



farmaDAY



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

Anno IX – Numero 1898

Venerdì 09 Ottobre 2020 – S. Dionigi, Ferruccio

AVVISO

Ordine

1. Ordine: Rinnovo organi Istituzionali
2. Campagna Smaltimento Mascherine nelle scuole

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché in Autunno abbiamo “sbalzi d’umore”?
4. Lo sai che i lavori domestici affaticano le mani?



Prevenzione e Salute

5. «Grazie a misure anti virus anche Influenza potrebbe essere più lieve»
6. Colon-Retto, Seno, Ovaio e Pancreas: Tumori e Familiarità
7. Infezioni vaginali, come si riconoscono e come si curano?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
E' 'na pasta d'ommo E' una pasta d' uomo – persona buona

Covid, il virologo Pregliasco: «Grazie a misure anti virus anche Influenza potrebbe essere più lieve»

La stagione influenzale potrebbe essere più lieve grazie alle misure anti-Covid secondo il virologo Fabrizio Pregliasco.

«I virus influenzali che ci aspettiamo e che abbiamo visto circolare nell'altro emisfero sono abbastanza variati rispetto a quelli dello scorso anno e quindi avrebbero la potenzialità di determinare una stagione influenzale di media intensità che potrebbe essere sui 6-8 milioni di casi, un pò come quella di 2-3 anni fa.



Ma in Australia, nonostante la presenza di queste varianti virali, la stagione è stata assolutamente lievissima», ha spiegato durante un incontro a Palazzo Lombardia per fare il punto sulla campagna vaccinale in arrivo.

«Il ministero australiano ha attribuito» il fatto che la stagione influenzale sia stata lieve «all'adozione di questo nuovo galateo anti Covid - ha fatto notare l'esperto –

Quindi **l'utilizzo delle mascherine e tutte le misure**» di contenimento del contagio da coronavirus «che sono utili non solo a ridurre la circolazione di Covid, ma **anche le altre infezioni respiratorie**».

(Salute, Il Messaggero)

SCIENZA E SALUTE**Perché in AUTUNNO abbiamo “SBALZI D’UMORE”?**

Settembre è ormai finito, e insieme a lui, salutiamo anche l'estate.

L'autunno porta con sé tutta una serie di cambiamenti: si ricomincia a lavorare, il clima si fa di giorno in giorno più rigido, e può capitare di sentirsi “spossati”.

Alcune persone potrebbero subire dei veri e propri **sbalzi d'umore**, in questa stagione.

Perché succede? E come possiamo contrastare questa tendenza?

Una questione, prima di tutto, omonale

Più che l'autunno, c'è da dire che i cambi di stagione, in generale, possono diventare momenti critici per il proprio benessere fisico ed emotivo.

L'autunno, poi, è in una posizione “spiacevole”: arriva subito dopo l'estate, il periodo che più attendiamo, legato, quando è possibile, alle vacanze.

L'autunno è caratterizzato dai cosiddetti “accorciamenti di giornata”, con cambiamenti di luce-buio: fa buio presto, e questo può influenzare il nostro corpo e la nostra mente:

- ❖ alcuni studi dimostrano perfino **modificazioni nella produzione della serotonina**, il neurotrasmettitore del “buonumore” per antonomasia.

Nei paesi del Nord, ad esempio, dove le ore di luce solare sono inferiori rispetto a quelle presenti in Italia, è stato dimostrato che, in autunno, vi sono importanti cambiamenti ormonali.

È quasi come andassimo in letargo come fanno molte specie animali. Questo però non avviene e alcuni possono risentirne a livello di umore ed energia, magari incappando in difficoltà nel sonno e in un incremento dell'ansia.

L'alimentazione ha il suo ruolo

Il cambio di stagione può provocare, anche, un aumento di peso. Questo dipende sia dal fatto che, molto semplicemente, in estate, con il caldo, è comune mangiare meno e, perché no, perdere qualche chilo, mentre con i primi freddi tendiamo a sentire maggiormente il bisogno di mangiare cibi ricchi di carboidrati. Il motivo è sempre lo stesso:

- ❖ **i carboidrati e gli zuccheri, in particolare, attivano circuiti metabolici e ormonali favorendo il benessere.**

In questo periodo è quindi importante assumere quegli alimenti che fungono da “ricostituente” per l'organismo, come frutta e verdura di stagione, che con il loro apporto di fibre, vitamine e sali minerali aiutano a implementare le nostre difese immunitarie e a fornire energia utile al nostro corpo e alla nostra mente.

Certo è che, se sentiamo il bisogno di concederci uno snack ogni tanto, non dobbiamo farne un dramma. È anche giusto ogni tanto “coccolarci”, è prendersi cura di noi stessi, volersi bene. **È sufficiente fare un po' di esercizio fisico in più, e possiamo mangiare la nostra fetta di torta senza sentirci troppo in colpa.**

Si può “guarire” dagli sbalzi d'umore autunnali?

Uno dei primi aiuti viene proprio dal sole. È importante godersi più tempo possibile all'aperto, respirare aria fresca, fare qualche passeggiata in più, magari, se possibile, nella natura. Fondamentale anche in casa far entrare più luce possibile.

La **vitamina D**, prodotta dalla pelle in contatto con il sole, è molto importante per il buonumore.

Inoltre, è un buon momento per dedicare un po' di tempo a sé stessi, recuperando quegli hobby e quelle attività che ci fanno stare bene, così da contrastare più efficacemente questi sbalzi d'umore.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**Colon-Retto, Seno, Ovaio e Pancreas: Tumori e Familiarità**

Quando si ha un parente che ha, o ha avuto una malattia importante, come per esempio un tumore, viene naturale domandarsi se la malattia sia in qualche modo ereditaria, o in generale se si abbia una maggiore probabilità di incappare nella stessa malattia.

Conoscere la storia della propria famiglia è importante?

Conoscere la storia della propria famiglia è molto importante al fine di riuscire a **prevenire o diagnosticare precocemente possibili malattie legate a familiarità e/o ereditarietà**, come, ad es., il *diabete*, l'*ipertensione*, il *tumore della mammella e dell'ovaio* o alcune malattie cardiovascolari come la *trombofilia*.

Si può ridurre il rischio di "malattie familiari"?

Esistono due tipi di fattori di rischio:

❖ **i fattori di rischio modificabili; i fattori di rischio non modificabili.**

I fattori di rischio non modificabili, come spiega il nome stesso, sono quei fattori che non dipendono dalle scelte che facciamo, e che sono quindi inevitabili, come l'invecchiamento.

I fattori di **rischio modificabili**, invece, dipendono da noi e dalle nostre scelte di vita; ad es., **non fumare, mantenere uno stile di vita sano**, meno stress possibile, un'alimentazione adeguata, fare attività fisica.

Tumori e familiarità: il tumore del colon-retto

Nel caso si siano verificati in famiglia dei tumori per i quali è provata la familiarità, come per il tumore del colon-retto, non significa che tutti i membri della famiglia prima o poi si debbano ammalare. Sarà però necessario prestare maggiore attenzione a seguire **stili di vita sani** e sottoporsi con regolarità agli screening previsti per il tumore del colon-retto.

In assenza di familiarità, nel 90% dei casi questa forma tumorale si riscontra dopo i 40-45 anni, con un rischio che raddoppia ogni 10 anni dopo questa età. Nei casi in cui intervenga la familiarità, l'età di insorgenza è in genere anticipata e quindi bisogna sottoporsi prima alle campagne di screening.

La prassi, in questi casi, impone ai medici di consigliare di effettuare una **colonscopia** almeno cinque anni prima dell'età che aveva il familiare più giovane, quando si è ammalato. Va comunque ricordato che la maggior diffusione di tumori del colon-retto in una famiglia potrebbe benissimo essere determinata dalla trasmissione di abitudini sbagliate (per es. *alimentari o igieniche*).

Tumori e familiarità: Mammella e Ovaio

La familiarità gioca un ruolo molto importante nello sviluppo di tumori alla mammella e all'ovaio.

I due geni attualmente correlati allo sviluppo di queste malattie sono i geni **BRCA-1** e il **BRCA-2**.

Infatti, il **5%-7% dei carcinomi mammari** è legato a fattori ereditari, un quarto dei quali determinati dalla presenza di alterazioni patogenetiche in questi due geni.

In caso di familiarità le donne rischiano di ammalarsi di carcinoma mammario fino al 65% nel caso siano portatrici di mutazioni del gene BRCA-1, fino al 40% nel caso lo siano di mutazioni del gene BRCA-2.

La presenza di queste 2 mutazioni aumenta anche il rischio di sviluppare un tumore ovarico.

La presenza di una di queste 2 mutazioni impone un adeguato counseling genetico con valutazione delle procedure di prevenzione da seguire che consistono nella **ovariectomia profilattica** e nella valutazione fra una opzione di **mastectomia bilaterale profilattica**, di uno stretto controllo clinico-strumentale.

Tumori e familiarità: Pancreas: Nel 5-10% dei casi il tumore al pancreas viene diagnosticato a chi ha o ha avuto un familiare di primo grado affetto da questa malattia. Non solo: esistono alcune patologie e sindromi ereditarie che sono correlate a una maggior probabilità di incorrere in questo tumore, come la **mutazione BRCA2**, la **mutazione ATM**, la **sindrome di Peutz Jeghers**, la **sindrome familiare dei nevi-melanomi atipici multipli (FAMMM)** e alcune forme di pancreatite ereditaria. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE**LO SAI CHE I LAVORI DOMESTICI AFFATICANO LE MANI?**

*I lavori domestici sono un impegno quotidiano pesante e ripetitivo che non conosce “ferie”: le casalinghe sono impegnate in mille e più faccende che sottopongono a stress e sforzi ripetitivi sia il **polso** che la **mano**.*

I disturbi che colpiscono le donne impegnate nella gestione della casa possono rivelarsi debilitanti quanto le malattie professionali proprie di altre categorie di lavoratori (meccanici, operai, artigiani etc.).

“La ripetizione continua del medesimo movimento è un fattore che – spiega il dr Mauro Modesti del **Centro di Chirurgia della Mano** di Humanitas_Medical_Care – può scatenare alcune delle più comuni **patologie** a carico del **distretto mano-polso**.

Chi si dedica alle faccende di casa è spesso vittima di una vasta gamma di malattie.

Alcune riconoscono una patogenesi infiammatoria, come

- **la sindrome del tunnel carpale,**
- **il dito a scatto**
- **la sindrome di De Quervain;**

➤ altre riconoscono una patogenesi degenerativa come *la **rizoartrosi*** o artrosi trapezio-metacarpale.

Nel primo caso, spie di un processo infiammatorio in atto sono **formicolio** e dolore (inizialmente circoscritti alla sola notte, poi continuativi). Se trascurata la **sindrome del tunnel carpale** determina una progressiva **perdita di sensibilità** delle prime quattro dita della mano ed una minor forza nella presa, dovuta ad una atrofia muscolare.

Come dimenticare poi il **dito a scatto** condizione in cui, nel tentativo di flettere ed estendere le dita, si incontra una anomala resistenza, attribuibile ad una difficoltà di scorrimento dei tendini flessori all'interno del canale digitale.

Nei casi più gravi, chi soffre di questo disturbo, è vittima di uno scatto doloroso ogni volta che il dito viene mobilizzato.

È bene poi ricordare anche la **sindrome di De Quervain**:

si tratta di una **tendinopatia** compressiva che interessa i tendini che scorrono nel primo comparto estensorio (Estensore Breve del Pollice ed Abduktore Lungo del Pollice) con conseguente dolore alla mobilizzazione del primo raggio.

Infine, tra le patologie degenerative, bisogna ricordare la **rizoartrosi**:

- *la degenerazione artrosica della articolazione trapezio-metacarpale, articolazione che consente l'opposizione del pollice, determina la comparsa di **dolore** alla base del primo raggio con una **impotenza funzionale progressiva**.*

“Una diagnosi tempestiva, alla comparsa dei primi sintomi, è estremamente utile per evitare danni che potrebbero anche intaccare la qualità della vita complicando, o addirittura impedendo, lo svolgimento delle comuni attività quotidiane.

Un precoce consulto medico – spiega lo specialista – permetterà di comprendere e definire il disturbo manifestatosi e di attuare, in tempi rapidi, il trattamento più adatto”.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**INFEZIONI VAGINALI,
come si riconoscono e come si curano?**

Possono essere prese in palestra, in piscina e praticando quegli sport per cui si indossano indumenti che non fanno traspirare le zone intime. Ma cosa sono e come si curano le infezioni vaginali?

Che cosa sono le infezioni vaginali? Come si riconoscono? Che sintomi hanno e come si curano?

**PERCHÉ LE INFEZIONI VAGINALI SONO
RICORRENTI IN CHI FREQUENTA LA PALESTRA?**

«Non solo in palestra, ma anche in piscina e in tutte le attività sportive che necessitano di indumenti sintetici, che fanno traspirare poco le zone intime e predispongono alle vaginiti.

I miceti, per es., sono funghi che danno origine a micosi come la candida, frequente nelle nuotatrici oppure nelle ragazze che fanno ginnastica artistica e attività correlate, proprio perché il costume sintetico e il sudore creano un ambiente umido che ne facilita la crescita e lo sviluppo.

La stessa tuta da ginnastica, anche se meno frequentemente, può essere causa di vaginiti. Naturalmente c'è anche una componente personale che le favorisce come, per esempio, l'attività sessuale o una predisposizione personale relativa a una minor difesa dell'ambiente vaginale, come la povertà della presenza del *bacillo di Doderline*, che previene le infezioni».

Quali sono in generale le cause delle infezioni vaginali?: «In generale, le cause sono l'attività sessuale (sono più frequenti nell'età fertile e si riducono in maniera importante nell'età senile) e l'utilizzo di indumenti intimi sintetici e colorati, i pantaloni stretti e l'utilizzo dei collant».

Come si possono prevenire le infezioni vaginali?: «La prevenzione parte prima di tutto dalle abitudini di vita. Se, per es., le vaginiti sono frequenti dopo i rapporti sessuali, sarebbe meglio usare metodi contraccettivi di barriera come il profilattico e far eseguire indagini microbiologiche anche al partner.

Nel caso delle *donne sportive*, poi, sarebbe meglio utilizzare capi di cotone oppure cambiare gli indumenti intimi anche durante l'attività sportiva se è di lunga durata.

Nel caso del *nuoto*, poi, meglio il costume di cotone oppure cambiarsi con uno asciutto appena possibile».

Come si riconoscono le vaginiti?: «Spesso danno prurito e perdite vaginali che possono essere bianche come il latte cagliato oppure giallo-verdi e maleodoranti (in quest'ultimo caso possono dare anche un po' di fastidio)».

**Come si Curano
le VAGINITI?**

«La terapia è topica, cioè locale. Basta mettere ovuli o creme vaginali per 3-5 giorni in base al tipo di germe interessato e si risolvono. Eccezionalmente, nel caso di infezioni ripetute e recidive, si devono usare farmaci assunti per bocca sotto forma di pastiglie. Qualche volta è necessario che anche il partner segua

una cura». (dott. D. Vitobello)

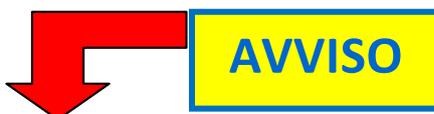
Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2020

Autoformazione e farmaDAY



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la semplice 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

ELEZIONI ORDINE: SANTAGADA confermato alla Presidenza

Eletto il nuovo Consiglio Direttivo dell'Ordine e quello del Collegio dei Revisori dei Conti della Provincia di Napoli per il quadriennio 2020/2024.

Ringrazio i Colleghi che in questi tre giorni hanno offerto la loro disponibilità a far parte del seggio elettorale ed i numerosi Colleghi che, *nonostante il difficile e insidioso periodo di emergenza sanitaria che vede in queste ultime settimane il Nostro territorio particolarmente colpito dai contagi da COVID-19*, hanno



partecipato al rinnovo degli Organi istituzionali dell'Ordine dando un **chiaro segno di appartenenza e testimonianza di affidabilità e credibilità nei confronti dell'intera classe dirigente** che da un decennio sta guidando la Categoria nel faticoso processo di evoluzione e di ammodernamento della professione di farmacista. Nessuna sorpresa dalle urne, che hanno visto un franco, inequivocabile successo dell'unica lista di colleghi candidatasi ufficialmente alla guida dell'organismo professionale, guidata dal presidente uscente **Vincenzo Santagada**.

Ieri sera, subito dopo lo scrutinio, la proclamazione degli eletti e la prima seduta per l'attribuzione delle cariche, che si è conclusa nel segno della continuità: Presidente sarà ancora **Santagada**, affiancato alla vicepresidenza da **Silvio Colesanti**, alla segreteria da **Davide Carraturo** e alla tesoreria da **Bianca Balestrieri**. Completano il direttivo i consiglieri **Giovanni Ascione, Anna Maria Di Maggio, Mariano Fusco, Tommaso Maggiore, Elisa Magli, Raffaele marzano, Edoardo Nava, Riccardo Petrone, Giovanni Pisano, Maria Luisa Stabile e Ugo Trama**.

Nel Collegio dei revisori dei conti i consiglieri **Raffaele Cantone, Bianca Iengo e Cosimo Antonio Amente**.

Il Presidente del Seggio Elettorale nel momento della proclamazione degli eletti

Dr Francesco Parisi
Dr.ssa Anita Gieri
Dr.ssa. Marianna Salvati
Dr.ssa Ida Nocerino





ENPAF, da incentivi Occupazione a Sostegni per COVID, le decisioni del CdA di Settembre

Il Consiglio di amministrazione dell'Enpaf, nella seduta del 29 settembre scorso, ha assunto alcune decisioni rilevanti per i suoi associati.

Borse di Studio: la prima è l'approvazione del bando per le **borse di studio** relative all'anno scolastico/accademico 2018/2019, che prevede l'assegnazione di 115 borse per uno stanziamento complessivo pari a **200 mila euro**.

Gli interessati devono presentare domanda, a pena di esclusione, esclusivamente a mezzo **Posta elettronica certificata** all'indirizzo posta@pec.enpaf.it, entro e non oltre il **16 Novembre 2020**.

Dovrà essere utilizzata esclusivamente la modulistica approvata dall'Enpaf, disponibile sul sito dell'ente. Ulteriori informazioni sul bando sono consultabili collegandosi a [questo link](#), dal quale si può anche procedere al [download della modulistica](#) di presentazione della domanda.

Misure a sostegno della categoria per l'emergenza Covid 19

Un'altra importante decisione riguarda lo stanziamento del Fondo calamità naturali, che è stato integrato con l'importo di **1.000.000 di euro**.

Il Fondo è destinato a finanziare ulteriormente le misure straordinarie a sostegno della categoria per l'emergenza sanitaria da Covid-19 [deliberate dal Consiglio di amministrazione il 23 aprile 2020](#).

L'iniziativa terminerà con la fine dello stato di emergenza sanitaria da Covid-19 sul territorio nazionale, le domande per ottenere i contributi previsti potranno essere presentate entro il termine di decadenza di sei mesi dalla cessazione dello stato di emergenza.

Interventi per favorire l'occupazione, integrazione dello stanziamento

Con la deliberazione del CdA n. 70/2018 successivamente modificata con la deliberazione n. 68/2019 l'Enpaf ha dato attuazione a quanto stabilito dal proprio Regolamento di assistenza in materia di sostegno all'occupazione. La misura ha l'obiettivo di incentivare con un contributo fissato in percentuale sugli oneri salariali sostenuti i rapporti di lavoro a tempo indeterminato – sia le nuove assunzioni sia le trasformazioni di precedenti rapporti di lavoro a termine – stipulati successivamente al **1° Gennaio 2019**.

L'assunzione deve riguardare un **farmacista di età non superiore a trenta anni** o un **farmacista di età pari o superiore a cinquant'anni disoccupato da almeno sei mesi**.

Ulteriori informazioni sull'iniziativa [sono disponibili a questo link](#), dal quale è possibile anche scaricare [il modulo per la domanda attivare il link](#).

Il CdA ha integrato di ulteriori **300 mila euro** lo stanziamento da destinare all'iniziativa.

Emapi, copertura temporanea causa morte –

L'Enpaf ha completato l'attuazione del piano di **welfare integrato** previsto nel proprio Regolamento di assistenza.

L'art.19, infatti, impegna l'ente ad assicurare ai propri iscritti e pensionati una tutela sanitaria integrativa per *grandi eventi morbosi e grandi interventi chirurgici, una copertura per il caso di invalidità permanente e infine la tutela per il caso di non autosufficienza*.

Mancava la tutela per il caso morte, ma nel corso della seduta del 29 Settembre l'ente ha ovviato decidendo di aderire alla convenzione stipulata da **Emapi (Fondo Sanitario)** con **la Società Cattolica di Assicurazione** per tutela temporanea causa morte riservata agli iscritti e ai pensionati Enpaf, l'attivazione è prevista dal **1° Gennaio 2021** saranno esclusi dalla copertura unicamente i soggetti che al 1° gennaio 2021 abbiano già compiuto i 75 anni di età.

Anche in questo caso il premio è a carico dell'Ente, l'ammontare della copertura è fissata a **11.500,00**. Ulteriori informazioni potranno essere acquisite sul sito di [Emapi](#). La domanda va indirizzata a Emapi.