



# farma DAY



**FOFI** 100 ANNI 1912-2012

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

Anno IX – Numero 1794

Mercoledì 15 Aprile 2020 – S. Annibale

## AVVISO

### Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Ordine: iniziative per emergenza da Coronavirus
3. Web TV: Coronavirus, intervista con il Prof. G. Tarro

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Coronavirus. il plasma dei guariti potrebbe essere “la Migliore Terapia disponibile in questo momento”
5. L'insonnia dipende (anche) da quello che mangi



### Prevenzione e Salute

6. Il Coronavirus può raggiungere l'organismo con lo smartphone. Vero o Falso?
7. Che cosa sono i dolori intercostali?
8. Come prendersi cura della pelle durante la Quarantena?

*Proverbio di oggi.....*  
**E chiacchiere nun jéncheno 'a panza**

**Emergenza Coronavirus:  
i FARMACISTI in Prima Linea e in Trincea**



**Un Ringraziamento a Tutti  
i Colleghi Farmacisti  
Titolari, Collaboratori  
e Pubblici**



**per lo sforzo che stanno mettendo in questa  
emergenza epidemiologica rispondendo con  
Dedizione, Responsabilità e Spirito di Servizio**



## PREVENZIONE E SALUTE

## CORONAVIRUS. IL PLASMA dei GUARITI potrebbe essere “la Migliore Terapia disponibile in questo momento”

*Alcuni giorni fa, in America, è stato dato il via ad un vasto studio che prevede il trattamento dei pazienti gravi affetti da Covid-19 con il plasma delle persone guarite dalla malattia, contenente gli anticorpi in grado di riconoscere e annientare il virus*

Ogni giorno portiamo il conto di nuovi casi di Covid-19, in Italia e nel mondo, del numero di casi gravi e di decessi. Proviamo invece a concentrarci per un attimo sulle persone che guariscono:

- ❖ sono quasi **300.000 in tutto il mondo**, più di **24.000 in Italia**, senza considerare tutti gli asintomatici e coloro che hanno manifestato sintomi così lievi che la malattia non è stata identificata.

Tutte queste persone hanno sviluppato un'immunità dopo essere stati a contatto con Sars-Cov-2. Il loro corpo, dopo alcune settimane dal primo contatto con il virus, ha prodotto delle **immunoglobuline** (degli anticorpi) in grado di riconoscerlo, quindi, la prossima volta, nel caso di un secondo attacco, il sistema immunitario sarà immediatamente in grado di mettere in atto una difesa adeguata.



**E se questi anticorpi, oltre che proteggere le persone guarite, potessero anche essere usati come FARMACO A SUPPORTO DEL SISTEMA IMMUNITARIO DEI MALATI?**

La donazione di plasma contenente delle immunoglobuline contro un determinato patogeno non è una novità. La procedura si conosce da circa un secolo ed è stata messa in atto per far fronte a diverse malattie, tra cui l'ebola, la Sars e la Mers.

Oggi, questa terapia potrebbe rappresentare un'opzione per far fronte alla pandemia da Covid-19.

Per ottenere un farmaco occorreranno ancora mesi, nel frattempo “migliaia e migliaia di persone continueranno ad infettarsi”, commenta Alessandro Santin, prof. alla *Yale University School of Medicine*.

Piccoli studi clinici condotti in Cina (uno su cinque pazienti, l'altro su 10) hanno mostrato che, anche nei casi di Covid-19, questa tecnica potrebbe essere efficace e sicura e portare a un miglioramento delle condizioni dei pazienti ricoverati in terapia intensiva.

Naturalmente occorrono i risultati di studi controllati e su larga scala per valutare l'effettiva efficacia e sicurezza della plasmaterapia e non tarderanno ad arrivare.

Proprio alcuni giorni fa l'Fda ha approvato uno studio che coinvolge un centinaio di ospedali negli Stati Uniti per permettere agli ex-pazienti di donare il sangue e ai nuovi pazienti di ricevere gli anticorpi.

Il protocollo prevede che “la Croce Rossa contatti i soggetti che si sono rimessi dalla malattia” e ne raccolga il plasma”.

Viene poi valutato il **titolo anticorpale neutralizzante** in esso contenuto, poiché le persone possono sviluppare più o meno anticorpi e per la terapia ne serve una certa quantità.

“Vengono **prelevati 400 mL da ogni donatore**, bastano per trattare due pazienti”.

La Croce Rossa invia poi i sacchetti di plasma da 200 mL ai diversi ospedali negli Stati Uniti.

In assenza di altri farmaci, con un vaccino che arriverà tra oltre un anno, questa, secondo Santin “è la migliore terapia che possiamo offrire in questo momento”.

Sarebbe immediatamente disponibile, con costi mantenuti e ci sono tutte le capacità per metterla in atto anche in Italia, è solo questione di organizzazione e centralizzazione.

Al policlinico San Matteo di Pavia è stato messo a punto un protocollo sperimentale e altri ospedali, in diverse regioni, sono pronti a partire con le sperimentazioni. “L'Italia ha molti ospedali attrezzati per effettuare la **plasmaterapia**, che in sé è una procedura molto semplice” e i laboratori possono facilmente attrezzarsi per individuare la carica anticorpale”. (*Popular Science*)

**SCIENZA E SALUTE****L'INSONNIA dipende (anche) da quello che MANGI**

*Ciò che mangiamo può influire sulla qualità e sulla quantità del sonno molto più di quanto pensiamo.*



Chi soffre di insonnia e ha difficoltà ad addormentarsi, a mantenere costante il proprio sonno o tende a svegliarsi più volte nel corso della notte, potrebbe risolvere il proprio problema prestando attenzione a cosa mangia, specie prima di andare a dormire. **Ci sono cibi, infatti, che favoriscono la produzione della melatonina**, l'ormone adibito al mantenimento e al ristabilimento del corretto equilibrio tra sonno e veglia.

**Dove possiamo trovare la melatonina? Quali cibi conciliano il sonno?**

Ce ne parla il dr **Vincenzo Tullo**, specialista neurologo di Humanitas.

**Quali disturbi causa la mancanza di sonno?**

**Dormire è un bisogno primario dell'organismo e i suoi benefici sono tantissimi.** La mancanza di sonno, che in Italia coinvolge tra i 12 e i 15 milioni di persone, è connessa allo sviluppo di disturbi diversi, come l'astenia (una stanchezza spossante) e un'eccessiva sonnolenza diurna; può provocare ansia, depressione e forte irritabilità, oltre che disturbi all'umore. Sul lavoro la mancanza di sonno influisce con disturbi dell'attenzione, della concentrazione e della memoria.

Le **cause** all'origine del disturbo possono essere neurologiche, psichiatriche, ambientali ma possono anche derivare da cattive abitudini alimentari. A venirci in aiuto è la melatonina, l'ormone del relax.

**Che cos'è la melatonina?**

La melatonina è un ormone prodotto dalla ghiandola pineale o epifisi, che ha la funzione di regolare il ciclo sonno veglia. Il consumo di alimenti contenenti melatonina, anche se in piccole dosi, aumenta in modo significativo la quantità di ormone nell'organismo. Un esempio?

- ❖ **Bastano un paio di bicchieri di frullato d'ananas per aumentare di oltre il 100% la concentrazione di melatonina nel sangue.**

Fondamentale per produrre la melatonina è la **serotonina**, neurotrasmettitore che stimola il rilassamento.

**Quali sono i cibi che contengono più melatonina?**

Per contrastare l'insonnia servono **cibi che contengono melatonina**, principalmente di origine vegetale, e alimenti ricchi di **triptofano**, l'aminoacido precursore della melatonina.

La melatonina, come abbiamo detto, viene prodotta dal nostro corpo, perciò è già presente; il triptofano invece va assunto attraverso l'alimentazione.

Troviamo una notevole quantità di melatonina in cibi come il mais, l'avena, il riso integrale, le ciliegie, le mandorle, i ravanelli, i pomodori, o l'ananas. Il triptofano è presente nel latte e nei formaggi, nel farro, nei legumi come piselli, fagioli, soia e fave, nelle uova, negli asparagi, nel cioccolato.

**Quali altre sostanze concorrono nel buon riposo?**

La **vitamina B6** è indispensabile per la sintesi della melatonina: si trova nei cereali e nelle farine integrali, nelle lenticchie, nel latte, nella frutta secca, nell'avocado, nel lievito di birra.

Anche il **calcio** e il **magnesio**, due sali minerali importanti, sono necessari per favorire la produzione di melatonina. Troviamo il **calcio** in alimenti come i *formaggi, il latte, lo yogurt, le verdure a foglia verde* come spinaci, bietole, rucola e il tofu.

Il **magnesio** è presente in alte dosi nelle mandorle, nei cereali integrali, nei piselli e fagioli, nel cacao amaro, nei germogli di soia, negli spinaci e nelle bietole: in particolare, il magnesio rilassa la muscolatura e riduce i livelli di adrenalina, l'ormone che ci tiene svegli.

**È vero che gli alcolici conciliano il sonno?**: **"Sfatiamo questo mito"**, conclude il dr Tullo. **"Gli alcolici, oltre il mezzo bicchiere, non conciliano il sonno, ma anzi favoriscono i risvegli notturni. Stesso effetto è dato dall'aceto di vino"**. (Salute, Humanitas)



**PREVENZIONE E SALUTE****II CORONAVIRUS può raggiungere l'organismo attraverso lo SMARTPHONE. Vero o Falso?**

*Non è certo una novità: i nostri smartphone sono tra gli oggetti più utilizzati, e come tali possono essere ricettacolo di germi e batteri.*

Se durante l'emergenza da Coronavirus si stanno mantenendo alcune buone abitudini di prevenzione, come lavarsi spesso le mani o disinfettare le superfici, **per gli smartphone e in generale per i vari dispositivi elettronici non sempre si può dire lo stesso.**

Abbiamo chiesto alla dottoressa **Elena Azzolini**, della Direzione Medico Sanitaria di Humanitas, se lo smartphone possa essere un veicolo di contagio del Coronavirus, e come disinfettarlo al meglio.

**VERO**

: È possibile, anche se molto improbabile, che il contagio da Coronavirus avvenga attraverso il proprio smartphone. In linea totalmente teorica, se un individuo infetto starnutisse o tossisse sul nostro telefono, che poi maneggeremmo, toccando poi con le mani contaminate (non ancora lavate) bocca, naso o occhi, il contagio potrebbe avvenire.

Stiamo comunque parlando di una **modalità di trasmissione assolutamente trascurabile.**

Pulire il proprio smartphone e mantenerlo igienizzato è comunque una buona abitudine che dovremmo applicare al di là dell'emergenza sanitaria in corso, proprio in quanto strumento utilizzato quotidianamente con altissima frequenza.

Le stesse aziende produttrici hanno aggiornato sui loro siti le istruzioni di pulizia, indicando l'utilizzo di salviettine disinfettanti a base di alcol isopropilico al 70%, o di panni inumiditi di disinfettante.

In caso di dispositivi elettronici dotati di tastiera, la pulizia delle fessure e dei tasti è spesso trascurata. Utilizzando una bomboletta di aria compressa, si potrà soffiare via lo sporco accumulato, dopodiché si potrà passare le salviette disinfettanti o i panni sulla tastiera.

Alcune raccomandazioni: al fine di evitare di rovinare i dispositivi, è bene attuare queste semplici pratiche di pulizia spegnendoli e staccandoli dalla corrente. (*Salute, Humanitas*)

**CHE COSA SONO I DOLORI INTERCOSTALI?**

*Provare una fitta al costato è dovuto spesso a un piccolo stiramento delle fasce muscolari che si trovano tra le costole, la cui funzione principale è quella di consentire l'allargamento e il restringimento della cassa toracica nei meccanismi della respirazione.*

La contrattura temporanea del muscolo può essere causata da un movimento brusco o dal sollevamento di un peso, ma anche semplicemente dai movimenti involontari della muscolatura stessa.



Il metodo per smascherarli. I medici definiscono questo tipo di dolore "puntorio", ossia acuto e localizzato come quello di una puntura, e per riconoscerne l'origine muscolare chiedono al paziente di respirare profondamente: con l'inspirazione e l'espiazione la muscolatura intercostale si rilassa e il dolore diminuisce o scompare del tutto. Preoccupazione costante del medico è quella di non confondere un dolore comune e del tutto innocuo come quello intercostale con altri dolori di tipo puntorio che si presentano alla percezione del paziente in modo simile e che possono essere causati, invece, da una sofferenza cardiaca.

(*Salute, Agi*)

## PREVENZIONE E SALUTE

# Come prendersi CURA della PELLE durante la Quarantena?

*La quarantena può essere un'occasione per prendersi cura della propria pelle, del viso e del corpo.*

Possiamo approfittarne per “**disintossicarci**” dal trucco e dallo smog, ma è bene mantenere una certa routine per evitare che la pelle si secchi troppo:

- ❖ *anche se meno esposta ai fattori esterni, la pelle può subire danni a causa dell'aria secca di un ambiente chiuso come la propria casa o della luce blu dei dispositivi elettronici.*



Abbiamo chiesto alla dottoressa [Marta Brumana](#), dermatologa di Humanitas San Pio X, alcuni consigli per curare la pelle di viso e corpo anche, e soprattutto, in questo periodo.

### I CONSIGLI PER IL VISO

Il nostro viso subisce non poco i danni prodotti dalle ore trascorse davanti agli schermi dei dispositivi elettronici, che si tratti di videochiamate con amici e familiari, o riunioni lavorative.

La **luce blu**, infatti, può avere alla lunga gli stessi effetti negativi di una scorretta esposizione alla luce solare. La luce digitale è una radiazione luminosa appartenente allo spettro solare dei raggi UV e IR:

- ❖ *è più probabile che compaiano rughe, linee, segni di affaticamento nella zona perioculare, secchezza.*

Per **proteggere la pelle del viso** si consiglia di idratare spesso la pelle con prodotti adeguati, meglio se privi di profumazioni o conservanti che possono dare allergie o irritazioni.

Si possono utilizzare **creme apposite** o, una volta a settimana o secondo le indicazioni del prodotto, si può fare una **maschera** a lunga posa, magari contenente principi attivi e vitamine in grado di migliorare l'aspetto della cute, come vitamina C e derivati della vitamina A.

È anche molto importante porre attenzione al **contorno occhi**, utilizzando mattina e sera una crema specifica o un siero defaticante.

Per applicarla, è meglio usare l'anulare, picchiettando il prodotto fino al completo assorbimento.

Se tenuti in frigo, tra le altre cose, i prodotti per contorno occhi hanno migliore efficacia anti-edemigena e riducono le borse. Infine sembrerà scontato, ma è ugualmente importante evitare di stare davanti allo schermo prima di andare a dormire:

- ❖ *la luce digitale altera la produzione di melatonina e il ritmo sonno-veglia.*

### I CONSIGLI PER IL CORPO

Anche la pelle del corpo, seppur meno delicata e a rischio, subisce lo stress e gli ambienti chiusi a cui siamo sottoposti in questo periodo. In alcuni casi, infatti, oltre a rovinare l'epidermide, il **lockdown** potrebbe provocare anche l'insorgenza di alcune patologie dermatologiche.

Si può rimediare a tutto questo approfittando della maggior quantità di tempo disponibile e dedicando delle attenzioni in più alla propria pelle. Un es. potrebbe essere lo **scrub per il corpo**.

Lo scrub è utile perché, oltre a eliminare le cellule morte, dà lucentezza e favorisce la naturale rigenerazione della pelle. Proponiamo tre “ricette” per **preparare lo scrub a casa**, con ingredienti reperibili.

- ❖ **Scrub al caffè:** sono sufficienti 3 fondi di caffè, 3 cucchiaini di zucchero di canna e 3 cucchiaini di olio.
- ❖ **Scrub al cacao:** per questo scrub avremo bisogno di 3 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaino di cacao in polvere, 1 cucchiaino di miele e 1 cucchiaino di olio.
- ❖ **Scrub al sale:** 5 cucchiaini di sale marino e 5 cucchiaini di olio.

In caso di patologie della pelle, arrossamenti o escoriazioni non utilizzare questi composti senza aver prima consultato il medico. Il procedimento è uguale per tutti:

- il composto va *applicato sulla pelle asciutta* e poi si risciacqua con acqua non calda, per evitare di seccare ulteriormente la pelle. Dopo lo scrub, visto che i pori della pelle sono aperti e assorbono meglio i “**nutrienti**”, si utilizza una crema idratante. Per tutte e tre le preparazioni si può scegliere l'olio che si preferisce (*olio di oliva, di mandorle dolci, di karitè, all'argan.* (Salute, Humanitas)

# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA



## EMERGENZA CORONAVIRUS: Governatore REGIONE CAMPANIA: Test di SCREENING



*Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli*

*Presidente Giunta Regione Campania*  
*On. Vincenzo De Luca*  
PEC: [capo.gab@pec.regione.campania.it](mailto:capo.gab@pec.regione.campania.it)

### ISTANZA URGENTE

Illustre Presidente,

i Farmacisti, siano essi Ospedalieri, in forza al territoriale del SSN, o che operino all'interno di parafarmacie o farmacie di comunità, sono al lavoro tutti i giorni a consigliare e rassicurare, ad ascoltare e dispensare medicinali, e quindi sono a stretto contatto con il pubblico rappresentando una categoria ad altissimo rischio.

Se un farmacista o un suo collaboratore restano contagiati, una farmacia si chiude e con essa, anche la garanzia per il Cittadino di un servizio fondamentale.

In ragione di quanto descritto, per i farmacisti della provincia di Napoli la situazione professionale è diventata insostenibile; da settimane abbiamo chiesto a tutte le Autorità e alla Protezione Civile l'assegnazione di idonee mascherine protettive che ormai risultano introvabili e che sono state fornite ad altre Categorie – alle quali va il Nostro massimo rispetto perché impegnati come noi a contrastare l'emergenza – ma che non sono più esposte della Nostra; nonostante tutto i Farmacisti continuano a prestare la loro opera sul territorio e nelle strutture del SSN, contrastando senza strumenti all'altezza il COVID-19.

Inoltre mi rivolgo a Lei, come da espresso invito dell'OMS, di valutare la possibilità di effettuare test di screening in maniera sistematica a tutti i farmacisti e ai loro collaboratori come soggetti a rischio, al fine di evitare di diventare portatori e rischiare di trasmettere il virus ai pazienti e clienti.

Confidando in una Sua attenzione a quanto descritto, La saluto con cordialità.



Il Presidente  
(Prof. Vincenzo Santagada)  
*Vincenzo Santagada*

Napoli 27 Marzo 2020  
Prot.1098/2020



# ORDINE: consegnate le VISIERE PROTETTIVE ai Colleghi di Farmacie Private e Pubbliche, Parafarmacie e SSN

*Iniziativa aggiuntiva ai DPI e non sostitutiva intrapresa dall'Ordine per la tutela dei Farmacisti e dei Cittadini.*

















