



# farmaDAY



**FOFI** 100 ANNI 1912-2012

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

Anno X – Numero 2012

Mercoledì 07 Aprile 2021 – S. Ermanno

## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Vaccinazione
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
3. Ordine: Corsi ECM

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Caduta dei capelli negli uomini: quali sono le cause?
5. Sapete che cos'è il «ginocchio del saltatore»? Ve lo spieghiamo.



### Prevenzione e Salute

6. Menopausa, i consigli per alleviare i sintomi.

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

**'A pressa e 'o bene nun sempe camminano assieme**

## CADUTA DEI CAPELLI NEGLI UOMINI: QUALI SONO LE CAUSE?

*L'importanza della salute dei capelli non dovrebbe mai venire sottovalutata, negli uomini come nelle donne.*

### Le cause della caduta dei capelli

«La caduta dei capelli, se limitata, è normale e fisiologica, specie in alcune stagioni dell'anno».

«Nel caso degli uomini, l'80% può soffrire di alopecia androgenetica (*Calvizie*), patologia dovuta a cause genetiche o *Ormonali*».

La caduta dei capelli può anche dipendere da altre cause, come eventuali disfunzioni della tiroide, alterazioni del sistema immunitario, carenze alimentari o altre patologie che potrebbero necessitare di ulteriori accertamenti.

«La visita dermatologica con **Tricoscopia** (*analisi del capello*) serve a comprendere le cause e intervenire con terapie mediche adeguate, se necessario. Dieta sana ed equilibrata con frutta e verdura ricchi di antiossidanti naturali, uova e pesce, astensione dal fumo di sigaretta e protezione dei capelli dai raggi solari aiutano la prevenzione».



### I segnali da non sottovalutare

«L'assottigliamento dei capelli è il primo campanello d'allarme ed è il tipico segno di chi ha una predisposizione genetica all'alopecia. Senza aspettare che i capelli cadano in eccesso e l'arretramento a livello delle tempie (*fronto-temporale*) sia già diffuso, la **visita dermatologica con tricoscopia** (*analisi del capello*) serve proprio a valutare i segni caratteristici di questa condizione che non si può prevenire, ma si può rallentare con alcuni interventi».

### I consigli per capelli in salute

L'alimentazione e lo stile di vita hanno un ruolo importante nel mantenimento della salute dei capelli.

**Frutta e verdura ricche di antiossidanti naturali** sono particolarmente indicate, così come le *uova e il pesce, ricchi di L-Lisina*.

È ugualmente importante proteggere i capelli dai raggi solari con un cappello, eliminare eventuali tracce di gel e lacca dai capelli con lavaggi frequenti, e utilizzare prodotti adeguati come uno shampoo delicato e anticaduta.

Infine, la raccomandazione è quella di non fumare. (*Salute, Humanitas*)

**GUACCI** SPA  
Distribuzione Farmaceutica dal 1946

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

**AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.**

**PREVENZIONE E SALUTE**

# MENOPAUSA, i CONSIGLI per ALLEVIARE i SINTOMI

*La menopausa è un periodo della vita di ogni donna che coincide con la fine della vita riproduttiva e che conduce l'organismo femminile verso alcuni cambiamenti fisiologici.*

Questi cambiamenti possono manifestarsi attraverso dei disturbi più o meno intensi, alleviabili tramite cure e farmaci, ma a cui ci si può preparare attraverso un'adeguata prevenzione.

## Cos'è la menopausa?

La menopausa non è una malattia, bensì un **passaggio naturale e obbligato** nella vita della donna, causato dalla **cessazione della produzione degli estrogeni (ormoni riproduttivi)** da parte delle ovaie.

La donna si può definire in menopausa dopo un anno dalla sua ultima mestruazione.

Nei soggetti predisposti i cambiamenti fisiologici correlati alla menopausa possono portare all'insorgenza di alcune malattie, come l'**osteoporosi**, l'**ipertensione arteriosa** e il **diabete**.

## Quando insorge la menopausa?

La menopausa si definisce fisiologica quando avviene **tra i 48 e i 52 anni**.

Per diagnosticare la menopausa non sono necessari test: sarà lo specialista a consigliare esami per definire il quadro clinico.

## Quali sono i sintomi?

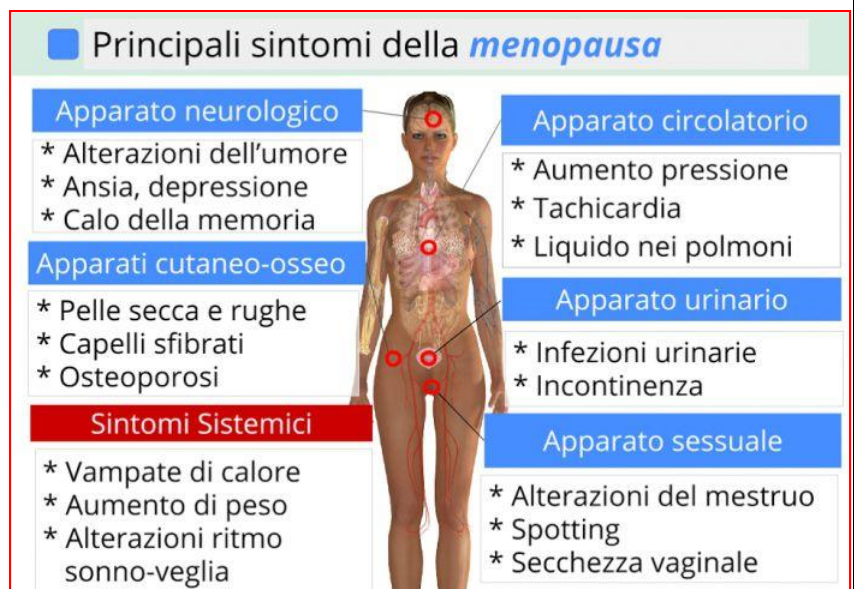
Il periodo che porta alla transizione dalla vita riproduttiva alla menopausa è detto "climaterio".

In questa fase la **fluttuazione del quantitativo di estrogeni** prodotti dal corpo della donna può occorrere senza particolari fastidi, oppure manifestarsi attraverso sintomi che influiscono sulla qualità della vita.

La sintomatologia della menopausa coinvolge sia la **sfera fisica che quella emotiva**:

- la **carezza di estrogeni** può manifestarsi in un primo momento tramite **vampate di calore**, sonno **disturbato**, **sudorazioni improvvise**, **sbalzi umorali**, difficoltà di concentrarsi, ansia, depressione e modificazioni della libido e secchezza vaginale.

Dopo alcuni anni possono insorgere anche patologie come **osteoporosi** e **aumento del rischio cardiovascolare**, e una modificazione dell'aspetto fisico che prevede aumento di peso e redistribuzione del grasso corporeo.



## Come Alleviare i Sintomi della Menopausa?

La prevenzione dei disturbi provocati dalla menopausa passa tramite un' **alimentazione sana** e un' **attività fisica adeguata**.

La dieta nello specifico dovrebbe essere

- *ricca di cereali integrali, proteine animali e vegetali, frutta e verdura ricche di antiossidanti.*

Con lo specialista si può valutare l' **integrazione della vitamina D3** per migliorare la qualità ossea e minimizzare il rischio di fratture.

Per alleviare la presenza di dolori articolari, si può praticare una moderata

- *Attività Fisica Aerobica*
- *Anaerobica.*

La **bicicletta** e la **camminata veloce** sono tra le attività consigliate, grazie alla loro capacità di stimolare la produzione di cellule che a loro volta producono massa ossea.

Per prevenire problematiche urinarie come

- *Urgenza Minzionale, Lieve Incontinenza, Sensazione di Peso Pelvico*, oltre alla normale attività fisica si può chiedere al proprio specialista di valutare un percorso di
- **riabilitazione della muscolatura del pavimento pelvico.**

## Menopausa e terapia ormonale

Per contrastare i sintomi della menopausa si può anche intervenire con una

- **Terapia Ormonale** che possa riportare il corpo all'equilibrio preesistente all'insorgere della menopausa.

Sarà lo specialista a valutare se far intraprendere la terapia alla paziente, attraverso una valutazione caso per caso che prenda in considerazione anche i fattori di rischio individuale e familiare.

## Visite ed esami

Per alleviare i sintomi della menopausa e prevenire l'insorgere delle patologie a essa correlate, è consigliabile sostenere periodiche visite di controllo.

Nello specifico, la prevenzione ginecologica si può attuare tramite

- **Visite, Pap-Test e Ecografie Pelviche Transvaginali.**

La **MOC** permette di constatare lo stato di salute delle proprie ossa per prevenire l'osteoporosi mentre **Esami Ematochimici Mirati** sono in grado di constatare il livello di **Vitamina D3** nel sangue in modo da poter valutare con lo specialista se procedere con una terapia integrativa.

*(Salute, Humanitas)*

## Controllo Menopausa

### DAI 45 ANNI IN POI

Visita specialistica ginecologica  
 PAP test  
 Ecografia pelvica  
 Ecografia mammaria  
 Mammografia  
 M.O.C DEXA femore e colonna  
 Analisi ormonali specifiche  
 Visita cardiologica  
 Elettrocardiogramma

Informazioni in Segreteria





**PREVENZIONE E SALUTE**

## SAPETE CHE COS'È IL «GINOCCHIO DEL SALTATORE»? VE LO SPIEGHIAMO

*La tendinopatia rotulea è tipica in chi gioca a basket e pallavolo. Il sintomo classico è il dolore nella parte anteriore del ginocchio. Utili riposo, riabilitazione e infiltrazioni*

Il ginocchio è un'articolazione complessa e molto sollecitata nel corso delle attività quotidiane e in particolar modo nello sport. A volte a farne le spese possono essere i tendini.

Tra le tendinopatie più comuni che coinvolgono quest'articolazione c'è quella del tendine rotuleo, che collega l'apice della rotula alla tibia.

### A che cosa è dovuta

«Si tratta di una condizione che deriva da **sollecitazioni ripetute nel tempo del tendine** in questione, soprattutto

nelle attività che comportano salti. Non a caso viene anche soprannominata **“ginocchio del saltatore”** e viene riscontrata di frequente in chi gioca a basket, pallavolo o pratica altre attività in cui si salta o che richiedono un ripetitivo caricamento del tendine rotuleo come l'atletica — spiega **Roberto D'Anchise**, responsabile dell'Unità Operativa di Chirurgia del Ginocchio, Istituto Ortopedico Galeazzi Irccs di Milano —.

La tendinopatia del rotuleo comporta un'alterazione del tendine con una degenerazione del tessuto che lo compone».

### Quali sono i sintomi spia?

«Tipico è il **dolore nella parte anteriore del ginocchio**, nel punto in cui il tendine si attacca alla rotula, anche se a volte il dolore si può irradiare al resto del tendine.

**Negli stadi iniziali** il dolore si avverte solo durante lo sport, ma se la degenerazione tendinea prosegue **nel tempo** può essere avvertito sia durante l'attività sia a riposo.

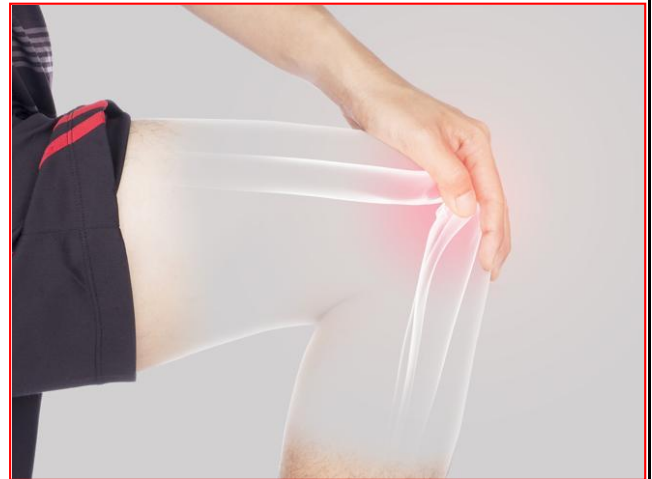
È stato ipotizzato che alcuni fattori possano favorire la tendinopatia rotulea, per esempio **una rotula più alta**, una ridotta flessibilità dei muscoli posteriori della coscia o una precedente lesione al ginocchio. Tuttavia non esiste ancora una dimostrazione certa».

### Come si diagnostica?

«Un'attenta **valutazione dei sintomi** e l'**esame obiettivo con la palpazione** dell'area e l'esecuzione di alcune manovre possono dare informazioni molto suggestive.

Per la conferma si ricorre in genere all'**ecografia** e talvolta alla **risonanza magnetica**, in grado di fornire informazioni più dettagliate e utile per la diagnosi differenziale con altre condizioni che possono dare sintomi simili.

Si raccomanda di eseguire sempre anche la **radiografia del ginocchio** per escludere altre problematiche scheletriche».



## Quali i trattamenti disponibili?

«L'approccio è quasi sempre conservativo.

Occorre un **programma riabilitativo mirato** per potenziare la capacità di carico del tendine rotuleo e migliorare la flessibilità muscolare.

Sono raccomandati **esercizi di rinforzo muscolare di tipo eccentrico**, che comportano una contrazione durante l'allungamento, e di stretching.

Se non si ottengono i risultati sperati, si può ricorrere ad altri trattamenti tra cui il **dry needling**, che consiste nell'inserire nel tendine

aghi filiformi con lo scopo di aumentarne la vascolarizzazione e quindi migliorare la vitalità del tendine.

Possono inoltre essere proposte **infiltrazioni con Prp**, (*plasma ricco di piastrine*) o cellule mesenchimali, sempre con l'obiettivo di "rivitalizzare" il tendine.

Occorre invece **cautela con le infiltrazioni di cortisonici**, in quanto possono dare qualche beneficio nel breve termine per ridurre il dolore, ma a lungo andare potrebbero essere dannosi, favorendo la rottura del tendine.».

## Quando si può ricorrere alla chirurgia?

Nei **casi che non rispondono alle terapie conservative**, si può considerare la chirurgia in **artroscopia** o a cielo aperto.

Si esegue la «**scarificazione**» che serve a «**ripulire**» la zona di sofferenza tendinea, asportando le strutture danneggiate e facilitando la guarigione.

In alcuni casi **si asporta anche l'apice della rotula** e si possono fare piccoli fori per creare un apporto di sangue che può dare benefici.

## Esistono casi particolari?

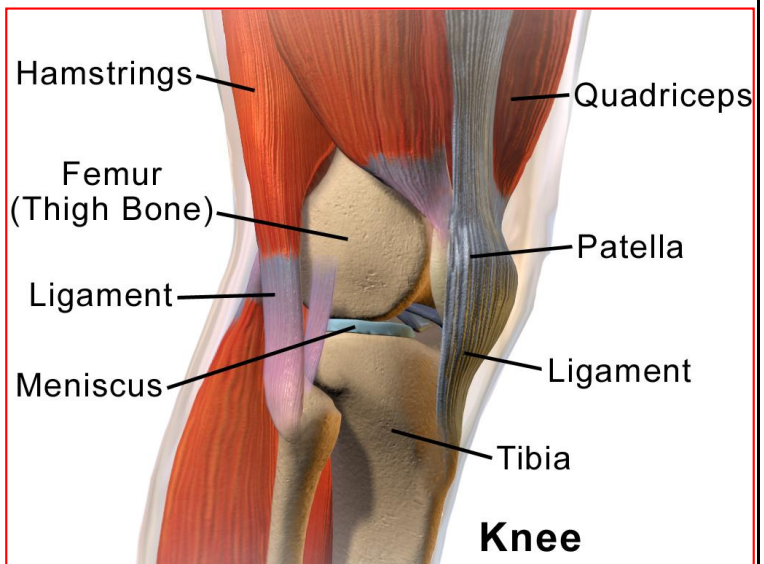
La **sindrome di Osgood-Schlatter**, o apofisite anteriore, è una condizione tipica dei giovani in fase di sviluppo. «I maschi sono i più colpiti, soprattutto tra i 12 e i 15 anni.

Essa **causa un'infiammazione della tuberosità tibiale** (zona di accrescimento), ovvero il punto in cui il tendine rotuleo si inserisce sulla tibia, e si presume che sia legata a un eccessivo sovraccarico muscolo-tendineo.

Diversamente dalla tendinopatia rotulea che è una patologia degenerativa, la **sindrome di Osgood-Schlatter è auto-limitante**, nel senso che, nell'arco di uno o due anni, si risolve in modo spontaneo nella maggior parte dei casi», spiega D'Anchise.

**Non richiede dunque alcun trattamento specifico**, ma è utile un riposo relativo, per esempio limitando la frequenza degli allenamenti.

(Salute, Corriere)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli  
**LA BACHECA**



## VACCINAZIONI in FARMACIA: **1.920** gli Iscritti

**1.920 i Colleghi** iscritti a Partecipare al corso FAD dell'Istituto Superiore di Sanità "Campagna Vaccinale COVID-19: la somministrazione in sicurezza del vaccino anti SARS-CoV2/Covid 19" –

**Corsi FAD per Farmacisti VACCINATORI:  
trasmissione Credenziali**

**Per i Colleghi che non hanno ricevuto le  
le credenziali per l'accesso ai Corsi FAD**

per Farmacisti vaccinatori  
organizzati dall'Istituto  
Superiore di Sanità  
possono richiederlo mediante  
messaggio **whatsapp**



al seguente numero di cellulare

**339 81 77 933**

Il **primo corso** è già attivo e fruibile,  
mentre il secondo è in via di predisposizione.

Sarà cura dello scrivente Ordine informare tempestivamente  
della messa online anche del secondo corso.

## ECM Gratuiti - Corsi FAD FOFI

**E.C.M.**  
Educazione Continua in Medicina

L'accesso ai corsi federali è riservato **senza alcun onere economico** per i partecipanti e prevede un sistema di registrazione con verifica automatica del CF del farmacista.



Per promuovere l'assolvimento dell'obbligo formativo da parte di tutti i farmacisti (*combinato disposto del D.Lgs. 502/1992, del D.L. 138/2012, convertito con modificazioni dalla L. 148/2012, dell'art. 7, co. 1, del D.P.R. 137/2012, degli Accordi Stato-Regioni in materia, obbligo giuridico recepito nell' art.11 del Codice deontologico del Farmacista*) e supportare tutti gli iscritti, di seguito **l'Elenco dei CORSI Disponibili:**

Titolo Corso FAD	Link del Corso	Attivo da	Sino a	Crediti
<b>"AMR – One Health"</b> ID Evento 305833 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=1">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=1</a>	30 Settembre 2020	30 Settembre 2021	<b>7,8</b>
<b>"Flora Batterica Intestinale e il Sistema Nervoso Centrale"</b> ID Evento 308348 – durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=2">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=2</a>	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	<b>9</b>
<b>"Abuso Farmaci e Sostanze Stupefacenti"</b> ID Evento 308346 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=3">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=3</a>	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	<b>9</b>
<b>"Primo Soccorso e Gestione Urgenze: il Ruolo del Farmacista"</b> ID Evento 310908 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=4">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=4</a>	15 Dicembre 2020	15 Dicembre 2021	<b>9</b>
<b>"Ipertensione Arteriosa e Monitoraggio Pressorio"</b> ID Evento 311304 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=5">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=5</a>	23 Dicembre 2020	23 Dicembre 2021	<b>9</b>



# 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

