



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Si può dare il pomodoro a un bambino durante lo svezzamento?
5. Il SARS-CoV 2 è nell' Aria, non nelle Superfici
6. Ecco la kisspeptina, l'ormone del bacio che aiuta il desiderio sessuale.



Prevenzione e Salute

7. Cistite recidivante: come prevenirla
8. Torcicollo, come curarlo con i farmaci?



Proverbio di oggi.....
Ntiempo 'e tempesta....ogne pertuso è puorto!

Si può dare il POMODORO a un Bambino durante lo svezzamento?

Il pomodoro può far parte da subito della dieta di un bambino durante lo svezzamento. Rari i casi di allergia, di cui parlare eventualmente con il pediatra



Secondo le principali **società di pediatria**, a livello internazionale, i **bambini** dovrebbero iniziare a mangiare **cibi solidi** intorno ai **6 mesi**. I loro primi alimenti non devono essere per forza **cereali di riso** e **purè di banana**, ma anche cibi consumati normalmente dai genitori verso cui il bambino mostra interesse.

I bambini, non appena sono pronti per i **cibi solidi**, possono mangiare tranquillamente i **pomodori**: l'attenzione dovrà essere riposta soprattutto al modo in cui vengono serviti, per minimizzare il rischio di **soffocamento**.

I pomodori piccoli, tagliati (e pelati) possono essere la scelta ideale per l'**autosvezzamento**. Questa pratica prevede che i bambini si nutrano da soli - anziché con il cucchiaio - per **promuovere l'indipendenza** e una maggior **scoperta sensoriale del cibo**.

Pezzettini di **pomodoro maturo** e **colorato** su un vassoio del seggiolone possono essere la cosa giusta per invogliare il bimbo a mangiare di sua spontanea volontà. **Salsa di pomodoro, zuppe e stufati** sono ulteriori modalità di consumo adatte anche ai più piccoli. È molto poco probabile che i pomodori rappresentino un problema per i bimbi in svezzamento. Non fanno parte della lista di **allergeni alimentari** da segnalare nelle **etichette**, quindi una reazione allergica ai pomodori è rara. La consistenza dei pomodori cotti li rende inoltre adatti al consumo durante la **dentizione**.

Per monitorare potenziali reazioni allergiche, è meglio introdurre un solo nuovo alimento ogni 3-5 giorni. Se dopo alcuni morsi o cucchiaini di pomodoro si manifestano **eruzioni cutanee, diarrea, asma** o altri **sintomi avversi**, è bene consultare il pediatra per la possibilità di un'allergia. (*Fondazione Veronesi*)

PREVENZIONE E SALUTE**CISTITE RECIDIVANTE: COME PREVENIRLA?**

Circa il 20-30% delle donne, secondo gli ultimi dati disponibili, ha avuto un episodio di cistite almeno una volta nella vita.

In alcuni casi, però, il **disturbo è ricorrente** e torna a manifestarsi con una certa frequenza nel corso dell'anno: parliamo di cistite recidivante.

Come mai avvengono le recidive e come affrontarle?

Cistite: cos'è e come si manifesta?

La cistite è una delle più comuni infezioni delle vie urinarie.

Per la precisione, si tratta di un'infezione sintomatica della vescica causata da batteri o da cause infiammatorie.

Le **infezioni delle vie urinarie** (IVU) sono cinquanta volte più frequenti nelle donne rispetto alla popolazione maschile, in particolare se sessualmente attive e di età compresa tra i venti e i cinquant'anni.

Quali sono i sintomi più comuni?

I **sintomi** della cistite tendono a variare da persona a persona. Tra i più comuni indichiamo il **bruciore durante la minzione**, la **frequenza del bisogno di urinare**, senso di contrazione della vescica, febbre, dolore ai fianchi e al pube, **nausea, vomito e sangue nelle urine**.

Quando l'infezione interessa i reni, possono esserci manifestazioni molto più intense.

Cistite recidivante: quando succede?

“Le cistiti e le infezioni delle vie urinarie spesso sono anche recidive a causa di **scorrette abitudini alimentari e comportamentali** o a seguito dell'**uso improprio di antibiotici**, che non eradica l'infezione e facilita l'insorgenza di resistenze batteriche, o ancora se si hanno **malformazioni congenite o acquisite dell'apparato urinario**”. Esistono una serie di **fattori comportamentali** ai quali prestare attenzione:

- *alterata funzionalità intestinale (stipsi, colon irritabile);*
- *ciclo mestruale; uso di antibiotici; contraccettivo orale; stress;*
- *rapporti sessuali molto frequenti; indebolimento del sistema immunitario; diabete;*
- *biancheria intima sintetica; assorbenti interni; detergenti intimi aggressivi;*
- *fumo; alimentazione scorretta (ricca di zuccheri);*
- *abuso di igiene intima con sostanze particolarmente aggressive; alterazione del pH vaginale.*

Perché la cistite colpisce maggiormente le donne?

“La cistite è un problema prevalentemente femminile, perché esistono diversi **fattori** che predispongono la donna”, specifica l'esperto.

Questi sono: la **conformazione anatomica** del basso apparato urinario (l'uretra femminile è breve e si trova nella vicinanza degli orifizi genitali e anali, con una maggiore possibilità di contaminazione da parte di germi di origine vaginale e intestinale); l'eventuale uso del diaframma; la presenza di pH vaginale alterato; alcune malattie sessualmente trasmesse; alterazioni ormonali; abitudini scorrette, come poca introduzione di liquidi, abiti aderenti, minzioni ritardate; la gravidanza; frequenti rapporti sessuali.

Come prevenire le recidive?

«Per evitare le recidive, nel caso di cistiti batteriche occorre fare un **uso corretto degli antibiotici**, i quali vanno assunti solo dopo aver eseguito l'**urinocoltura**.

Inoltre è fondamentale modificare le possibili cause comportamentali, seguire una **corretta alimentazione**, assumere **prebiotici e probiotici** per un equilibrato ecosistema intestinale, mantenere il **corretto pH vaginale**, **evitare sport traumatici** sul pavimento pelvico.

Occorre, dunque, inquadrare la malattia a livello generale e non solo sotto l'aspetto vescicale».



Ci sono alimenti che aiutano a combattere la cistite?

Come per tante altre patologie, l'alimentazione può avere un ruolo importante nella gestione dei sintomi e nella cura della cistite.

È bene **non eccedere con cioccolato, cibi piccanti, spezie, carne di maiale, insaccati, e abolire alcolici e bevande gassate**. Bere molto è importantissimo, in quanto aiuterà a disinfiammare le vie urinarie.

Inoltre, per questo periodo bisognerebbe limitare il consumo di alimenti che producono gas, quali:

- *legumi, broccoli, cavolfiori, verza, fagioli, funghi, cetrioli, formaggi freschi, e regolarizzare l'intestino consumando alimenti ricchi di fibre vegetali e scorie, pane integrale, frutta cotta, spinaci e verdure a foglia larga cotte.* Una buona idea, infine, è assumere prebiotici e probiotici.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

Il SARS-CoV 2 è nell'Aria, non nelle Superfici

È difficile contrarre la covid toccando superfici contaminate

Abbiamo passato i primi mesi di pandemia a detergere accuratamente generi alimentari e buste della spesa. A passare salviette imbevute di alcol su maniglie, tavoli e display del cellulare - persino a *disinfettare l'asfalto*. Ma quella che passa per le superfici non è la via di trasmissione privilegiata del SARS-CoV-2.



Con il passare del tempo è parso chiaro che il coronavirus della covid **si diffonde soprattutto per via aerea**, attraverso le goccioline più spesse o sottili (*droplets* e aerosol) **emesse anche solo quando parliamo**.

Ora i Centri per la prevenzione e il controllo delle malattie (CDC) statunitensi quantificano in modo più preciso il rischio di contrarre la CoViD-19 attraverso le mani sporche portate al naso, agli occhi e alla bocca. Ogni contatto con una superficie contaminata, scrivono **nelle linee guida appena aggiornate**, ha **meno di una probabilità su 10.000** di risultare in un'infezione.

PUÒ SUCCEDERE, MA È RARO. Le autorità sanitarie statunitensi avevano già precisato che le superfici non sono la via di trasmissione primaria del virus. Ma le nuove indicazioni si spingono oltre, comunicando le reali percentuali di rischio. Contrarre la covid attraverso il contatto con maniglie, corrimano o oggetti personali contaminati rimane *teoricamente possibile*, ma richiede un perfetto allineamento di una serie di circostanze molto sfortunate: una grande quantità di particelle virali infettive appena emesse che si depositino su una superficie, e un'importante quantità di tracce virali trasferite sulla mano - e sulla faccia - di una persona vulnerabile all'infezione. In altre parole, la **presenza di coronavirus su una superficie non si traduce automaticamente** (anzi, si traduce raramente) **in un contagio**.

IGIENE SÌ, MA SENZA STRAFARE. Nella maggior parte dei casi, pulire **con semplice acqua e sapone**, oltre a lavarsi le mani e indossare la mascherina (**anche per evitare di portarsi le mani alla bocca**) è più che sufficiente per mantenere basso il rischio di contagio attraverso le superfici: in situazioni normali non occorre ricorrere a disinfettanti specifici. Diverso è il caso di un ambiente chiuso, come una casa o una scuola, che sia stato frequentato da una persona positiva alla covid negli ultimi giorni:

- ✓ in queste circostanze detergere le superfici resta necessario, così come lo è sempre negli ospedali.

CAMBIARE STRATEGIA. Insomma più che minimizzare l'importanza di una corretta pulizia, l'aggiornamento ha lo scopo di concentrare le energie su misure più utili e finora poco implementate, come il *rinnovo dei sistemi di ventilazione dei luoghi chiusi*, a partire dagli uffici:

- ✓ *investire su filtri migliori e modi per rinnovare l'aria negli ambienti frequentati da molte persone è senz'altro più utile che concentrarsi su sanificazioni giornaliere, che danno soltanto l'illusione di un controllo del rischio di contagio.* (Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

TORCICOLLO, COME CURARLO CON I FARMACI?

*Per quanto possa essere considerato un disturbo comune, il **torcicollo** è un problema tutt'altro che banale, tanto da poter rendere necessario in alcuni casi l'intervento di uno specialista.*

Fortunatamente, però, a volte basta affrontarlo in modo corretto perché il **dolore acuto e penetrante** che lo caratterizza se ne vada senza lasciare traccia.

«Il torcicollo è un violento **spasmo della muscolatura del collo**», spiega **Stefano Respizzi, esperto di fisioterapia e Medicina dello sport di Humanitas**.

A causarlo possono essere dei movimenti bruschi o eseguiti in modo scorretto, ma non solo.

Anche improvvisi **sbalzi di temperatura** possono portare alla **contrattura dei muscoli del collo**, che in seguito a un brusco raffreddamento possono perdere la loro capacità di reazione, con conseguente comparsa del **torcicollo**.

Chi ne soffre sa riconoscere molto bene i suoi sintomi: le difficoltà a girare, flettere e allungare il collo sono causate da un dolore molto forte che può anche estendersi al **braccio**.

TORCICOLLO, SI PUÒ INTERVENIRE CON FARMACI ANALGESICI

«Nel caso in cui compaia – consiglia il dottor Respizzi – è possibile intervenire precocemente con **farmaci analgesici** e tenendo al **caldo** al collo».

Fra i medicinali che possono essere utili in questo caso sono inclusi quelli a base di **paracetamolo**, di **ibuprofene**, di **acido acetilsalicilico** e di **naprossene**, ma anche l'uso di una sciarpa può essere d'aiuto.

Il caldo, infatti, può alleviare il dolore associato alla contrattura del muscolo.

Da evitare, invece, movimenti inopportuni. In particolare, l'esperto raccomanda di **evitare brusche rotazioni e flessioni del collo**, ma non solo.

«Nelle **prime fasi** non si devono fare esercizi – spiega Respizzi – ma affidarsi ai farmaci».

Nei primi giorni il **riposo** è importante e qualsiasi movimento deve essere compiuto senza forzare e avendo cura di assumere posizioni comode anche quando si **dorme**, in modo da evitare di peggiorare la situazione portando a un ulteriore **irrigidimento** dei muscoli.

SE IL TORCICOLLO NON PASSA, MEGLIO RIVOLGERSI A UNO SPECIALISTA

L'esperto, però, avverte: «Il **persistere dei sintomi** o il **ripresentarsi** con frequenza degli stessi deve invece indurre ad approfondimenti».

Perciò se farmaci e caldo non sono sufficienti a risolvere il problema in un paio di giorni è bene rivolgersi a uno **specialista**, che potrebbe ritenere opportuno prescrivere esami di approfondimento.

«L'accertamento più comune è una **radiografia del collo**», spiega il dottor Respizzi, sottolineando che in genere solo nei casi in cui dovessero esserci dei dubbi sulla diagnosi lo specialista potrebbe richiedere l'esecuzione di **altre analisi**. (Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

ECCO LA KISSPEPTINA, L'ORMONE DEL BACIO CHE AIUTA IL DESIDERIO SESSUALE

La scoperta, per ora testata sui topi, aprirebbe (del tutto in teoria) la strada a trattamenti alternativi al testosterone per le donne che soffrono di disturbo da desiderio ipoattivo.

Certo, è un'indagine condotta sui topi, con tutti i limiti del caso, ma, non foss'altro per il nome del protagonista non può non incuriosire.

L'ormone in questione, infatti, è **kisspeptina**, ed è tutto un programma.

Infatti gli è stato attribuito lo status di "ormone del bacio" perché alcuni studi suggeriscono che sarebbe in grado di attivare circuiti neuronali associati all'eccitazione sessuale, agendo sull'ipotalamo e stimolando la produzione degli ormoni della riproduzione sessuale. **Non basta?**

Pare che la kisspeptina sia capace anche di **ridurre l'ansia e favorire l'intraprendenza.**

Ora però, una nuova ricerca ha evidenziato come la kisspeptina sia in grado anche di «accendere» il desiderio sessuale.

Lo studio e le prospettive future

Lo studio, pubblicato su *Nature Communications* (quindi fonte seria) da un gruppo di ricerca internazionale coordinato da Julie Bakker dell'Università di Liegi (Belgio) e da Ulrich Boehm della Saarland University School of Medicine di Homburg (Germania) aprirebbe, in teoria, prospettive per lo sviluppo di trattamenti per le donne che soffrono di disturbo da desiderio ipoattivo e che oggi devono sottoporsi a cicli di testosterone (con gli effetti collaterali che ne conseguono).

«Attualmente non sono disponibili trattamenti validi per le donne che soffrono di un basso desiderio sessuale - osserva la professoressa Julie Bakker -.

La scoperta che la **kisspeptina controlla sia l'attrazione sia il desiderio sessuale**, apre nuove eccitanti possibilità per lo sviluppo di trattamenti per il basso desiderio sessuale».

Il meccanismo

Nello studio i ricercatori hanno esaminato il cervello di alcuni topi di sesso femminile, scoprendo che la kisspeptina stimola l'attrazione per il sesso opposto e la sessualità.

In particolare hanno visto che i feromoni emessi dai roditori maschi attivano la **kisspeptina** che, a sua volta, trasmette un segnale ai neuroni che rilasciano le gonadotropine (ormoni ipofisari che stimolano le gonadi) per innescare l'attrazione verso i membri dell'altro sesso.

Contemporaneamente, la kisspeptina trasmette questo segnale anche alle cellule che producono ossido nitrico, associato all'adozione dei comportamenti sessuali.

In sostanza è stato chiarito meglio come il cervello decodifica i segnali provenienti dal mondo esterno e li traduce in comportamenti.

In molti animali, il comportamento sessuale è programmato in modo da attivarsi insieme all'ovulazione, per garantire la massima possibilità di fecondazione e, quindi, la continuazione della specie.

(Salute, Corriere)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



VACCINAZIONI in FARMACIA: Online il secondo corso per i Farmacisti Vaccinatori

Disponibile online il secondo corso realizzato dall'Istituto Superiore di Sanità che completa il percorso Fad necessario al farmacista per avviare l'attività di somministrazione dei vaccini.

Per accedere al secondo corso è **obbligatorio aver già svolto e superato** con esito positivo il corso base e aver compilato i Questionari di gradimento.

È online il corso dal titolo *"Campagna vaccinale COVID-19: focus di approfondimento per la somministrazione in sicurezza del vaccino anti SARS-*

CoV-2/COVID-19 nelle Farmacie", organizzato dall'Istituto Superiore di Sanità e dalla Federazione degli Ordini e che sarà **fruibile gratuitamente fino al prossimo 15 giugno**.

Questo secondo corso - che si aggiunge al primo corso realizzato dallo stesso Istituto e che era già disponibile online - completa il percorso Fad necessario al farmacista per avviare l'attività di somministrazione dei vaccini, prevista dall'Accordo siglato lo scorso 29 marzo.

Il corso - intende fornire i contenuti tecnico-scientifici necessari per garantire il **pieno coinvolgimento delle farmacie nella campagna vaccinale** nazionale e per effettuare in sicurezza vaccinazioni in farmacia ai sensi di quanto stabilito dalla legge di Bilancio 2021.

L'evento formativo è destinato ai **farmacisti che operano nelle farmacie aperte al pubblico** (*farmacista territoriale*) ovvero ai **farmacisti volontari** incaricati della somministrazione del vaccino presso strutture autorizzate.

Per accedere al secondo corso è obbligatorio aver già svolto e superato con esito positivo il corso base *"Campagna vaccinale Covid-19 - la somministrazione in sicurezza del vaccino anti SARS-CoV-2/COVID-19"* e aver compilato i Questionari di gradimento.

Modalità di accesso ai corsi

1. Primo corso (corso base)

I farmacisti che abbiano effettuato l'accesso al corso base sul portale www.eduiss.it con le credenziali fornite fino al 31 marzo u.s. (credenziali regionali) potranno concludere il corso stesso utilizzando le medesime credenziali. Dal 1° aprile u.s., invece, per le nuove registrazioni alla piattaforma www.eduiss.it dovrà essere utilizzata esclusivamente la nuova chiave di accesso fornita dall'Ordine territoriale competente su richiesta dell'iscritto.

2. Secondo (corso integrativo)

Per l'accesso al secondo corso, tutti i farmacisti utilizzeranno esclusivamente la nuova chiave di accesso fornita dall'Ordine territoriale competente su richiesta dell'iscritto. Di seguito il link della circolare dove troverai tutte le informazioni.



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/images/CircolariFOFI/12936.pdf#toolbar=1&navpanes=1&scrollbar=1>

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. 138/2016, convertito con modificazioni dalla L. 148/2016, dell'art. 7, co. 1, del D.P.R. 137/2016, 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
"AMR – One Health" ID Evento 305833 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=1	30 Settembre 2020	30 Settembre 2021	7,8
"Flora Batterica Intestinale e il Sistema Nervoso Centrale" ID Evento 308348 – durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=2	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	9
"Abuso Farmaci e Sostanze Stupefacenti" ID Evento 308346 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=3	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	9
"Primo Soccorso e Gestione Urgenze: il Ruolo del Farmacista" ID Evento 310908 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=4	15 Dicembre 2020	15 Dicembre 2021	9
"Ipertensione Arteriosa e Monitoraggio Pressorio" ID Evento 311304 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=5	23 Dicembre 2020	23 Dicembre 2021	9

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*

