, proprio al contrario di quel che si pensava, mangiare poco e "leggero". Questo perché l'organismo sta impegnando tutte le sue energie per debellare l'infezione: non bi abbondanti».

Ci sono alimenti «fortificanti»?

«Possiamo capirlo facilmente se usciamo dalla visione antropocentrica, in cui i prodotti della terra sembrano esistere solo per nutrire l'uomo. Pensiamo per esempio ai vegetali invernali: **cavoli e broccoli sono ricchissimi di antiossidanti** per sopravvivere in climi sfavorevoli e non certo per fare un favore a noi, ma indirettamente ce lo fanno, garantendoci una preziosa fonte di queste sostanze antifreddo. Quindi, in inverno, mangiamo più broccoli e meno pomodori, ricchi di principi utili quando fa caldo. Oltre alla famiglia delle crucifere: cavoli verdi e rossi, broccoli, rape e cime di rapa, che cosa possiamo mettere in tavola? «Le carote tutte le verdure che crescono sottoterra al freddo e "per resistere" hanno le stesse caratteristiche di ricchezza in antiossidanti di cavoli e affini. Oltre alle carote, penso alle Liliacee (*cipolla, cipollotto, porro, scalogno*). Non dimenticando che tutti questi ortaggi sono ricchi di fibra».

**Che ruolo ha la fibra per difenderci?**

«La fibra, presente anche nei cereali integrali e nei legumi, agisce sulle popolazioni batteriche amiche del nostro intestino, migliorando il nostro metabolismo e regolando le difese immunitarie. Le fibre vengono "mangiate" dai batteri buoni che, come risposta, producono acidi grassi a catena corta, come il butirrato, un "immunomodulatore" che regola le difese immunitarie: le incrementa se sono basse, le riduce se sono in eccesso, come succede nelle persone a rischio allergie».

Le spremute agli agrumi sono utili?

«Gli agrumi sono un'ottima fonte di vitamina C e di bioflavonoidi che facilitano l'assorbimento della vitamina C, come fa la quercetina negli ortaggi citati prima. I flavonoidi sono però presenti soprattutto nel frutto intero da preferire alla spremuta. Altro consiglio, utile soprattutto se si assumono antibiotici che mettono in subbuglio la flora intestinale: non farsi mancare prodotti fermentati come yogurt e kefir, amici dei batteri buoni dell'intestino. Allo stesso scopo sono utili anche i prebiotici, cioè le fibre di cereali integrali, legumi, frutta e verdura».

(Salute, Corriere)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Serata promossa dall'Ordine di Napoli sulle Procedure di Assegnazione e Accettazione

A rispondere alle domande dei partecipanti ci saranno **esperti in materia di concorsi e di forme giuridiche di impresa, ma anche fornitori di servizi rivolti alla farmacia.**

Gli esperti saranno moderati dai Consiglieri dell'Ordine di Napoli,

Dott.ssa **Bianca Balestrieri**
Dott. **Raffaele Marzano**



INTRODUCE:

Dott.ssa Bianca Balestrieri

Tesoriere Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

MODERA:

Dott. Raffaele Marzano

Consigliere Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

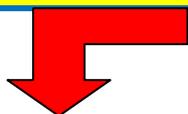
Procedure di Interpello, assegnazione e accettazione anche alla luce delle recenti pronunce della giustizia amministrativa. Cause di incompatibilità.

Scelta del tipo di società. Capitali o persona? Procedure di costituzione.

Lo start up. Uno sguardo al mercato. Un business plan di riferimento. Accesso al credito. La leva finanziaria.

La farmacia vincente. Che tipo di Farmacia. Social o mutant? Modelli a confronto. Layout a confronto. Geomarketing.

COME PARTECIPARE



La partecipazione è
Gratuita ed Aperta a
Tutti gli Interessati.

Giovedì 13 Febbraio 2020 ore 20:30
Sala Ariemma Ordine dei Farmacisti
Via Toledo, 156 - Napoli

Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2020

Autoformazione e farmaDAY



I crediti formativi ECM acquisiti con **AUTOFORMAZIONE** per l'anno **2019**,
(fino ad un massimo di **30CF**)
attraverso la lettura del **FarmaDAY**,
saranno visibili sull'**account personale** nella banca dati del COGEAPS entro
MARZO 2020.

Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi
attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il
soddisfacimento dell'obbligo formativo,
il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa
anche nel triennio **2020-2022**.

COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria
ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di
Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com

EVENTI Mese di Febbraio

Giornata Formativa su cosa può fare il **Farmacista Nutrizionista**.



Giornata formativa

NUTRIZIONISTI IN... REGOLA: CONSIGLI PER L'USO

La professione nel Terzo Millennio: come orientarsi
tra norme, adempimenti e percorsi formativi



Giovedì 6 febbraio 2020
dalle 14:00 alle 17:30
Aula Formativa Federfarma
Napoli - Via Toledo, 156

Saluti istituzionali

Sen. Dott. Vincenzo D'Anna
Presidente Ordine Nazionale dei Biologi
Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli
Dott. Vincenzo Piscopo
Commissario della delegazione dell'Onb per la Campania e il Molise

Apertura dei lavori

Il Gruppo di studio di Nutrizione:
obiettivi, scopi e attività
Dott.ssa Annalisa Giordano
Biologa Nutrizionista, Sub commissario della delegazione dell'Onb per la Campania e il Molise
Dott. Natale Gentile
Biologo Nutrizionista, referente Gruppo di studio di Nutrizione - Delegazione dell'Onb per la Campania e il Molise

Tavola rotonda

Percorsi formativi, norme e adempimenti: domande frequenti e linee di indirizzo
Dott.ssa Claudia dello Iacovo
Delegata nazionale alla Formazione e Consigliere Ordine Nazionale dei Biologi
Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli
Avv. Chiara Gala
Responsabile Ufficio Legale Ordine Nazionale dei Biologi
Avv. Mario Ponari
Consulente Privacy Ordine Nazionale dei Biologi

Moderatrice

Dott.ssa Sarah Di Lauro
Biologa Nutrizionista, componente Gruppo di Studio Nutrizione

www.onb.it

AgOnb
Agenzia di stampa

Biologi
Il Giornale dei

<bio's>

Radio Bio

ONBTV