



# farmaDAY



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

Anno X – Numero 1976

Venerdì 12 Febbraio 2021 – S. Eulalia

## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Tampone gratuito
2. Vaccini anti-Covid
3. Enpaf

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Maskie: l' Acne che dipende dalla Mascherina
5. Che Legame c'è tra Sonno, Stress e Mal di Testa?



### Prevenzione e Salute

6. Lo sai che l'abbronzatura da lampade UV può creare dipendenza (e aumentare il rischio di melanoma)?
7. MAGNESIO, lo sai che aiuta a Dormire Meglio?
8. Litigi di COPPIA e Mediazione: fra Moglie e Marito si può mettere il Dito



*Proverbio di oggi.....*  
**Chi va pe' cchistu mare, chisti pisce piglia**

## Lo sai che l'abbronzatura da lampade UV può creare dipendenza (e aumentare il rischio di melanoma)?

*Avere la pelle abbronzata tutto l'anno è il sogno di molte persone.*

Tuttavia, come dimostrano numerosi studi, l'**abbronzatura** artificiale con le **lampade UV** non è una sana alternativa al sole naturale – perché può **creare dipendenza**, soprattutto nelle giovani donne di pelle chiara, aumentando così il rischio di sviluppare melanoma, il più grave tra i tumori della pelle.



La **dipendenza da lampade abbronzanti**, che alcuni ricercatori hanno chiamato **Tanoressia**, ovvero "*fame da abbronzatura*", si sviluppa perché la pelle, sottoposta a esposizione prolungata alla luce ultravioletta, così come a quella solare, rilascia ormoni chiamati **endorfine** che stimolano la sensazione di benessere, di appagamento psico-fisico e agiscono anche contro il dolore. Talvolta, la ricerca ossessivo-compulsiva di un'abbronzatura esagerata può dare luogo a una vera e propria psicopatologia chiamata "**Sindrome compulsiva da sole**", che porta ad abusare dell'esposizione del proprio corpo ai raggi ultravioletti con l'illusione di raggiungere un'ideale di coloritura della pelle che, proprio perché ideale, risulta irraggiungibile e diviene quindi una vera dipendenza con possibili crisi di astinenza che si manifestano con ansia, nausea, sudorazione. Spesso però, chi abusa dei raggi ultravioletti è consapevole anche dei pericoli che corre, come dimostrato da una ricerca. La ricerca dell'abbronzatura però prevale sugli allarmi lanciati da AIRC, OMS e da studi dermatologici sugli elevati rischi di sviluppare **eritemi, ustioni, comparsa di rughe, invecchiamento precoce della pelle, discromie cutanee e soprattutto di melanoma**, tumore che, in Italia, registra un aumento di circa 7.000 casi ogni anno nella popolazione superiore ai 30 anni. (*Humanitas*)



**un tampone PER TUTTI ZENTIVA**

**SCIENZA E SALUTE**

## Maskne: l'Acne che dipende dalla Mascherina

Per proteggersi da SARS-CoV-2, la **mascherina** è entrata a far parte della nostra quotidianità, e spesso la indossiamo anche per parecchie ore in una giornata.

Nonostante sia fondamentale nella prevenzione della diffusione del virus, la mascherina può avere una serie di lievi effetti "indesiderati" sulla pelle, specie per il suo utilizzo prolungato.

Per descrivere le conseguenze della mascherina sulla pelle del viso è stato coniato il termine "**maskne**" che, come dice il nome, combina la mascherina e l'acne.

### Quali sono le cause dell'acne da mascherina?

«Gli inestetismi cutanei insorti come conseguenza dell'**uso prolungato della mascherina** possono avere diverse cause.

Ad es., lo sfregamento tra la mascherina e la pelle aumenta il rischio di **irritazioni, arrossamenti e desquamazione**».

«L'aumento della temperatura e umidità all'interno della mascherina, causato dalla respirazione, determina la formazione di un microambiente che favorisce la **proliferazione micotica e batterica** tra cui quella di **Cutibacterium acnes**, responsabile appunto dell'acne.

Questo meccanismo facilita l'ostruzione dei pori, la produzione di sebo e quindi la formazione di **comedoni (punti neri) e foruncoli**.

Anche il **tipo di mascherina** che viene utilizzato può incidere sulla comparsa e sull'entità di questi effetti "indesiderati".

Quelle a più strati, come le **FP2** e **FP3**, meno traspiranti, possono causare problemi alla pelle più frequentemente; va però sottolineato che sono le mascherine più efficaci nella protezione contro il virus e, pertanto, rimane raccomandato il loro utilizzo in tutti coloro che svolgono professioni a rischio o in soggetti fragili.

Inoltre, sono le pelli grasse, a tendenza acneica o particolarmente sensibili e facilmente irritabili a subire maggiormente le conseguenze da maskne».

### Dermatite o allergia?

«In alcuni casi, l'uso prolungato della mascherina può peggiorare patologie preesistenti (*acne, rosacea, dermatite seborroica, dermatite atopica* etc.) o causare dermatiti irritative o allergiche da contatto».

«In questi casi bisogna consultare lo specialista per individuare correttamente il problema e stabilire il rimedio più efficace», continua la specialista. Vediamole nello specifico:

- ❖ **Dermatite irritativa o allergica da contatto**: in questi casi, meglio cambiare tipo di mascherina e sceglierne una fatta di un materiale leggero e traspirante;
- ❖ **peggioramento dell'acne**: meglio fare una detersione accurata e l'applicazione di creme e cosmetici non comedogenici;
- ❖ **dermatite provocata dallo sfregamento**: è importante l'applicazione di creme idratanti e anti-infiammatorie nelle zone colpite.

### I consigli della specialista dalla skin care alla scelta della mascherina

«Per contrastare l'acne e gli inestetismi da *maskne* è fondamentale un'attenta skin care associata alla scelta del modello di mascherina più adeguata alla propria pelle. In ogni caso, è sempre importante **consultare il proprio dermatologo** prima di applicare prodotti errati o rimedi casalinghi che potrebbero portare a un ulteriore peggioramento del quadro clinico», puntualizza la dottoressa Balice.



## I consigli per la skin care

- ❖ **Lavare il viso mattina e sera** con il detergente più adeguato al proprio tipo di pelle;
- ❖ **Utilizzare un'acqua termale spray**, dalle proprietà rinfrescanti e antinfiammatorie, da applicare vaporizzandola più volte nel corso della giornata, focalizzandosi sulle zone del viso coperte dalla mascherina;
- ❖ **applicare creme lenitive e anti-infiammatorie**, specie in caso di dermatiti irritative provocate dallo sfregamento;
- ❖ **applicare prodotti non comedogenici** in caso di comparsa di follicoliti o foruncoli;
- ❖ **evitare il trucco quando possibile**, o chiedere al proprio specialista di fiducia un consiglio per un make up leggero, in modo da non rischiare un peggioramento della pelle;
- ❖ **rivolgersi sempre allo specialista** in caso di peggioramento di una patologia preesistente come acne, rosacea, dermatite atopica, dermatite seborroica, così da modulare la terapia in base al quadro cutaneo.

## I diversi tipi di mascherina

- ❖ **Mascherine chirurgiche**: è importante cambiarle quotidianamente. Durante l'utilizzo evitare di contaminarle con le mani sporche o appoggiandole su superfici non adeguatamente igienizzate.
- ❖ **Mascherine FFP2 e FFP3**: queste mascherine sono molto efficaci grazie alla loro aderenza, ma possono aumentare il rischio di ulcere da decubito per l'attrito e di maskne.
- ❖ **Mascherine lavabili**: è importante effettuare un lavaggio quotidiano per rimuovere sudore, sebo e altri depositi che si accumulano nel tessuto. (*Salute, Humanitas*)

## PREVENZIONE E SALUTE

# MAGNESIO, lo sai che aiuta a Dormire Meglio?

*Ore e ore ad occhi aperti a rigirarsi tra le coperte, o a camminare su e giù per la casa in attesa che arrivi il **sonno**.*

In questa situazione, molte persone ricorrono a soluzioni farmacologiche – ma non considerano l'esistenza di un prezioso alleato naturale capace di farci dormire meglio: il **magnesio**.

Si tratta di un sale minerale che favorisce l'adattamento delle cellule al ritmo giorno-notte, stimolando l'organismo a sincronizzarsi meglio con il momento predisposto al riposo notturno.

Il magnesio è facilmente reperibile in molti alimenti, tra cui **frutta secca** (*mandorle, noci, pistacchi*), **legumi, sardine, polpo, spinaci e zucchine**.

In alternativa, il magnesio può essere assunto con integratori, ma è sempre meglio evitare il fai-da-te e rivolgersi a uno specialista prima di assumerli.

Per favorire ulteriormente il riposo notturno, si possono combinare all'assunzione del magnesio alcune semplici strategie come, per esempio, evitare di svolgere attività che eccitano il sistema nervoso, fare attività fisica dopo cena, guardare la televisione, stare a lungo davanti al computer o ai videogiochi, lavorare o studiare fino a tardi.

Queste attività "**eccitanti**" possono essere sostituite con altri passatempi che invece rilassano il sistema nervoso, predisponendoci al riposo.

La scelta dell'attività da svolgere può variare da persona a persona, ma un bagno caldo, la lettura di un romanzo, un po' di meditazione o l'ascolto di musica rilassante sono strategie che danno, generalmente, ottimi risultati contro l'insonnia temporanea. (*Salute, Humanitas*)



**SCIENZA E SALUTE**

## Che Legame c'è tra SONNO, STRESS e Mal di Testa?

*Il sonno ha un impatto fondamentale sulla salute e sulla qualità della nostra vita.*

Dormire a sufficienza e bene è importante per la salute fisica e mentale, influenza la produttività, la capacità decisionale e l'umore.

Ogni marzo ricorre il World Sleep Day, un'iniziativa annuale promossa dalla World Sleep Society, che ha come obiettivo quello di rafforzare la consapevolezza di quanto un sonno regolare sia decisivo per il **benessere individuale** e non solo, e per sottolineare come occorra rivolgersi a uno specialista in caso di disturbi del sonno.

Il momento di profondo **stress** che stiamo vivendo, legato dell'emergenza da **COVID-19**, ha causato una naturale modifica delle nostre abitudini. Le misure governative per il contenimento del contagio possono aver influito non poco anche sul nostro sonno.

### Lo stress influenza il sonno?

“Quel che viviamo durante il giorno ma anche le emozioni che proviamo possono accompagnarci anche nel corso della notte.

*Stress e ansia*, per esempio, possono influire sul sonno perché attivano dei meccanismi a livello ormonale che possono tenerci svegli in quanto interferiscono con l'azione della melatonina, l'ormone deputato alla regolazione del ciclo sonno-veglia”.

### Come dormire meglio?

È importante ricordare come alcune accortezze possano aiutarci a provare ad assicurarci un buon sonno, specie in momenti faticosi come quello che stiamo vivendo.

- Cercare di avere un ritmo regolare per quando riguarda il sonno, andando a dormire e svegliandosi sempre alla stessa ora.
- *Non superare i 45 minuti di sonno giornaliero, per chi è abituato a prendersi un momento di riposo.*
- Non fare attività fisica prima di dormire.
- *Utilizzare un letto comodo, assicurarsi che la stanza sia ben ventilata e che la temperatura sia adeguata.*
- Assicurarsi un ambiente il più possibile buio e silenzioso.
- *Evitare di utilizzare pc, smartphone e tablet una volta a letto.*
- Nelle ore che precedono il momento in cui si va a dormire è bene: **evitare di fumare, di assumere caffeina, di consumare alcol e alimenti pesanti, speziati o dolci.**

### Mal di testa al risveglio: come comportarsi?

“Se il nostro sonno è influenzato dallo stress e dalle preoccupazioni accumulate, è molto probabile che al risveglio si abbia mal di testa.

Se si ha bisogno di un piccolo aiuto per dormire bene di notte si possono provare alcuni integratori come:

- ❖ *melatonina, biancospino, lavanda, magnesio, valeriana, passiflora, camomilla.*

In alcuni casi critici e dopo consulto medico si possono utilizzare per un breve periodo i sedativi-ipnotici come le **benzodiazepine** e derivati.

Se i disturbi del sonno ed eventualmente la cefalea al risveglio tendono a persistere per più di 1-2 mesi bisogna fare il punto della situazione con un neurologo; potrebbe trattarsi di apnee notturne, sindrome delle gambe senza riposo, patologie extrapiramidali, disturbi psichiatrici, disturbi respiratori o cardiaci”.

*(Salute, Humanitas)*



**PREVENZIONE E SALUTE**

## Litigi di COPPIA e Mediazione: fra Moglie e Marito si può mettere il Dito

*Quando una coppia litiga un intervento dall'esterno, da parte di un amico o di un terapeuta, piace al cervello: si accendono aree connesse alla gratificazione e i due partner poi sono più soddisfatti (e fanno meglio la pace)*

È uno di quei (rari) casi in cui la scienza non conferma un vecchio proverbio: fra moglie e marito il dito si può mettere, eccome. Anzi, a volte un'intromissione dall'esterno nelle faccende di coppia è proprio quel che ci vuole per riportare la calma nella relazione: lo dimostra una ricerca pubblicata sulla rivista [Cortex](#) dell'università di Ginevra, in Svizzera, che identifica anche il motivo biologico per cui la mediazione da parte di qualcuno che sia sopra le parti funziona.

### Lo studio

Lo studio ha coinvolto 36 coppie eterosessuali, monogame e insieme da almeno un anno che, prima di sottoporsi a una risonanza magnetica funzionale, hanno dovuto segnalare quali sono i temi che più accendono dibattiti e litigi.

Quindi sono stati invitati alla discussione:

«**Nei primi dieci minuti c'era un certo imbarazzo** —poi il confronto è diventato più naturale e invariabilmente i due sono finiti a litigare.

Ogni sessione è durata circa un'ora, alla presenza di un mediatore professionale che in metà dei casi è intervenuto, nell'altra metà è rimasto come muto osservatore».

**Prima e dopo la lite entrambi i partner hanno risposto a un questionario che indagava il loro stato emotivo e sono stati sottoposti a una risonanza magnetica funzionale** per valutare se e come si attivassero diverse aree cerebrali nelle due diverse condizioni, ovvero con e senza una mediazione del litigio dall'esterno.

Mentre erano sottoposti all'*imaging funzionale*, ai volontari erano anche mostrate foto del partner o di sconosciuti per verificare se vi fossero differenze nella reazione cerebrale alla vista del compagno.

### Al cervello piace la mediazione

I risultati mostrano che la presenza di un mediatore esterno attivo ha portato a **una migliore soluzione dei conflitti**, coi due partner che ammettevano di essere più soddisfatti di come si era svolta e risolta la discussione; inoltre, dopo, restavano meno motivi di discordia.

La mediazione ha un effetto positivo dal punto di vista emotivo, ma i dati raccontano qualcosa in più:

«Abbiamo confermato ricerche precedenti secondo cui **durante un conflitto di coppia si attivano aree precise del cervello** (*lo striato e la corteccia orbito-frontale, spesso associate all'amore romantico*) che poi si spengono alla fine della discussione; tuttavia, confrontando che cosa è accaduto nel cervello di chi ha ricevuto l'aiuto di un mediatore e di chi invece è rimasto a litigare senza interventi esterni, abbiamo verificato che nel primo caso **si sono accese di più zone come il nucleo accumbens, correlate al sistema della gratificazione**.

Questa attivazione era più evidente quando veniva mostrata la foto del partner, specialmente in chi si dichiarava più soddisfatto dell'esito del conflitto: significa che la mediazione esterna piace al cervello, perché **il nucleo accumbens è associato al piacere e all'aumento della motivazione**».

Un amico che prova a far da paciere o un terapeuta, quindi, potrebbero davvero aiutare le coppie in crisi a ritrovare l'armonia, prima e meglio. (*Salute, Corriere*)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



# VACCINAZIONI Anti-COVID-19 per i FARMACISTI NAPOLETANI

La richiesta di vaccinazione per i farmacisti Napoletani è stata inoltrata all'Unità di crisi della Regione Campania dall'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli in data **24 Novembre**. Di seguito alcune informazioni sul calendario delle vaccinazioni:

### A.S.L. Napoli 3 Sud

#### A) Coloro i quali devono fare la prima Vaccinazione

Da **Giovedì 11 Febbraio**,

per i Colleghi che si sono prenotati per la vaccinazione, parte l'invito a presentarsi, **previo comunicazione via e-Mail da parte dell'Asl**, nel luogo e nell'ora del giorno stabilito per effettuare la prima vaccinazione.

### ORDINE:

## IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2021

*E' in riscossione la quota sociale 2021 di EURO 155,00 di cui Euro 113,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.*



Si Comunica che in questi giorni, l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, **sta recapitando l'avviso di pagamento** relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno **2021**.

Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il **28 Febbraio p.v.**

Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto** il versamento della quota d'iscrizione annuale e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione.

Il **mancato adempimento**, oltre a causare *un'infrazione alla deontologia professionale*, fa venir meno il requisito necessario per **mantenere l'iscrizione all'Albo Professionale**.

## 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».

### *un tampone* PER TUTTI

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 di Napoli.

I dati raccolti dal camper confluiranno sulla **piattaforma Covid Sintonia** e rientreranno quindi nel computo dei casi accertati.

«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**.

❖ **Pomigliano, - 09 Febbraio, 2021**





# Calendario *un tampone* PER TUTTI

Ore 8.30-14.30

N.	Data	Località	Indirizzo
----	------	----------	-----------

## Mese di GENNAIO

1	<i>Giovedì 7</i>	Caivano	Parco Verde
2	<i>Venerdì 8</i>	Caivano	Parco Verde
3	<i>Sabato 9</i>	Napoli	Sagrato Duomo di Napoli, Via Duomo,
4	<i>Domenica 10</i>	Napoli	Via La Certosa di Parma - Secondigliano
5	<i>Martedì 12</i>	Agerola	Via Principe di Piemonte (incrocio Via Casalone)
6	<i>Mercoledì 13</i>	Napoli	Via Arcangelo Ghisleri, (Zona Scampia - antistante Posta)
7	<i>Giovedì 14</i>	Torre Annunziata	P.zza Giovanni XXIII
8	<i>Venerdì 15</i>	Ottaviano	Area Mercatale – Via del Bono
9	<i>Sabato 16</i>	Torre del Greco	Parrocchia Preziosissimo Sangue - Via Carbolillo, 25
10	<i>Domenica 17</i>	Napoli	Chiesa S. Giuseppe e Madonna di Lourdes–P.zza Capri, 1 - S. Giovanni a Teduccio –Rione Villa
11	<i>Martedì 19</i>	Acerra	Chiesa S. Pietro Apostolo – Via Calabria
12	<i>Mercoledì 20</i>	Napoli	Piazza degli Artisti – Zona Vomero
13	<i>Giovedì 21</i>	Calvizzano	Parrocchia San Giacomo Apostolo, Piazza Umberto I
14	<i>Sabato 23</i>	Marano	Piazzetta JoseMaria Escrivà
15	<i>Domenica 24</i>	Napoli	Basilica Maria S.S. del Carmine Maggiore–P.zza Carmine
16	<i>Mercoledì 27</i>	Casola	Via Roma, 4
17	<i>Giovedì 28</i>	Casoria	Parrocchia S. Giustino de Jacobis-Via Mauro Calvanese 19
18	<i>Sabato 30</i>	Castellammare	P.zza Giovanni XXIII – Sede Comune
19	<i>Domenica 31</i>	S. Anastasia	Piazza IV Novembre

## Mese di FEBBRAIO

20	<i>Mercoledì 3</i>	Frattaminore	P.zza S. Maurizio
21	<i>Giovedì 4</i>	Villaricca	Chiesa San Francesco di Assisi – Via San Francesco di Assisi
22	<i>Venerdì 5</i>	Melito	Via Lavinaio, 44 (presso Villa comunale)
23	<i>Sabato 6</i>	Palma Campania	P.zza A. De Martino
24	<i>Domenica 7</i>	Torre del Greco	Parrocchia S. Antonio di Padova – Via Nazionale, 20
25	<i>Martedì 9</i>	Napoli	Piazza Santa Maria della Fede (Zona Vicaria)
26	<i>Mercoledì 10</i>	Pomigliano	Parrocchia Maria S.S. del Rosario - Piazza IV Novembre
27	<i>Sabato 13</i>	S. Antonio Abate	P.zza Don Mose Mascolo
28	<i>Domenica 14</i>	Tufino	Via 4 Novembre - (P.zza Felice Esposito)
29	<i>Mercoledì 17</i>	Sorrento	Piazza Veniero
30	<i>Sabato 20</i>	Torre del Greco	Parrocchia S. Maria del Carmine - P.zza L. Palomba, 18
31	<i>Domenica 21</i>	Pozzuoli	Parrocchia S. Artema Martire – Via Modigliani 3
32	<i>Martedì 23</i>	Napoli	Scuola Secondaria I° grado “Tito Livio”–Largo Ferrandina 3
33	<i>Mercoledì 24</i>	S. Gennaro Ves.	Piazza Margherita
34	<i>Sabato 27</i>	S. Giuseppe Ves.	Santuario S. Giuseppe – P.zza Garibaldi, 1

## Ilaria Mele, Farmacista, delegata alla Sanità nella I° Municipalità di Napoli



*Nuovo ingresso nella Giunta della I Municipalità di Napoli: Ilaria Mele è stata nominata assessore con delega alla Sanità.*

In precedenza, in veste di consigliera del parlamentino di Chiaia-Posillipo-San Ferdinando, Mele aveva ricoperto l'incarico di vicepresidente Commissione Politiche sociali ed era delegata alla Refezione scolastica. «Ringrazio tutti coloro che hanno riposto fiducia nei miei confronti. Mi aspetta un lavoro difficile e delicato, ma c'è grande entusiasmo e continuerà l'impegno per i cittadini, in ambito sociale e sanitario».



## Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2021

*Autoformazione e farmaDAY*



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la 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 biennio **2021-2022**.

**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)