



# farmaDAY



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

Anno X – Numero 1992

Lunedì 08 Marzo 2021 – S. Giovanni di Dio

## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Quota Sociale 2021
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
3. Vaccinazione anti Covid

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Attività fisica, eccesso e improvvisazione: quali rischi?
5. Quando il Tempo inizia a «Volare» si investe sugli Amici di Gioventù
6. Ginocchio Valgo e Ginocchio Varo come Intervenire per Correggerli.



#### Prevenzione e Salute

7. Lombalgia, dopo un episodio acuto si può tornare subito a Correre?\*
8. Come si può contrastare l'acne? e ci sono esami specifici da fare?



*Proverbio di oggi.....*

**A vita è tosta e nisciuno t'aiuta, e si 'na vota quaccuno t'aiuta è pe' te dicere "t'aggio aiutato"**

## “LOMBALGIA, dopo un episodio acuto si può tornare subito a Correre”, Vero o Falso?

*Chi ama la corsa fatica a mettere a riposo le proprie scarpe da running.*

Tra i più fanatici della corsa, però, alcuni ritengono che dopo un attacco acuto di **mal di schiena** a livello **lombare**, tornare subito a correre sia un modo per alleviare il dolore.



Vero o falso?

**FALSO** “Dopo un attacco acuto di lombalgia il **riposo è d'obbligo**. –

Solo quando il dolore non è più presente si può programmare un ritorno graduale alla corsa, prima iniziando con camminate incrementando progressivamente la velocità, per poi correre secondo lo stesso schema, ovvero **prima a bassa intensità e via via aumentando**.

Si può e si consiglia quindi di svolgere attività fisica, non durante o in vicinanza di periodi di dolore acuto e a carichi non elevati, in particolare all'inizio.

Importante anche il **ruolo dello stretching prima e dopo la corsa**, oltre a verificare la tipologia delle scarpe da corsa che non solo devono adattarsi al piede del podista ma anche al tipo di terreno sul quale abitualmente si corre.

Se, nonostante il riposo e le precauzioni prese, il dolore alla schiena persiste, è bene rivolgersi a uno specialista per una valutazione e per iniziare un adeguato trattamento.” (Salute, Humanitas)

**SCIENZA E SALUTE**

# ATTIVITÀ FISICA, Eccesso e Improvvisazione: QUALI RISCHI?

*Cosa succede se si esagera con l'attività fisica o se dal divano si passa improvvisamente alle piste di atletica?*

Dei **rischi** associati all'**esercizio fisico** ha parlato il dottor [Stefano Respizzi](#), responsabile del dipartimento di Riabilitazione dell'ospedale Humanitas, a Cuore e denari, il programma di Radio 24 dedicato alla salute.

Come accorgersi che qualcosa non sta andando per il verso giusto mentre facciamo **attività fisica**?

«Il dolore, ad esempio a un ginocchio mentre sto correndo, così come a schiena, anche o pube, è una spia di qualcosa che non va.

Se una persona è stata a lungo sedentaria, ad esempio, – spiega lo specialista – si riduce la quantità di acido ialuronico nel liquido sinoviale nel ginocchio e si riducono le dimensioni delle cartilagini.

Per questo delle **infiltrazioni di acido ialuronico** possono essere utili, non solo come lubrificante ma anche per sollecitare la rigenerazione dei tessuti».

Con la primavera, l'allungarsi delle giornate e il clima favorevole molti sono tentati di rimettersi in movimento dopo un inverno di letargo.

## **Ecco i Consigli per Non Correre Rischi:**

- **«L'attività fisica vincente è quella aerobica:**
  - ✓ svolgo **attività fisica** in maniera costante e controllata, senza eccedere, per migliorare il sistema cardiovascolare e quello respiratorio e le capacità metaboliche dell'organismo», spiega l'esperto.
- **«Anche una camminata a passo svelto può andar bene,**
  - ✓ *i famosi 10mila passi al giorno, equivalenti a 5-6 km, anche da spalmare nell'arco della giornata».*
- **Personal trainer?**
  - ✓ «Solo per migliorare i gesti atletici e per evitare patologie da sovraccarico».
- **«Per chi vuole praticare jogging,**
  - ✓ *meglio non correre sull'asfalto».*
- **No agli anabolizzanti.**
  - ✓ «Sono **vietati dalla legge e sono pericolosi per la salute:**
  - ✓ *facendo aumentare la massa muscolare ma non i tendini, queste sostanze possono **causare la rottura dei tendini più deboli dei muscoli**».*
- **Cambiare tipo di attività fisica?** «Combinare diverse discipline, come
  - ✓ *corsa, bicicletta e calcio, ad esempio, può essere una strada percorribile per chi fa tutto a livello amatoriale», conclude il dottor Respizzi.*



**SCIENZA E SALUTE**

## Quando il Tempo inizia a «Volare» si investe sugli Amici di Gioventù



*Man mano che la prospettiva di vita va accorciandosi, scegliamo di farci accompagnare verso un traguardo che appare sempre più vicino solo dai «veri amici»*

Uno studio condotto sui primati appena pubblicato su **Science** indica che, per quanto sia sorprendente che gli scimpanzè possano avere coscienza della finitezza della vita come noi, *in vecchiaia adottano modalità di comportamento sovrapponibili alle nostre* perché privilegiano l'amicizia con soggetti con cui hanno mantenuto rapporti positivi per tutta la vita, evidenziando la tendenza a concentrarsi su relazioni significative, quasi fossero consapevoli che resta ancora poco tempo per godersele.

### Selezione emotiva

Il filosofo *Aristotele* diceva che **l'amicizia è un frutto che matura lentamente** e, in effetti, col passare degli anni, gli orizzonti motivazionali si riducono e le nostre scelte si focalizzano su cose importanti come le amicizie di vecchia data, abbandonando la sventatezza dei rapporti occasionali, tipici della gioventù, quando il futuro sembra infinito e tutto da scoprire.

Negli anni '90 Laura Carstensen della Stanford University formulò la teoria della selezione socioemotiva secondo cui, man mano che la prospettiva di vita va accorciandosi, scegliamo di farci accompagnare verso un traguardo che appare sempre più vicino dalle persone che consideriamo «veri» amici e sulle quali ricade il nostro investimento emotivo.

### Meno futuro

La sensazione di contrazione del futuro ha avuto un inquadramento diagnostico nella V° ediz. della «bibbia» degli psichiatri, il DSM 5, dove compare il termine *shortened future* (futuro accorciato) come sintomo residuo del cosiddetto Ptsd, il **disturbo post-traumatico da stress** che indica il corteo di segni che accompagnano un forte shock emotivo o fisico.

È peraltro noto come la sensazione del tempo che vola investa ogni anziano anche senza bisogno di Ptsd: già Virgilio scriveva *fugit irreparabile tempus*, il tempo scorre inesorabile, un concetto quello del poeta che abbiamo sentito ripetere tante volte dai nostri vecchi.

### Effetto Covid

Oggi, purtroppo, questa osservazione è diventata di struggente attualità con la pandemia da Covid-19 che ha allargato la sensazione di futuro incerto anche agli adulti colpiti dal lockdown in ambito lavorativo o dallo stress del contagio per i propri cari, per loro stessi o per colleghi caduti in attività a rischio come quelle sanitarie o di pronto intervento. Ha addirittura coinvolto i giovani che si vedono sfuggire il futuro dalle mani senza più quei sogni che, solo 20-30 anni fa, secondo la teoria della Carstensen, venivano poi abbandonati in favore di solidi investimenti emotivi verso amicizie salde.

### Dopo la quarantena

La situazione attuale impone quarantene nelle quali non c'è posto né per amici, né per compagni di scuola relegati al contatto virtuale. **Che cosa resterà a questi giovani quando arriverà il momento d'investire sugli amici?** Chi ci è rimasto vicino anche in questi mesi, sopperendo in maniera virtuale, con telefonate e chat, alla mancanza fisica continuerà a esserci e la selezione emotiva continuerà come è sempre stato.

### Il comportamento degli scimpanzè

Anche fra gli scimpanzè i comportamenti sociali cambiano con l'età:

i giovani, ad esempio, non praticano il cosiddetto *grooming*, lo spulciamento reciproco che nel mondo delle scimmie consolida i rapporti sociali, mentre gli anziani lo usano abitualmente ma solo con membri del loro ristretto cerchio di amicizie. (*Salute, Corriere*)

**SCIENZA E SALUTE**

# GINOCCHIO VALGO E GINOCCHIO VARO

## Come intervenire per correggerli

*L'orientamento delle gambe del bambino varia moltissimo dalla nascita ai primi anni di vita, fino all'adolescenza. Per questo motivo le ginocchia di un neonato e il loro orientamento nello spazio sono spesso fonte di preoccupazione per i genitori, ancora prima dell'inizio della deambulazione.*

Per **GINOCCHIO VARO** si intende un atteggiamento degli arti inferiori dove le ginocchia sono allontanate le une dalle altre, mentre le caviglie sono a contatto tra di loro.

Un **GINOCCHIO VALGO** è presente invece quando le ginocchia sono a contatto una con l'altra, mentre le caviglie sono molto distanziate tra loro.

**Nel neonato**, per la posizione che le gambe assumono e mantengono durante la gravidanza, le ginocchia sono fisiologicamente *vare*.

Questo atteggiamento vira con la crescita del bambino fino ad assumere la tendenza opposta e divenire quindi valghe **intorno ai 18-20 mesi**.

Questo processo di aumento del valgismo continua **fino ai 5 anni**, quando le ginocchia tendono a riallinearsi assumendo infine, **intorno ai 12-16 anni**, la posizione che hanno definitivamente nell'adulto.

Ciò significa che sia il varismo che il valgismo sono normali a seconda all'età del paziente a cui sono riferiti. Un ginocchio varo che peggiora nei primi 20 mesi di vita deve far sempre sospettare una patologia sottostante.

E così un ginocchio valgo che resta grave dopo i 10 anni deve suggerire accertamenti più approfonditi.

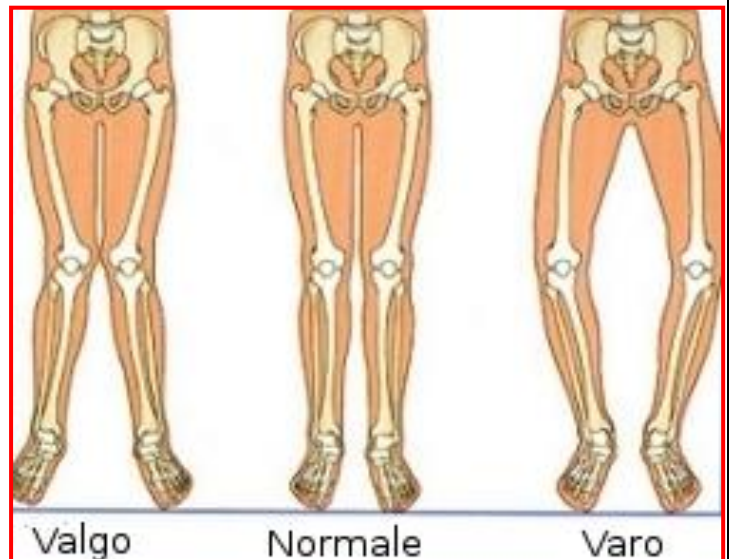
Comunque il **range di variabilità tra i bambini è estremamente elevato**, e sempre una valutazione specialistica esclude il dubbio di patologia, rassicurando oltretutto i genitori.

Oltre alla valutazione clinica, lo specialista spesso si avvale di esami strumentali, come la "**radiografia degli arti inferiori in carico**" (ovvero con il paziente in piedi), che permette di stabilire gli angoli di varo e valgo, così da determinare o escludere un'eventuale patologia.

Se le misure di questi angoli sono molto al di fuori dalla norma, le deformità possono essere corrette con un semplice intervento che comporta il posizionamento di una placchetta che va a bloccare parzialmente e temporaneamente in maniera asimmetrica la crescita di una porzione dell'osso, mantenendo invariata la crescita della restante porzione.

La **crescita asimmetrica** permette con il tempo – valutabile in base all'età del paziente e all'entità della deformità – una correzione completa del ginocchio.

(Salute, Corriere)





**PREVENZIONE E SALUTE**

# COME SI PUÒ CONTRASTARE L'ACNE? E ci sono esami specifici da fare?

*Alcuni accorgimenti, ad esempio evitare cosmetici troppo grassi, aiutano. Non servono indagini «preventive», vanno stabilite caso per caso*

Sono una ragazza di quasi 22 anni e soffro di una forma d'acne non gravissima, ma davvero fastidiosa e che mi disturba molto, anche perché sto seguendo un corso per diventare attrice teatrale. Vorrei capire quali sono le cure più efficaci e come scegliere quella più adatta al mio caso.



- ✓ **Basta prenotare una visita dal dermatologo o è meglio sottoporsi prima a degli esami?**
- ✓ **E quali potrebbero essere?**

**L'acne è una patologia cronica infiammatoria della cute che interessa il follicolo pilifero e le ghiandole sebacee.** I meccanismi principali che stanno alla sua base sono tre: l'aumentata produzione di sebo, l'ostruzione dello sbocco ghiandolare e la proliferazione di batteri, che porta alla produzione di mediatori dell'infiammazione. In pratica, l'accumulo di sebo e cellule cutanee nel follicolo crea una sorta di «tappo» che impedisce al secreto oleoso di defluire all'esterno e crea un terreno favorevole alla crescita batterica. Si formano così comedoni (più noti come punti bianchi e punti neri), papule arrossate e pustole (o brufoli). E quando questo processo si estende in profondità, nei pazienti con acne moderata o grave, si presentano in aggiunta noduli e cisti infiammate che possono lasciare cicatrici permanenti sulla pelle.

## **Ne soffre circa il 75-90% degli adolescenti**

Si può manifestare su *viso, spalle, collo, schiena e avambracci* e si osserva tipicamente in adolescenti e giovani adulti, ma può insorgere anche in età adulta.

Nella maggioranza dei casi esordisce alla pubertà ed ha un picco di incidenza a 12-14 anni nelle donne e 13-18 anni nei maschi: si calcola che ne soffre circa il 75-90% degli adolescenti.

Esistono diversi tipi di acne, alcuni dei quali causati da squilibri ormonali, altri da motivi lavorativi, da cosmetici o da farmaci: per questo è sempre consigliabile farsi visitare dal dermatologo per avere un corretto inquadramento e iniziare la terapia più appropriata.

Non serve fare esami, ma lo specialista può decidere, in base alla gravità dell'acne, all'eccessiva peluria o ad altri criteri, di prescrivere le analisi necessarie.

Spesso invece i pazienti utilizzano prodotti «fai da te» per lungo tempo prima di rivolgersi al medico, ma l'uso di cosmetici troppo grassi può predisporre al disturbo, perché questi prodotti favoriscono l'accumulo di sebo e l'ostruzione del follicolo pilifero. E lavare troppo insistentemente la cute o usare detergenti aggressivi può peggiorare la situazione.

**La regola d'oro è evitare tutto ciò che può irritare la pelle.** Per stabilire la cura corretta ed efficace, infine, è fondamentale capire da dove nasce il problema nel singolo paziente.

**Le terapie:** Nella forma più comune di acne, la scelta della terapia si basa essenzialmente sulla fase di malattia: **se si tratta di**

- ✓ una forma lieve (di tipo comedonico); una forma moderata (tipo papulo-pustoloso)
- ✓ una forma grave (tipo nodulare).

Le più recenti linee guida internazionali suggeriscono di usare **Retinoidi o combinazioni fisse di retinoidi e Benzoilperossido**, o **Acido Azelaico** o **Acido Salicilico** per uso topico.

Nelle forme moderate-gravi si possono preferire **antibiotici per via orale** o retinoidi o **terapia ormonale** (estro-progestinici) per via orale. Oltre alla terapia farmacologica, il dermatologo può anche consigliare dei prodotti di detersione e idratazione più adatti al tipo di acne e al tipo di pelle. (*Salute, Corriere*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### 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.*

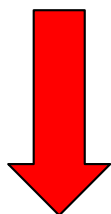
Si Comunica che in questi giorni, l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, **sta recapitando l'avviso di pagamento** relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2021.



#### QUOTA SOCIALE 2021

Gli iscritti che **NON** hanno ancora ricevuto l'AVVISO di PAGAMENTO, possono scaricarlo dal sito dell'Ordine inserendo il proprio CODICE FISCALE.

Di seguito il link per poter scaricare il RAV dal **Sito Istituzionale** dell'Ordine, **sez. News**



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/1381-quota-sociale-2021>

## ORDINE: Vaccinazione Anti-Covid 19 per Tutti gli Iscritti

*Vaccinazione estesa a tutti gli iscritti all'Ordine.*

### Campagna Vaccinale anti COVID

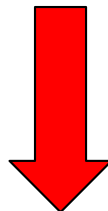
Al fine di garantire la copertura vaccinale a **TUTTI** gli Iscritti **all'ordine**,

si informa che per coloro i quali **NON** sono stati già sottoposti a vaccinazione possono aderire compilando il form riportato sul

1. sito dell'Ordine,
2. Home Page,
3. sez. News



oppure cliccando il seguente link



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/2956-campagna-vaccinale-anti-covid>

Si precisa che l'elenco dei prenotati sarà inviato all'ASL che provvederà alla convocazione per l'inoculazione del vaccino, indicando luogo e data.



# Nasce la FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

*Lunedì 15 Febbraio una giornata storica presso l'Ordine dei Farmacisti di Napoli.*

Si è insediato il primo C.d.A. della neonata **Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli.**

La Fondazione contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti:

dalla formazione continua fino al potenziamento di tutte le iniziative già avviate, come:

**Un farmaco per Tutti, Una Visita per Tutti e Un Tampone per Tutti.**

La nascita della

Fondazione rimarca anche il ruolo inclusivo dell'Ordine, riunendo intorno ad uno stesso tavolo le varie anime della filiera farmaceutica: *Farmacisti Territoriali, Farmacisti Ospedalieri, Titolari di Farmacia, Collaboratori, Farmacisti Volontari, Giovani Farmacisti, Distribuzione Intermedia, Università.*

Tutti uniti al servizio della Comunità, coordinati e guidati dal

- ✓ **Presidente**: Vincenzo Santagada
- ✓ **Vicepresidente**: Raffaele Marzano
- ✓ **Segretario**: Gennaro Maria Nocera
- ✓ **Tesoriere**: Tommaso Maggiore
- ✓ **Consiglieri del CdA**:
  - ❖ *Lucia Cavalli, Crescenzo Cinquegrana*
  - ❖ *Raffaele Carrano Savino*
  - ❖ *Renato De Falco, Michele Di Iorio*
  - ❖ *Mariano Fusco, Salvatore Giordano*
  - ❖ *Riccardo Maria Iorio, Elisa Magli*
  - ❖ *Micaela Spatarella, Ugo Trama*

