



# farmaDAY



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

Anno IX – Numero 1906

Mercoledì 21 Ottobre 2020 – S. Orsola

## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Autoformazione
2. ENPAF: iniziative

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Si beve più alcol quando si fa attività fisica
4. LATTOSIO: i Cibi in cui è nascosto
5. Infezione da BOTULINO: quali sono i SINTOMI, come si cura
- 6.



#### Prevenzione e Salute

7. FIBROMIALGIA: cos'è, come si manifesta, come si Cura
8. Dimagrire? Fatelo col sesso



*Proverbio di oggi.....*  
**'A femmena è cumme 'a campana: si nun 'a scutuleie nun sona.**

## Perché si dice "prendere un GRANCHIO"?

*Significa sbagliarsi, commettere un errore grossolano, ingannarsi. Non si direbbe, ma ha a che vedere con il fidanzamento e il matrimonio.*

Sbagliarsi, commettere un errore grossolano, ingannarsi. Prendere un granchio – o anche “prendere un gambero” – è un’espressione diffusa in molti dialetti e con significati vari. Uno dei più ricorrenti riguarda il **fidanzamento e il matrimonio**.



Il granchio è il rifiuto della donna, dunque essere respinti è “prendere il granchio” (un po’ come “due di picche”).

**Per estensione.** L’espressione si è ampliata ed è arrivata poi a indicare qualsiasi tipo di strafalcione, di aspettativa disillusa, di valutazione sbagliata.

Altre immagini hanno concorso a formare questo modo di dire:

- ❖ il camminare all’indietro del granchio (come il gambero) e l’immagine del pescatore che tira su la rete sperando che sia piena di pesci trovandovi, invece, soltanto un granchio. (*Focus*)

## Si beve più alcol quando si fa attività fisica

*Grazie a uno studio realizzato con l’impiego di smartphone e di App, i ricercatori hanno scoperto un curioso fenomeno: i giorni in cui le persone praticano più sport sono anche quelli in cui si tende a consumare più alcol di tutti.*



Dal giovedì alla domenica infatti aumenta sia la quantità di alcol consumato sia i chilometri percorsi nella corsa o in bicicletta, "mentre dal lunedì al mercoledì - le persone e' come se chiudessero i boccaporti". (*Salute, Agi*)



Dove la **storia** diventa **futuro**

**AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.**

**PREVENZIONE E SALUTE****FIBROMIALGIA: cos'è, come si manifesta, come si Cura**

*La fibromialgia è una patologia cronica, che si manifesta attraverso un dolore diffuso in tutto il corpo e che si caratterizza per il suo essere difficilmente riconoscibile (per questo viene anche definita “malattia invisibile”).*

I sintomi, uniti alla difficoltà nel diagnosticare la malattia, sono associati a disturbi dell'umore e un generale peggioramento nel benessere percepito.

Esistono però delle terapie e dei **cambiamenti nello stile di vita** che permettono di convivere meglio con questa patologia.

Ne parliamo con il professor [Carlo Selmi](#), responsabile di Reumatologia e Immunologia Clinica di Humanitas e docente di Humanitas University.

**Cos'è la fibromialgia?**

La fibromialgia, chiamata anche **sindrome fibromialgica**, è la causa principale di sindrome dolorosa diffusa, una condizione di tipo cronico associata a molti altri sintomi.

Al momento della visita, il dolore si acuisce se viene esercitata della pressione su punti specifici e può anche rendere difficoltosi i movimenti di chi ne soffre.

La **fibromialgia** è una malattia che **colpisce tra il 2 e il 4% della popolazione**.

La maggioranza delle persone che ne soffrono sono **donne con un'età compresa tra i 40 e i 50 anni**.

Chi è affetto da questa patologia ottiene risultati negativi ai test diagnostici e strumentali proposti dallo specialista per indagare sull'origine del dolore aumentando la frustrazione della ricerca di una diagnosi.

**Non si conoscono ancora le cause** del manifestarsi della fibromialgia.

Al momento gli esperti ritengono che possa insorgere a causa di una **concomitanza di fattori genetici, infettivi, ormonali** e anche in seguito a **traumi fisici e psicologici**.

**Come si manifesta?**

Il sintomo principale della fibromialgia è il dolore diffuso in tutto il corpo, che però può essere associato ad altri sintomi come **astenia, riposo notturno insoddisfacente, cefalea più spesso con caratteristiche tensive**, disturbi intestinali come da sindrome dell'intestino irritabile (*stitichezza alternata a diarrea*), difficoltà di concentrazione e sensazione di mani e piedi gonfi.

Al manifestarsi di questa sintomatologia, chi ne soffre se sottoposto a un'indagine medica **non riporta danni ad articolazioni, muscoli o organi**.

La **fibromialgia può comparire in modo graduale**, peggiorando con il passare del tempo, oppure può insorgere dopo un **evento scatenante**, come possono essere un trauma fisico, un'infezione o uno stress psicologico.

Affinché lo specialista possa diagnosticare la fibromialgia dovrà prima accertarsi che i sintomi non siano associati ad altre patologie, anche attraverso degli esami del sangue che valutino il **quadro autoimmune**.

La difficoltà nell'individuazione di una causa per questi sintomi può associarsi e peggiorare **ansia e depressione**, disturbi che a loro volta possono contribuire al peggioramento del dolore cronico.



## Come si cura la fibromialgia?

Al momento **non esiste una terapia risolutiva per la fibromialgia**. Le cure che lo specialista può valutare di prescrivere servono a tenere sotto controllo il dolore e gli altri sintomi correlati.

Ad esempio dopo un'analisi del quadro clinico il medico potrebbe proporre una terapia a base di **farmaci che regolano l'attività dei neurotrasmettitori**, ovvero quelle sostanze che controllano la percezione del dolore nel sistema nervoso centrale.

Anche tramite la **cura della propria alimentazione** è possibile intervenire sull'intensità dei dolori causati dalla **fibromialgia**: in particolare è stato riscontrato che il calo di peso attraverso una maggiore attività fisica migliora nettamente i sintomi.

Un cambiamento dello stile di vita che risulti in una **riduzione dello stress psicologico**, che come abbiamo visto può essere anche la causa dell'insorgere di questa patologia, è tra i fattori da prendere in considerazione per alleviare i sintomi della fibromialgia.

In molti casi è necessario utilizzare farmaci anti-depressivi o stabilizzatori dell'umore.

È comunque consigliabile che la persona affetta da *sindrome fibromialgica* si sottoponga a **controlli con lo specialista**, in questo caso un reumatologo, in modo da ricevere informazioni aggiornate sulla malattia, e al fine di impostare un programma educativo che aiuti il paziente a gestire il dolore e lo stress, così da poter vivere questa condizione con maggiore serenità.

(Salute, Humanitas)

## PREVENZIONE E SALUTE

## DIMAGRIRE? FATELO COL SESSO

*I numeri non mentono: togliersi i vestiti brucia 12 calorie, baciarsi appassionatamente ne consuma dalle 80 alle 110, mentre per quanto riguarda le posizioni...*



La vita frenetica, il lavoro e lo stress impongono un ritmo difficile, e spesso quando si torna a casa stanchi dopo una lunga giornata, la voglia di andare in palestra viene meno.

L'**Università del Quebec** in Canada promuove una nuova scoperta secondo cui **fare sesso è il modo più veloce per perdere calorie**. Stando ai risultati della ricerca, divertirsi sotto le lenzuola non solo favorirebbe l'affinità di coppia, ma porterebbe ad una consistente perdita di peso con "poco" sforzo:

- ❖ un uomo infatti brucia in media 9.2 calorie correndo un minuto,
- ❖ mentre col sesso riuscirebbe a bruciarne 4.

Stesso discorso per le donne, con un rapporto di 9.1 a 3.1. In sostanza,

- ❖ **in mezz'ora di rapporto si bruciano le stesse calorie di una partita di tennis, o di una corsa sul tapis-roulant, comodamente distesi nel proprio letto.**

Ovviamente, i risultati della ricerca non vogliono intendere il sesso come una "palestra", rischiando di ridurre tutto alla meccanicità dell'atto. *"È vero che fare sesso è un ottimo modo per bruciare calorie e perdere peso - ma l'intimità non deve essere vissuta come una seduta in palestra o essere finalizzata al consumo di calorie. L'importante è che la coppia abbia voglia di giocare, magari anche usando come scusa quella di inventarsi delle posizioni pseudo ginniche per fare sesso e nel contempo smaltire calorie"*.

I numeri non mentono:

- togliersi i vestiti brucia 12 calorie,
- baciarsi appassionatamente ne consuma dalle 80 alle 110,
- 10 minuti nella posizione missionaria ne brucerebbero 250.

Il sesso in piedi alza la soglia delle calorie bruciate, arrivando a toccarne 600, mentre nell'amplesso se ne perdono 112 circa. Insomma, il sesso fa bene alla mente, ma anche al corpo - e non poco. (Giornale)

**SCIENZA E SALUTE****LATTOSIO: i Cibi in cui è nascosto**

*L'intolleranza al lattosio è una delle più frequenti intolleranze alimentari, e colpisce circa la metà della popolazione italiana (Dati AIL, 2020).*

L'incidenza dell'intolleranza varia non poco a seconda delle zone e all'etnia: se circa il 22% degli abitanti degli Stati Uniti ne è affetto, la percentuale si abbassa notevolmente in Europa settentrionale (siamo intorno al 5%), per aumentare esponenzialmente nell'Europa meridionale (70%).

Coloro che sono intolleranti al lattosio sanno che devono tenersi lontani da **latte e derivati**.

Tuttavia, non sono i soli alimenti a contenere questo zucchero.

Insieme alla dottoressa [F. Furfaro](#), Humanitas, scopriamo alcuni alimenti che contengono lattosio, ai quali forse non si pensa nell'immediato.

**Cos'è il lattosio e l'intolleranza al lattosio?**

Il lattosio è il principale zucchero presente nel latte, insieme agli oligosaccaridi. È un disaccaride, cioè è formato da due zuccheri semplici, il glucosio e il galattosio.

**Favorisce l'assorbimento del calcio** nell'intestino tenue e favorisce la sintesi dei *muco polisaccaridi* e dei *cerebrosidi*, costituenti strutturali del sistema nervoso centrale.

Per poter essere digerito, all'altezza dell'intestino tenue, il lattosio deve scindersi nei due zuccheri semplici che lo costituiscono, glucosio e galattosio, e questo è possibile grazie all'enzima lattasi.

L'intolleranza al lattosio è, sostanzialmente, **la carenza o l'assenza dell'enzima lattasi**. A seconda del quantitativo di lattasi presente nell'organismo, si può definire un diverso grado di intolleranza: esiste l'intolleranza primaria genetica, l'intolleranza transitoria e l'intolleranza congenita.

**Il lattosio "nascosto"**

**Gli alimenti che contengono lattosio sono, com'è risaputo, il latte e i suoi derivati.** Ciò non significa, però, che tutti i latticini siano ricchi di lattosio, né che il lattosio sia presente soltanto nel latte e nei suoi derivati.

Per fare qualche es., **il gelato a base di latte avrà il lattosio**, ma alcuni formaggi stagionati, come ad es. il **parmigiano, ne sono quasi privi**; lo yogurt è tollerato molto bene da chi ha problemi con il latte.

**Tra i prodotti "insospettabili" che contengono lattosio, indichiamo:**

- ❖ *sughi pronti, dado da brodo, puré, alcuni liquori, panini al latte*
- ❖ *insaccati, affettati (come il prosciutto cotto), alimenti in scatola, altri prodotti confezionati*

Questo perché il lattosio, spesso, è utilizzato come **additivo alimentare**.

Inoltre, il lattosio è presente in **alcuni farmaci**, ma di solito la quantità è così bassa da risultare irrilevante.

**Chi è intollerante al lattosio può assumere prodotti che lo contengono?**

Ovviamente **si dovrà valutare caso per caso**, ma chi ha il deficit di lattasi e vuole comunque assumere prodotti a base di latte e latticini, può assumere prima di mangiare proprio delle compresse contenenti l'enzima lattasi.

Esistono prodotti specifici che possono essere presi in farmacia, ma non prima di aver consultato il proprio medico di riferimento, il loro dosaggio dipende dalla quantità di lattosio che si pensa di ingerire. Questo permette agli intolleranti di potersi concedere un gelato ogni tanto o di non aver problemi a partecipare a un banchetto di nozze, per esempio.

Infine, è a oggi dibattuta la teoria secondo cui le lattasi siano degli enzimi inducibili. Secondo alcuni l'enzima è inducibile solo nel neonato pretermine, tuttavia sembrerebbe che se un soggetto intollerante viene esposto cronicamente al lattosio, la sua tolleranza migliora. (*Salute, Focus*)





**SCIENZA E SALUTE**

## Infezione da BOTULINO: quali sono i SINTOMI, come si CURA

*I sintomi non sono causati dal batterio, ma dalle tossine che produce*

La sintomatologia non è causata dal **batterio**, ma dalle **tossine** prodotte dal batterio. Esistono sette forme di queste tossine, nominate con le prime sette lettere dell'alfabeto - **dal tipo A al tipo G** - e, ad oggi, sono tra le sostanze più letali tra tutte le sostanze conosciute:

- ❖ sono le tossine prodotte dal *Clostridium botulinum*, batterio responsabile dell'**infezione da botulino** o **botulismo alimentare**, patologia piuttosto rara ma altrettanto conosciuta per l'alto tasso di mortalità (può infatti essere fatale nel 5% dei casi).

Le **tossine A, B, E e F** sono responsabili di causare il botulismo negli esseri umani, mentre i **tipi C, D ed E causano la malattia in altri mammiferi**, oltre che negli uccelli e nei pesci.

**A seconda della dose di tossina ingerita le manifestazioni cliniche variano da una sintomatologia sfumata a casi molto severi che possono portare alla morte.**

Tra i sintomi che caratterizzano il botulismo alimentare ci sono **debolezza, vertigini, stanchezza, visione annebbiata e/o sdoppiata, secchezza delle fauci e difficoltà a deglutire e a parlare, oltre a diarrea, vomito, stipsi e gonfiore addominale.**

Nei casi più gravi la patologia si manifesta con la paralisi progressiva dei muscoli che parte dagli arti superiori per arrivare agli arti inferiori e propagarsi fino ai muscoli respiratori, provocando la morte del paziente.

I sintomi compaiono entro un intervallo di tempo successivo all'esposizione al batterio che va dalle 4 ore agli 8 giorni, anche se nella maggior parte dei casi si manifestano solitamente **entro le prime 12-36 ore.**

Oltre al botulismo alimentare dovuto alla presenza delle tossine nei cibi, che è la forma della patologia più conosciuta, esistono **altre due forme principali di botulismo:**

il **botulismo pediatrico** - quando il *C. botulinum* è presente nel tratto intestinale dei neonati - e il **botulismo da ferita o lesione** - dovuto all'infezione di ferite da parte del batterio.

Poiché il botulismo alimentare si può manifestare con sintomi simili ad altre patologie (la sindrome di Guillain-Barré o l'infarto, ad es.), per effettuare una corretta diagnosi della malattia è necessario identificare la tossina nel siero sanguigno o nelle feci del paziente o nel cibo ingerito.

L'unico modo per trattare il botulismo è attraverso l'**antitossina** somministrata nelle prime ore dalla comparsa dei sintomi: **più precoce sarà la diagnosi, maggiori saranno le probabilità di recupero** (che nella maggior parte dei casi è molto lento e può durare settimane e anche mesi).

Eccetto che nei casi di botulismo della ferita la terapia antibiotica non è necessaria.

(Salute, Sole 24ore)



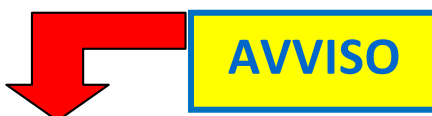
## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### 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](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)

## OBBLIGO di comunicazione del Domicilio Digitale (PEC)

### AVVISO

#### Obbligo di Comunicazione del Domicilio Digitale (PEC)

Al fine di consentire di adempiere all'obbligo di dotarsi di un indirizzo PEC previsto dall'art. 16 della L. 2/2009,

l'Ordine consente di attivare GRATUITAMENTE un indirizzo individuale di **Posta Elettronica Certificata**, sul sito web Ufficiale all'indirizzo:

http: [www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/richieste/pec](http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/richieste/pec)

Gli Uffici di Segreteria provvederanno successivamente ad inoltrare, all'indirizzo *e-mail inserito*, le credenziali di accesso e relativo link per la registrazione della Password personale.

### COSA FARE

Richiesta PEC



1. Qualora **NON sia stata già Richiesta**,

❖ Collegarsi sul sito web Ufficiale all'indirizzo:

http: [www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/richieste/pec](http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/richieste/pec)

❖ riempire i campi e inviare

2. **se è stata già richiesta l'attivazione a quest'Ordine**

(tramite modulistica cartacea o inserimento dei dati sul nostro sito web) nei prossimi giorni saranno inviate le credenziali di accesso mediante **Posta Elettronica Ordinaria (PEO)**

3. Se si **dispone già di un indirizzo Pec**

necessario comunicare Via Pec al seguente indirizzo

[ordinefarmacistina@pec.fofi.it](mailto:ordinefarmacistina@pec.fofi.it)



## 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](mailto: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.