



farmaDAY



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

Anno IX – Numero 1939

Lunedì 07 Dicembre 2020 – S. Ambrogio

AVVISO

Ordine

1. Ordine: Comunicazione PEC
2. ENPAF: Welfare integrativo
3. Ordine: Covid-19 - Dati

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Disfunzione erettile: il legame con Dieta e Sonno



Prevenzione e Salute

5. Perdere peso riduce il rischio di tumore al seno
6. Lo «Zuccherometro» per non esagerare con i dolci a Natale
7. Gengive infiammate, sanguinamenti? La nostra dentatura è a rischio



Proverbio di oggi.....
"Senza denare nun se cantano messe"

PERDERE PESO RIDUCE IL RISCHIO DI TUMORE AL SENO



Studio, più chili di troppo si eliminano più il pericolo cala

Perdere chili riduce il rischio di cancro al seno nelle donne over-50 che sono in sovrappeso o obese:

- *più chili di troppo si eliminano, più il rischio si riduce.*

Lo rivela uno studio pubblicato sul *Journal of the National Cancer Institute*. Il sovrappeso è un fattore di rischio ben documentato per il cancro al seno, specie per donne in menopausa.

Ma finora nessuno studio aveva indagato la possibilità che l'effetto dei chili di troppo sul rischio di tumore fosse reversibile perdendo peso.

Gli esperti per la prima volta hanno coinvolto un campione enorme, oltre 180 mila donne over-50, il cui stato di salute è stato monitorato per un tempo medio di 10 anni.

- *Le donne sono state pesate all'inizio dello studio,*
- *dopo i primi cinque anni e poi alla fine dello studio.*

Coloro che avevano perso peso ed erano state attente a non riprendere chili dopo la dieta avevano un **rischio di cancro al seno significativamente ridotto** rispetto a coloro il cui peso era rimasto stabile nel tempo.

- *chi aveva perso dai 2 ai 4,5 kg presentava un rischio di tumore ridotto del **13%** rispetto alle donne il cui peso era rimasto stabile.*
- *Le donne che hanno perso dai 4,5 ai 9 kg presentavano un rischio cancro ridotto del **16%**.*
- *Le donne che avevano perso 9 kg o oltre presentavano un rischio cancro ridotto del **26%**.*

Si tratta di un risultato importante, perché mostra che le donne hanno la concreta possibilità di modificare attraverso gli stili di vita il proprio rischio di tumore del seno.(ANSA).

aqma
 ITALIA SPA
 STARTUP INNOVATIVA NAPOLETANA e
 GIOVANE MULTINAZIONALE FARMACEUTICA

ha avviato la sua prima campagna di
EQUITY CON **3U** BACKTOWORK
 CROWDFUNDING

DIVENTA SOCIO
www.backtowork24.com

<https://www.backtowork24.com/online-campaign.php?c=111-aqma>

PREVENZIONE E SALUTE**Lo «Zuccherometro» per non esagerare con i dolci a Natale**

Un calcolatore quotidiano dello zucchero per misurare quanto ne mangiano ogni giorno bambini e ragazzi, utile in vista delle feste natalizie e non solo. Non è sempre facile rendersene conto

Non potremo fare grandi cenoni, le occasioni per festeggiare con gli altri saranno necessariamente poche, ma anche quest'anno sarà difficile resistere a pandori e panettoni, se non altro per tirarsi un po' su il morale.

Considerando la golosità di bambini e ragazzi, ma anche la loro maggior sedentarietà a causa della scuola a distanza e della chiusura di molte attività sportive, pare ancora più necessario del solito contenere il consumo di zuccheri: per riuscirci, arriva in aiuto lo **Zuccherometro**, uno strumento semplice **pensato soprattutto per gli under 18**.

Zucchero nascosto

Sono i giovanissimi, infatti, che devono essere educati a una corretta alimentazione ed è per questo che da piccoli è ancora più importante capire quanto zucchero si introduce rispetto a quello che si dovrebbe consumare.

Lo **Zuccherometro** nasce perciò anche come strumento educativo, da usare a casa, con il pediatra, a scuola per guidare le scelte a tavola e scongiurare così le conseguenze negative di un'alimentazione troppo 'dolce', come obesità e diabete.

«Oltre all'eccessivo consumo di zucchero, negli ultimi anni è **umentata l'assunzione di fruttosio aggiunto a bevande e cibi**».

«Questo contribuisce alla comparsa di **fegato grasso e all'aumento dei livelli circolanti di lipidi**, oltre a essere ritenuto uno dei fattori che promuovono l'eccesso di peso e la sindrome metabolica.

Quindi bene la **frutta fresca**, ma attenzione al saccarosio (*lo zucchero comune da cucina*) aggiunto a bevande e cibi e al fruttosio utilizzato per dolcificare alcune bevande; cautela anche con i succhi di frutta e i cibi confezionati».

Lo zucchero infatti è spesso 'nascosto' dove non ci si aspetterebbe, per esempio

- *nelle panature, nei prodotti da forno, nei condimenti.*

Facile da usare

Messo a punto da nutrizionisti e pediatri del servizio di Educazione Nutrizionale Grana Padano, lo Zuccherometro è facile da usare:

- **basta cliccare sui cibi**, indicarne la quantità e si ottiene la somma degli zuccheri semplici consumati in una giornata, tenendo conto sia di quelli naturalmente presenti nell'alimento, sia di quelli aggiunti durante le lavorazioni dei prodotti da forno, gelati, creme e così via.

Ottenuto il dato (*in cucchiaini, per cui intuitivo e ben 'visibile'*), il programma lo confronta con la quantità di zucchero che invece si dovrebbe assumere secondo i Livelli di Assunzione di Riferimento per la Popolazione Italiana stilati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana: la dose è pari al 15 % del totale delle calorie giornaliere, superando il 25 % si rischiano conseguenze negative per la salute.

«Bisogna favorire l'uso di zucchero naturalmente presente nei cibi, come il fruttosio della frutta fresca o il lattosio del latte, limitando quello aggiunto».

Per riuscirci lo **Zuccherometro** viene in aiuto con un manuale gratuito che propone alimenti alternativi più salutari e con meno zucchero, comprese ricette semplici da fare in casa, oltre a note utili per conoscere meglio gli alimenti e i limiti di consumo. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE**GENGIVE INFIAMMATE, SANGUINAMENTI?
LA NOSTRA DENTATURA È A RISCHIO**

Sangue e arrossamento durante l'igiene orale dovrebbero allarmare: potrebbero essere sintomo di una parodontite che se non curata può portare alla perdita dei denti

Che cosa penseremmo se le mani ci sanguinassero quando le laviamo? Saremmo (giustamente) preoccupati e vorremmo trovare un rimedio. Ecco, quando laviamo i denti e le gengive sanguinano dovrebbe accendersi la stessa «spia rossa», perché non è un evento normale:

- *tuttavia molti non si allarmano e convivono con l'infiammazione gengivale di cui sanguinamento, arrossamento e gonfiore sono i sintomi più comuni.*

Senza intervenire però il problema può peggiorare fino alla **parodontite grave**, col rischio di perdere i denti: ecco perché agire quando ci sono i primi segni di un'infiammazione è fondamentale, come sottolineano le nuove linee guida dell'*European Federation of Periodontology*.

**Prevenzione**

Che osservano anche come in realtà gli sforzi dovrebbero iniziare prima, con uno stile di vita sano e un'igiene orale adeguata che aiutino a prevenire l'infiammazione in bocca: le regole principali sono

- *lavarsi i denti almeno due volte al giorno e passare il filo o lo scovolino interdentale alla sera,*
- *sottoponendosi poi a sedute di igiene professionale regolari con una frequenza indicata dal proprio dentista, perché può essere diversa a seconda della propria situazione clinica.*

Placca e tartaro sotto controllo

Quando però l'infiammazione c'è non va ignorata:

«Eliminare il biofilm di placca batterica è il primo passo per tenere sotto controllo la progressione della parodontite, che nei casi più gravi richiede un trattamento chirurgico. Tuttavia, senza un adeguato controllo domiciliare di placca e tartaro da parte del paziente non si può arrivare alla guarigione dei tessuti né alla stabilizzazione del disturbo gengivale».

Dentifrici e colluttori specifici

Lo confermano le linee guida europee: se chi ha la parodontite non si impegna nell'igiene orale perfino la chirurgia risulta inutile. Oltre a spazzolino e filo interdentale, che fare?

«Non esistono farmaci efficaci contro la parodontite, ma possono essere di grande aiuto una corretta igiene e l'uso di dentifrici e **colluttori a base di principi attivi specifici per l'infiammazione gengivale**».

«Gli sciacqui con l'antibatterico **clorexidina**, per esempio, in associazione alla rimozione meccanica della placca da parte del dentista in alcuni casi possono essere utili; no, invece, all'uso di antibiotici per via sistemica a meno che non sia consigliato dal medico». Nicola Sforza, presidente eletto SIdP, aggiunge:

- «Risolvere l'infiammazione gengivale migliora lo stato di salute generale: eliminare i batteri che la provocano significa ridurre lo stato infiammatorio complessivo e quindi, per esempio, anche il rischio di malattie cardiovascolari e diabete».

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE**DISFUNZIONE ERETTILE: il legame con Dieta e Sonno**

Nuovi studi confermano l'influenza degli stili di vita e del ritmo circadiano sui disturbi sessuali. Nelle alterazioni, anche un segno precoce di malattie cardiovascolari

“UN'erezione triste”, canta nel 1985 Giovanni Lindo Ferretti ispirandosi a *Frammenti di un discorso amoroso di Roland Barthes*. Ovviamente l'intento di uno dei più importanti gruppi punk rock italiani degli anni Ottanta non era parlare di disturbi sessuali, ma parafrasando liberamente l'incipit della canzone potremmo riferirci alla **disfunzione erettile, cioè all'incapacità di raggiungere e/o mantenere un'erezione sufficiente per avere un rapporto sessuale soddisfacente**. Un argomento che oggi sembra essere ancora un tabù, sebbene il problema esista e riguardi oltre 3 milioni di italiani.



Ma quali sono i fattori coinvolti? Due ampi studi osservazionali - pubblicati recentemente su *Jama* e *Journal of Sexual Medicine* - hanno confermato ancora una volta il legame tra la disfunzione erettile, la dieta e gli stili vita e quello tra il disturbo sessuale e il ritmo circadiano, cioè il ritmo sonno-veglia.

L'importanza di una dieta sana

Il primo studio ha preso in considerazione i dati dello studio *Health Professionals Follow-up Study* che include informazioni sulla dieta e sulla salute di oltre 21 mila uomini professionisti sanitari di età compresa tra 40 e 75 anni. Analizzando i dati - che si riferiscono a un periodo di 16 anni (dal 1998 al 2014) - gli scienziati hanno osservato come

- **una dieta sana, povera di carni rosse e lavorate e ricca di verdura, frutta, noci, legumi, pesce e altre fonti di grassi "buoni"**, fosse associata a un **minor rischio di sviluppare il problema della disfunzione erettile**.

Sebbene lo studio non possa dimostrare una relazione di causa-effetto, secondo i ricercatori riconoscere che la disfunzione erettile è anche un sintomo di una cattiva alimentazione potrebbe incoraggiare gli uomini ad adottare una dieta più sana.

“La nostra dieta mediterranea - è sicuramente un ottimo strumento di prevenzione. Inoltre, diversi studi stanno mettendo in luce il ruolo del microbiota intestinale anche sulla fertilità”.

L'orologio del pene

I ricercatori del secondo studio, hanno voluto indagare

- la **relazione tra i disturbi del sonno dovuti a orari di lavoro non standard e la disfunzione erettile**.

Circa 200 uomini hanno dichiarato di avere orari di lavoro non standard e, tra loro, 48 hanno affermato di soffrire di disturbi del sonno.

Questi ultimi presentavano una funzione erettile peggiore che risultava ancora più scarsa tra i lavoratori notturni.

Il disturbo del *ritmo circadiano*, cioè del ritmo sonno-veglia, sembra quindi avere un impatto significativo sulla funzione erettile.

I meccanismi alla base di questo effetto non sono chiari ma, secondo i ricercatori, potrebbero essere legati a **bassi livelli di testosterone**.

Testosterone e disturbi del sonno

“Questo ormone - è molto importante per l'uomo e ha un ruolo fondamentale nella sua vita sessuale, proprio perché determina una buona erezione.

La sua particolarità è che viene secreto dai testicoli in modo circadiano, cioè la sua produzione aumenta la mattina e durante la notte si abbassa quasi a zero.

Per questo, le erezioni mattutine sono una spia importantissima di questa sorta di orologio del pene.

Tra i **sintomi di bassi livelli di testosterone**, abbiamo

- ❖ *disturbi sessuali,*
- ❖ *l'eccessiva stanchezza,*
- ❖ *le alterazioni dell'umore*
- ❖ *problemi di concentrazione.*

Quando i **livelli di testosterone sono bassi**, è necessario rivolgersi al medico per ripristinarli attraverso una terapia sostitutiva ormonale che, è bene precisare, non provoca il tumore alla prostata.

Buoni livelli di testosterone - non sono fondamentali solo per la sessualità, ma hanno un effetto protettivo anche nei confronti di patologie, come *ictus, infarto e diabete*.

La disfunzione erettile può infatti essere anche un segno precoce di malattie cardiovascolari”.

Una spia per i problemi cardiovascolari

Dal momento che l'erezione avviene perché il **sangue entra nel pene**, è necessario che i vasi attraverso cui il sangue arriva all'organo sessuale funzionino.

In caso contrario, infatti, le erezioni non possono verificarsi.

“Ma dobbiamo tenere presente - spiega l'urologo - che le arterie del pene sono un decimo rispetto a quelle più importanti, come le arterie coronarie e le arterie carotidi.

Quindi, se ci sono patologie sistemiche come il **diabete**, tenderanno a chiudersi prima le arterie più piccole, cioè le arterie del pene, e poi quelle più grandi.

Questo è il motivo per cui un paziente che riferisce di avere una disfunzione erettile potrebbe essere a rischio di malattie cardiovascolari.

Non dimentichiamo poi che problemi di funzione erettile e problemi cardiovascolari - hanno gli stessi **fattori di rischio**, come

- ❖ *cattiva alimentazione,*
- ❖ *obesità,*
- ❖ *ipercolesterolemia,*
- ❖ *pressione alta,*
- ❖ *fumo di sigaretta*
- ❖ *sedentarietà.*

Per questo motivo è molto importante la prevenzione e, in presenza di disfunzione erettile, bisogna rivolgersi al medico per poter intervenire subito.

(Salute, Repubblica)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



COMUNICAZIONE del Domicilio Digitale (PEC)

Gli iscritti che **hanno già richiesto la PEC** tramite il sito istituzionale hanno ricevuto (o riceveranno) per e-mail ordinaria il **link con le credenziali di accesso** composte da:

- 1: **Username** (*indirizzo digitale personale PEC*);
- 2: sulla e-mail personale (*inserita al momento della richiesta fatta sul sito Istituzionale dell'Ordine*) hanno ricevuto un link che rimane **attivo per circa 3 ore** per l'inserimento di una password personale;

AVVISO

Per tutti coloro che hanno già fatto richiesta e sono in possesso della sola **Username** possono cliccare sul seguente link per **l'attivazione della password**:

<https://gestionemail.pec.it/loginproxy/reset-password>

Per gli Iscritti che hanno già Fatto Richiesta della Pec sul Sito Istituzionale e Non hanno ancora Ricevuto la Username devono inviare all'indirizzo e-mail dell'Ordine

info@ordinefarmacistinapoli.it

istanza per ricevere la propria Username.

Per la password rifarsi al punto 2

**SI PRECISA CHE LA RICHIESTA DELLA PEC SUL SITO
VA INSERITA UNA SOLA VOLTA PER EVITARE DUPLICATI.**



Misure Assistenziali a Sostegno della Categoria per Covid 19

In Tabella le misure dell'ENPAF a sostegno dei Farmacisti contagiati



MISURE A SOSTEGNO DELLA CATEGORIA PER COVID 19



È previsto l'intervento della Sezione Assistenza in questi casi:

1. **DECESSO del Farmacista iscritto**,
anche se titolare di pensione, vittima del COVID – 19. Il contributo è pari a **11.000,00 euro**;
2. **RICOVERO del Farmacista iscritto**,
anche se titolare di pensione, presso una struttura ospedaliera a seguito di positività al COVID – 19. Il contributo è pari a **200,00 euro per ogni giornata di ricovero**
3. **ISOLAMENTO OBBLIGATORIO domiciliare o presso struttura dedicata**, disposto con provvedimento dell'Autorità sanitaria competente, del farmacista iscritto, anche se titolare di pensione, a seguito di positività al COVID – 19. Il contributo è pari a **100,00 euro per ogni giornata di isolamento**;
4. **CHIUSURA TEMPORANEA DELLA FARMACIA o della PARAFARMACIA**, in conseguenza del contagio da COVID – 19. Il contributo, a favore del titolare o del socio delegato, è pari a **400,00 euro per ogni giornata di chiusura**.

Domanda di richiesta contributo

Alla domanda diretta ad ottenere il contributo deve essere allegata:

- a. per il **decesso**, una dichiarazione sostitutiva di certificazione;
- b. per il **ricovero**, la documentazione sanitaria da cui emerge il ricovero a causa di positività al COVID – 19 e la durata del ricovero stesso;
- c. per il **isolamento obbligatorio** da COVID - 19, la documentazione amministrativa/sanitaria da cui emerge il periodo di isolamento obbligatorio;
- d. per **la chiusura temporanea** a causa del contagio da COVID -19, la documentazione amministrativa da cui emerge il periodo di chiusura dell'esercizio.

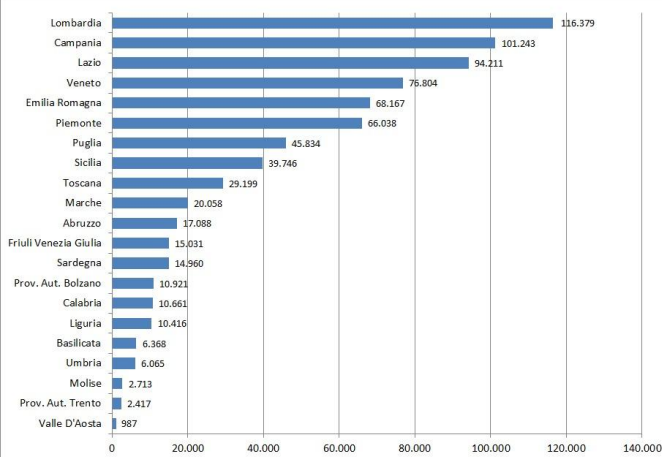
l'inoltro della domanda e dei relativi allegati dovrà avvenire esclusivamente tramite Posta Elettronica Certificata all'indirizzo posta@pec.enpaf.it

ORDINE: Emergenza Coronavirus

Di seguito i vari grafici che riepilogano l'emergenza sanitaria da Covid-19

Incremento assoluto dei casi di COVID-19

Il grafico illustra i nuovi casi giornalieri di infezione da Covid in Italia a partire dal 1 settembre 2020.

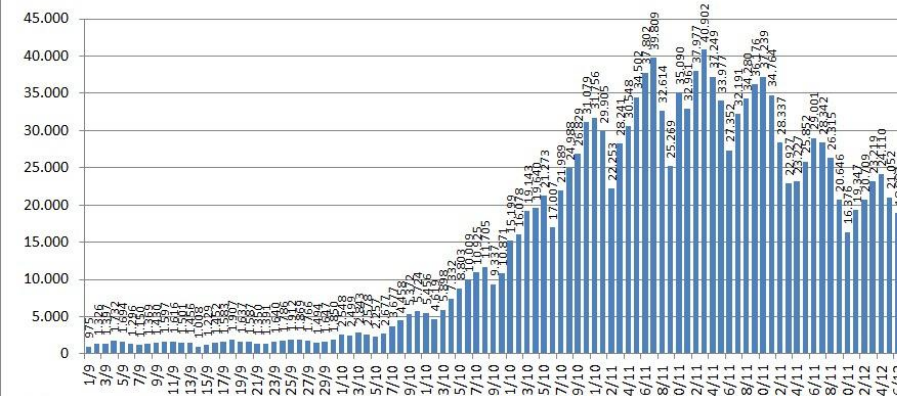


elaborazione GIMBE da casi confermati dal Ministero della salute;

Aggiornamento: **6 Dicembre 2020**

Casi attivi di Covid-19

Il grafico illustra la distribuzione regionale dei casi attualmente positivi al Covid-19 (Ricoverati in Terapia Intensiva, Ricoverati con Sintomi, Isolamento Domiciliare)



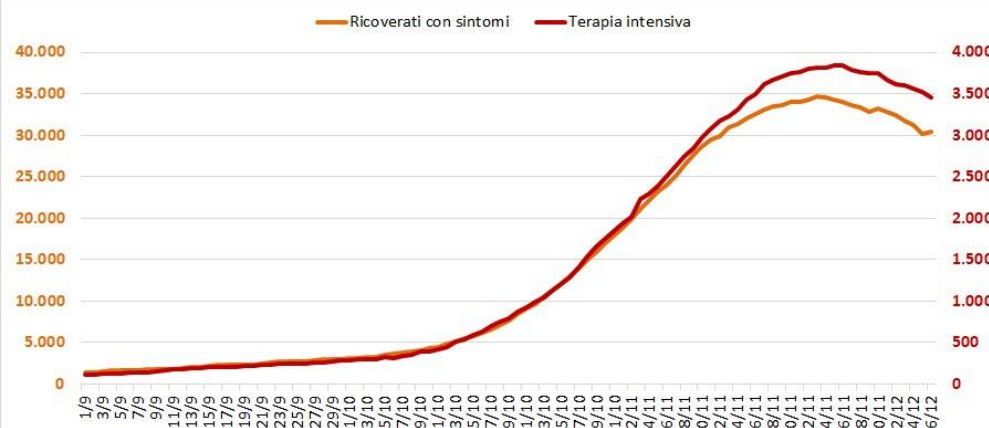
elaborazione GIMBE da casi confermati dal Ministero della salute;

Aggiornamento:

6 Dicembre 2020

Trend Ricoverati con Sintomi e in Terapia Intensiva

Il grafico mostra l'andamento dei Ricoveri in Ospedale e in Terapia Intensiva di pazienti positivi a Covid-19 in Italia



elaborazione GIMBE da casi confermati dal Ministero della salute;

Aggiornamento:

6 Dicembre 2020