



# farmaDAY



**FOFI** 100 ANNI 1912-2012

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

Anno IX – Numero 1949

Martedì 22 Dicembre 2020 – S. Francesca Cabrini

## AVVISO

### Ordine

1. Ordine. Pec
2. Ordine: Covid-19 - Dati
3. Ordine Tampone gratuito

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Saltare i pasti? fa venire la pancetta
5. Mal di spalla: cosa può essere?
6. Idrogeno, la nuova frontiera dell'economia «Green»: che cos'è, a cosa serve, come si può impiegare.
- 7.



#### Prevenzione e Salute

8. Perché fa male l'avampiede?

## GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

**T'aggia 'mparà e pò t'aggia perdere....**

## SALTARE I PASTI? FA VENIRE LA PANCETTA



*Troppe fluttuazioni di insulina e zucchero fanno ingrassare. Lo studio Usa su topi che hanno fatto un pasto unico e poi digiunato*

**Saltare i pasti provoca una serie di «errori» metabolici che portano a un aumento di peso localizzato a livello addominale, insomma allo sviluppo della pancetta.**

È quanto emerge da una ricerca pubb. sul *Journal of Nutritional Biochemistry*.

**L'esperienza sui topi:** Gli studiosi hanno svolto degli esperimenti su topi in laboratorio divisi in 2 gruppi:

1. un unico pasto al giorno in modo che digiunassero per il resto del tempo
2. gruppo di controllo, libero accesso al cibo.

**Risultati:** Dai risultati è emerso che i topi messi a seguire per tre giorni una dieta ristretta, un unico pasto con metà delle calorie giornaliere, hanno perso peso rispetto al gruppo di controllo, riguadagnandolo mano mano fino a quando al sesto giorno sono state aggiunte calorie alla dieta ma il grasso localizzato a livello addominale, l'equivalente della pancetta per l'uomo, ha pesato di più nei topi con una dieta limitata che in quelli che erano liberi di sgranocchiare tutto il giorno.

**EFFETTO CONTRARIO:** un eccesso di questo tipo di grasso è associato a *insulino-resistenza* e il rischio di *diabete di tipo 2* e *malattie cardiache*.

«Questo supporta l'idea che i piccoli pasti durante la giornata possano essere utili per la perdita di peso, anche se questo potrebbe non essere pratico per molte persone», spiega Martha Belury, docente di nutrizione umana, secondo cui «se si vogliono diminuire le calorie meglio non saltare i pasti perché ciò provoca grandi fluttuazioni di insulina e glucosio nell'organismo e potrebbe tradursi in un guadagno anziché una perdita di peso».

*E soprattutto provoca un effetto contrario per chi vuole far scomparire l'odiata pancetta. (Ansa)*

**SCIENZA E SALUTE****MAL DI SPALLA: COSA PUÒ ESSERE?**

*Tra i disturbi in ambito muscolo-scheletrico, il mal di spalla è uno dei più comuni. Infatti, può avere molteplici cause ed essere legato a disturbi molto diversi tra loro.*

**Da cosa è formata la spalla?**

La spalla è l'articolazione più sofisticata e capace di muoversi del nostro organismo. È formata da **ossa** (*omero, scapola e clavicola*) e da tutta una serie di *legamenti, muscoli e nervi*, che concorrono insieme per permetterci di eseguire movimenti e azioni indispensabili per la nostra vita quotidiana.



**La spalla è un'articolazione complessa perché è formata da più articolazioni:** le prime due sono quelle che connettono la scapola alla clavicola e la clavicola allo sterno, rendendo possibile la connessione fra arto superiore e tronco; inoltre la scapola si articola anche con l'omero formando l'articolazione gleno omerale, quella che normalmente viene considerata l'articolazione della "spalla".

A livello della testa omerale sono presenti due "protuberanze" (le tuberosità) su cui si inseriscono i muscoli della cuffia dei rotatori, cioè le strutture che fanno muovere la spalla. Come in ogni articolazione è poi presente un **complesso capsulolegamentoso che regola il movimento di tutte le articolazioni** rendendo tutto questo complesso meccanismo sia comunicante e funzionale.

**Mal di spalla: infiammazione della cuffia dei rotatori**

L'infiammazione della **cuffia dei rotatori** e, nei casi più gravi, la sua rottura, sono tra le più comuni cause di dolore alla spalla.

La cuffia dei rotatori è formata da **quattro muscoli e tendini che** mantengono stabile l'articolazione tra scapola e omero e permettono il suo movimento in diverse direzioni.

Quando la cuffia dei rotatori si infiamma, la zona risulta immediatamente dolorante, sia in movimento, sia a riposo.

**La postura ha il suo ruolo**

Il mal di spalla potrebbe dipendere anche da una postura scorretta. L'utilizzo di alcuni device, come gli smartphone o i laptop, obbligano la nostra schiena e le nostre spalle a mantenere, magari per un tempo eccessivo, una posizione innaturale, che alla lunga può manifestarsi in dolore.

**Tendinopatia calcifica**

Un'altra condizione che può determinare dolore è la **tendinopatia calcifica** (più frequente nelle donne tra i 40 e i 60 anni): un'infiammazione degenerativa dei tendini che comporta la presenza di piccoli depositi di calcio nello spessore dei tendini stessi.

**Tendiniti e infiammazioni dei tendini**

**Coloro che**, per lavoro o per hobby, **mantengono ripetutamente il braccio sollevato**, come i nuotatori, i muratori, i parrucchieri o i tennisti, **rischiano maggiormente di avere un'infiammazione dei tendini**, che si tradurrà in mal di spalla.

Alla lunga, l'infiammazione può trasformarsi in rottura: spesso il dolore persiste, ma non si pensa di rivolgersi a uno specialista perché la spalla, nonostante sia danneggiata, è in grado di compensare il danno, funzionando correttamente.

**Come si cura il mal di spalla?**

Quando fa male una o entrambe le spalle, la prima cosa da fare è rivolgersi allo specialista di riferimento. Dopo la radiografia, che evidenzierà l'estensione e la gravità del problema, **il medico potrà valutare come sia meglio muoversi: a seconda dei casi**, potrebbe bastare il riposo, oppure si potrà proporre una terapia con onde d'urto o, la riabilitazione fisioterapica o, ancora, la chirurgia. (*Salute, Humanitas*)

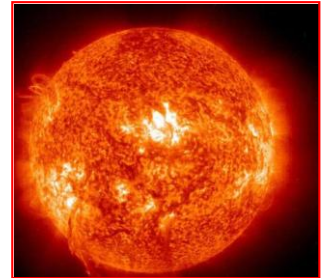
**SCIENZA E SALUTE**

## IDROGENO, la nuova frontiera dell'economia «Green»: che cos'è, a cosa serve, come si può impiegare

### Che cos'è l'idrogeno?

**L'idrogeno (simbolo chimico H) è l'elemento più diffuso nell'universo.**

Quasi il 75% della materia è costituita da idrogeno: sono fatti di idrogeno le stelle e il Sole (*gli atomi di idrogeno fondono insieme per produrre elio ed energia che viene irradiata sulla Terra*), come pure in gran parte pianeti come Giove e Saturno.



Sulla Terra però **l'idrogeno da solo è praticamente inesistente.**

È invece molto abbondante legato ad altri elementi: innanzitutto nell'acqua (*legato all'ossigeno*), poi nei composti organici (*legato a carbonio e ossigeno*) ed ancora negli idrocarburi, in particolare nel metano (*legato al carbonio*).

Sulla terra **l'idrogeno deve essere prodotto**: o scomponendo l'acqua oppure attraverso trasformazioni chimiche a partire da combustibili fossili, come ad esempio carbone e metano.



### Quali sono le caratteristiche dell'idrogeno?

**L'idrogeno è l'elemento più leggero in natura.** A pressione atmosferica, un chilogrammo di idrogeno occupa un volume di 12 metri cubi, mentre un chilogrammo di metano solo 1,6 metri cubi.

Così, il contenuto energetico dell'idrogeno (cioè l'energia prodotta con la combustione) a parità di peso è più del doppio di quello del metano (a parità di volume è però meno di un terzo).

In altre parole: l'idrogeno è meno denso del metano, e ciò comporta una serie di difficoltà aggiuntive sia nel trasporto che nello stoccaggio. Sia per il trasporto che per lo stoccaggio sono in corso da tempo attività di ricerca e sviluppo di nuove tecnologie che potrebbero renderli più agevoli e meno costosi di quanto non siano oggi.

### Quanto e dove viene usato oggi l'idrogeno?

L'idrogeno può essere utilizzato per produrre composti chimici, **o come combustibile per produrre calore ed energia elettrica.**

Oggi nel mondo vengono prodotte 115 milioni di tonnellate di idrogeno (*di cui 70 di idrogeno puro*) quasi esclusivamente utilizzate nell'industria chimica, soprattutto per produrre ammoniaca, metanolo e concimi, nelle raffinerie di petrolio, nella metallurgia.

Un interessante uso industriale, attualmente ancora in fase di sperimentazione avanzata, è quello che prevede l'impiego di idrogeno, invece di carbone, nei processi siderurgici di produzione di acciaio primario, a partire da minerali a base di ossido di ferro.

Le emissioni di particolato, gas serra ed altri inquinanti, associate all'attuale impiego di carbone, verrebbero così del tutto eliminate. È una tecnologia che si vorrebbe applicare, ad esempio, all'ex Ilva di Taranto, ma la prospettiva è ancora molto incerta.



## Quali sono i possibili usi energetici dell'idrogeno?

L'idrogeno, che non può essere considerato una «**fonte**» di energia ma solo un «**vettore**» (come l'elettricità), bruciando produce calore e libera in atmosfera solo vapore acqueo e non anidride carbonica – il principale dei gas serra – come fanno invece i combustibili fossili.

Il calore può essere poi impiegato in applicazioni civili e industriali.

L'idrogeno può anche reagire con l'ossigeno non per combustione ma con un processo elettrochimico, che **produce direttamente energia elettrica: ciò avviene nelle cosiddette pile a combustibile.**

L'energia elettrica così generata può a sua volta alimentare motori, a bordo di mezzi di trasporto a lunga percorrenza (*camion, navi, aerei, ecc.*) per i quali il ricorso a batterie di grande capacità, ingombro e peso sarebbe problematico.

Questi mezzi, invece dei convenzionali serbatoi di gasolio o cherosene, sarebbe dotati di serbatoi per l'idrogeno, il cui impiego non produrrebbe gas serra né altri inquinanti.

Con questi sviluppi, gli impieghi dell'idrogeno crescerebbero enormemente rispetto alla situazione attuale.



## Che cosa sono l'idrogeno «grigio», «blu», «verde» e «viola»?

Il 97% dell'idrogeno è oggi ottenuto da processi cosiddetti di reforming, che utilizzano combustibili fossili. Il più utilizzato (oltre la metà) è il **reforming del metano**: riformando 3,5 chilogrammi di metano si ottiene 1 chilogrammo di idrogeno, liberando però in atmosfera poco meno di 9 chilogrammi di anidride carbonica. È questo il cosiddetto idrogeno «grigio».

Se durante il processo **l'anidride carbonica**, invece di essere liberata in atmosfera, viene catturata ed iniettata stabilmente per esempio nello stesso giacimento da cui si estrae il metano (oggi se ne riesce a catturare circa il 90%), allora l'idrogeno viene definito «blu».

L'idrogeno «**verde**» e «**viola**» sono entrambi ricavati dall'acqua, nel primo caso alimentando gli impianti di elettrolisi con energia rinnovabile, nel secondo con energia nucleare. Perciò il verde e il viola sono completamente de-carbonizzati (cioè per la loro produzione non viene immessa in atmosfera anidride carbonica), mentre il **blu** lo è al 90%.



## L'idrogeno «verde» può servire ad accumulare energia?

Molti scenari elettrici di lungo periodo (indicativamente intorno al 2040), basati prevalentemente sulla generazione da fonti rinnovabili variabili (solare ed eolico) attribuiscono all'idrogeno da elettrolisi un grande potenziale anche come **forma di accumulo stagionale dell'energia elettrica rinnovabile.**

È il processo noto come «**Power to Gas**» (P2G).

L'idrogeno, prodotto e accumulato quando l'energia elettrica è generata in eccesso rispetto alla domanda, verrebbe poi utilizzato per generare energia elettrica per mezzo di pile a combustibile, quando la generazione rinnovabile risulta in difetto rispetto alla domanda.

Una variante è la cosiddetta «metanizzazione» dell'idrogeno: l'idrogeno verrebbe combinato con anidride carbonica catturata dall'atmosfera per produrre metano sintetico; la successiva combustione del metano restituirebbe l'anidride carbonica prima catturata.

Il processo garantirebbe la neutralità carbonica e consentirebbe di distribuire ed utilizzare metano anziché direttamente idrogeno. Entrambi i processi sono oggi ancora molto lontani dalla maturità.

(Salute, Corriere)



**PREVENZIONE E SALUTE****PERCHÉ FA MALE L'AVAMPIEDE?**

*Può essere colpa di un sovraccarico sulle ossa della pianta chiamate metatarsi*

Se avvertire la sensazione di avere un sasso sotto la pianta del piede, fareste bene a non sottovalutarla, perché al fastidio può aggiungersi il dolore e con il tempo anche altre alterazioni.

«Il dolore sotto l'avampiede, o meglio metatarsalgia, è un disturbo comune che può avere molteplici cause, ma che nella maggior parte dei casi è conseguenza di un eccessivo carico. In pratica, il peso non è più distribuito, come dovrebbe, in modo uniforme su tutti e cinque i metatarsi (le ossa della pianta del piede), ma quasi esclusivamente sui tre centrali, non strutturati per sopportare il sovraccarico. Ecco perché spesso si parla di abbassamento o caduta dei metatarsi» premette

**Angelo Chessa, resp. dell'Unità di chirurgia del piede dell'Ospedale San Paolo di Milano.**

**Fattori che possono favorire il disturbo?**

«Nei giovani la causa più frequente di sovraccarico sull'avampiede con conseguente dolore è l'intensa attività fisica, soprattutto qualora si pratichino sport in cui c'è un impatto continuo dei piedi con il terreno, come corsa, calcio o pallacanestro, a volte con la complicità di scarpe non adatte per il tipo di attività. Sempre in tema di calzature, le donne farebbero bene a non esagerare con tacchi molto alti e scarpe a punta che aumentano il carico sulla parte anteriore del piede. Non a caso la metatarsalgia mostra una netta predilezione per il sesso femminile. Va comunque detto che spesso tutto parte da deformità dei piedi congenite o acquisite, come piede piatto, piede cavo, alluce valgo».

**Come si presenta il dolore?**

«Oltre alla tipica sensazione di avere un sasso sotto al piede, si avverte un dolore, più o meno intenso, nella parte anteriore del piede che aumenta dopo essere stati a lungo in piedi o aver camminato. Di solito questo tipo di dolore non trae grande giovamento dall'uso di antidolorifici e questo è uno dei motivi che induce il paziente a rivolgersi a uno specialista»

**Possano esserci altri disturbi?**

«Al dolore si può aggiungere, con il passare del tempo, la formazione di un ispessimento della cute sotto la pianta (*ipercheratosi*) che, anche se rimossa, tende nuovamente a comparire. Se non si interviene, il continuo sovraccarico può poi favorire lo sviluppo di dita a martello. Nella maggior parte dei casi questa deformità interessa secondo, terzo e/o quarto dito che assumono un aspetto curvo».

**Quali sono gli esami utili?**

«Il primo esame per capire a che cosa è dovuta la metatarsalgia è l'esecuzione di una radiografia del piede sotto carico, quindi stando in piedi. A questo esame, se lo specialista lo ritiene opportuno, si possono far seguire l'analisi del passo computerizzata e la baropodometria, che rileva le pressioni esercitate dal piede, fermo o in movimento, punto per punto. Esami più impegnativi come risonanza magnetica o Tac vengono riservati a casi selezionati».

**Che cosa si può fare?** «Se la *metatarsalgia* è insorta da poco, si opta per un approccio conservativo: **riposo, eventuali impacchi con ghiaccio, farmaci antidolorifici al bisogno** (che, però, non sempre hanno gli effetti desiderati), specifici plantari per ridurre il sovraccarico sull'avampiede. Utile dimagrire se si è in forte sovrappeso e limitare l'uso di scarpe con tacco molto alto.

Ma nessuno di questi provvedimenti può far regredire, se si è già instaurata, l'eventuale patologia, per esempio l'alluce valgo, che ha dato origine al dolore. Ecco perché in presenza di importanti deformità del piede l'unica strategia risolutiva è spesso quella chirurgica». (*Salute, Corriere*)

## 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](mailto: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.**

## Covid a Napoli, Tamponi Rapidi GRATUITI con il CAMPER dell'Ordine dei FARMACISTI

*Al via l'unità mobile dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli che effettuerà tamponi rapidi per diagnosticare il Covid raggiungendo «i punti più remoti e le persone in difficoltà economica».*

L'Ordine ringrazia le aziende **Zentiva** e **AlfaPharma** per aver comunicato spontaneamente la volontà di supportare la Nostra iniziativa di prevenzione e screening nell'area Metropolitana di Napoli.

**Nei prossimi giorni sarà reso noto il calendario degli appuntamenti relativi ai mesi di Gennaio e Febbraio**

I dati raccolti dal camper confluiranno sulla **piattaforma Covid Sintonia** e rientreranno quindi nel computo dei casi accertati. Raggiungerà le varie piazze dell'area metropolitana secondo un **calendario che sarà reso noto nei prossimi giorni** e le prenotazioni potranno avvenire attraverso le *farmacie* del posto o attraverso gli *enti assistenziali che operano sul territorio*.

L'iniziativa si avvale della **collaborazione di FEDERFARMA NAPOLI**.

«Dopo l' iniziativa **Un Farmaco per Tutti, Una Visita per Tutti**, l'Ordine dei Farmacisti di Napoli si appresta a realizzare anche **Un Tampone per Tutti**.

L'iniziativa consente di dare un ulteriore contributo al territorio e al sistema sanitario.

Saranno effettuati tamponi rapidi antigenici nel pieno rispetto delle modalità operative riportate nel protocollo d'intesa dice il presidente dell'Ordine dei farmacisti di Napoli, **Vincenzo Santagada**, che ieri ha ricevuto il Premio **Eccellenze in Campania**, Istituito dall'Associazione Culturale Terre di Campania, «*quale riconoscimento alle personalità che si sono distinte in vari campi dalla cultura e della ricerca*».



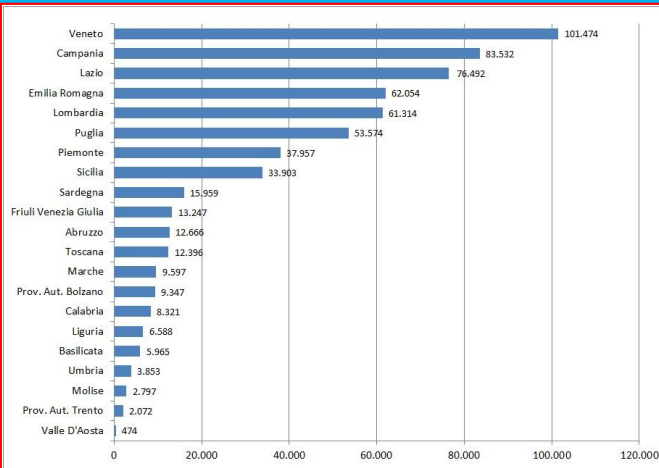


# ORDINE: Emergenza Coronavirus

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.

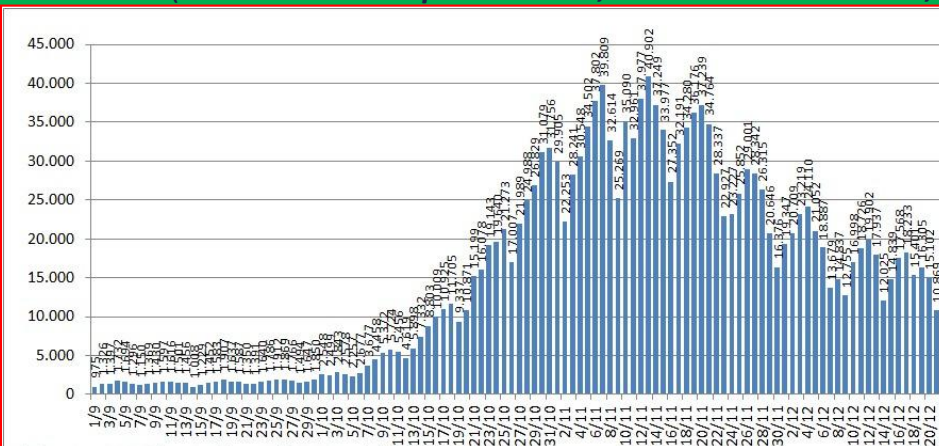


elaborazione **GIMBE** da casi confermati dal Ministero della salute;

Aggiornamento: **21 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)



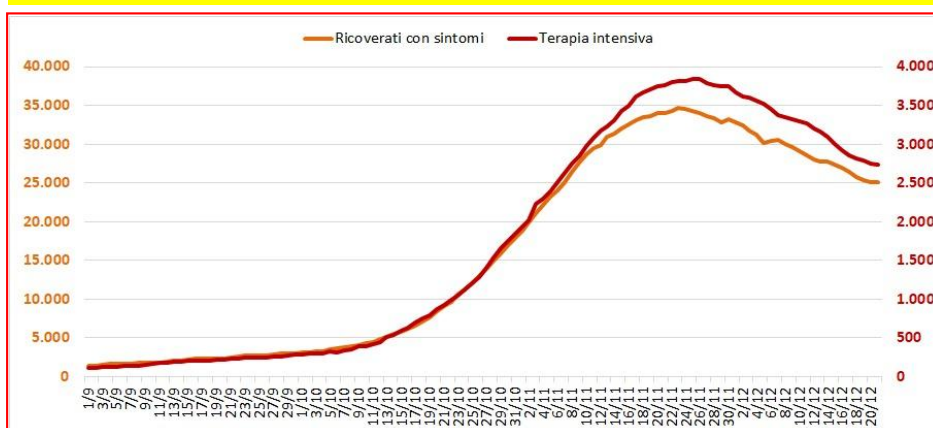
elaborazione **GIMBE** da casi confermati dal Ministero della salute;

Aggiornamento:

**21 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:

**21 Dicembre 2020**