



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2017

Mercoledì 14 Aprile 2021 – S. Abbondio

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Cosa succede al cuore quando si fa attività fisica?
5. Bere acqua aumenta il metabolismo del 30%: un aiuto contro i chili di troppo
6. Disturbi gastrointestinali: come prevenirli.



Prevenzione e Salute

7. Una soluzione contro il mal d'umore prima del ciclo mestruale?
8. Idrosadenite, chi ne soffre ha una visione di sé alterata e sminuita.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
Suonno porta suonno. (Sonno porta sonno).

COSA SUCCEDDE AL CUORE QUANDO SI FA ATTIVITÀ FISICA?

Lo dicono tutti i medici: fare **attività fisica** fa bene al cuore.

Ma cosa succede al cuore quando si corre o si cammina a passo svelto?

Che praticare esercizio fisico aerobico abbia effetti benefici sulla prevenzione e la riduzione del rischio cardiovascolare è ormai un fatto noto da anni, anche se i meccanismi non sono sempre conosciuti e potrebbero derivare da numerosi fattori, ormonali, meccanici, locali e sistemici – .



Quando si fa esercizio fisico con continuità e costanza, ma soprattutto se si pratica un'attività aerobica come la corsa, camminare a passo svelto, o passeggiare in montagna, a livello cardiaco aumenta la formazione locale e anche sistemica, cioè in tutto il sistema cardiocircolatorio incluse arterie, vene e capillari, di un fondamentale vasodilatatore, il **nitrossido di azoto (NO)**, che favorisce la vasodilatazione arteriosa, cioè la dilazione delle pareti delle arterie, aiutando quindi anche la diminuzione dei valori della pressione.

Inoltre, l'attività fisica costante provoca una diminuzione della frequenza cardiaca a riposo, cioè quando non si svolge alcune attività fisica, con il conseguente calo del consumo di ossigeno miocardico e calo della pressione arteriosa sistemica, mentre fornisce un aumento della gittata cardiaca e della forza di contrazione miocardica.

Per questi motivi **l'esercizio fisico aerobico** è importante sia nel soggetto sano, sia nel paziente cardiopatico a cui è raccomandata come terapia non farmacologica per la gestione della malattia cardiaca. (*Salute, Humanitas*)



Dove la storia diventa futuro

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

PREVENZIONE E SALUTE

UNA SOLUZIONE CONTRO IL MAL D'UMORE PRIMA DEL CICLO MESTRUALE?

Da un contraccettivo d'emergenza, già in uso per il trattamento dei fibromi uterini, la possibile soluzione al disturbo disforico che può precedere il ciclo mestruale

Prima dell'arrivo del **ciclo mestruale**, diverse donne soffrono del disturbo che è stato etichettato come **disforia premenstruale** e che è caratterizzato da rapidi **mutamenti di umore, depressione, irritabilità, rabbia, scarsa concentrazione, diminuzione degli interessi e sonnolenza**. Ma anche sintomi fisici, quali il **gonfiore addominale** e il **dolore muscolare**.

Su questo problema, che soltanto in una minoranza dei casi (5-7 per cento) richiede un trattamento farmacologico, uno

studio svedese ha provato a individuare un nuovo tipo di trattamento, inseguendo un obiettivo diverso dagli antidepressivi. Ovvero: il **progesterone**.

AZIONI SUL PROGESTERONE GIÀ PER I FIBROMI

Alcuni farmaci si legano e inibiscono i recettori del progesterone nel cervello. Questo è il principio alla base di una molecola relativamente nuova per il trattamento dei **fibromi uterini** e dell'**endometriosi**.

Si tratta dell'**Ulipristal Acetato**, che nasce come **contraccettivo d'emergenza** e che negli anni ha visto ampliare il suo uso in ambito ginecologico.

Ora, gli studiosi svedesi dell'Università di Uppsala e del Karolinska Institutet ne hanno **sperimentato per la prima volta** l'efficacia come terapia per il disturbo di disforia premenstruale. La ricerca è stata fatta con un **esperimento in doppio cieco**.

La metà delle donne esaminate si è ristabilita completamente, mentre questo è accaduto soltanto in 1 caso su 5 tra le volontarie trattate col **placebo**. Lievi gli effetti collaterali manifestatisi.

«Lo sviluppo di modulatori ben tollerati può rappresentare un'opzione nel trattamento di questo disturbo».

Attualmente il trattamento di prima linea è rappresentato dagli **inibitori della ricaptazione della serotonina**, antidepressivi che per alcune donne si rivelano però inadatti.

ANTIDEPRESSIVI VALIDI, MA NON SPECIFICI

«Sarebbe meglio - disporre di un'opzione mirata proprio al cuore da cui derivano i sintomi della disforia».

Per questo gli scienziati sono impegnati a cercare di capire quali **meccanismi** sottendono (a livello cerebrale) al disturbo disforico premenstruale.

«I risultati si inseriscono all'interno di un'ampia area di ricerca che sta valutando gli effetti di composti attivi **sui recettori di alcuni ormoni** sulle manifestazioni dei disturbi depressivi, di cui il disturbo fa parte. Il razionale alla base di questi studi è che esista un'interazione dinamica tra alcuni **neurotrasmettitori** quali la **serotonina**, la **noradrenalina** e la **dopamina**, che sappiamo essere implicati nella genesi dei disturbi depressivi, e i livelli di alcuni ormoni, quali quelli legati al ciclo della donna e alla regolazione **dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene**».



DONNA COLPITA DAI CAMBI ORMONALI

«D'altronde è ben noto alla medicina, e in particolare agli psichiatri, come la **donna** sia maggiormente esposta al rischio di depressione, in particolare durante e dopo la **gravidanza**, così come dopo la **menopausa**.

Questo ha evidentemente a che fare con le **modificazioni dei livelli estroprogestinici** che avvengono in queste condizioni. In altri termini, la regolazione del **tono dell'umore** può essere influenzata dalle oscillazioni dei predetti ormoni e, nelle pazienti con il disturbo disforico, i sintomi caratteristici sarebbero specificamente causati da tali oscillazioni.

Giova ricordare che si è di fronte a una **condizione di una certa severità**, in grado di alterare il funzionamento e la qualità di vita delle donne che ne soffrono.

Riconoscere il disturbo disforico premestruale è importante anche perché rappresenta un **fattore di rischio** per lo sviluppo di episodi **depressivi maggiori**».

FARMACI DI NUOVA CONCEZIONE

«I risultati della ricerca appaiono di particolare interesse perché valutano gli effetti di **nuovi farmaci** che presentano un **meccanismo d'azione diverso** rispetto ai tradizionali antidepressivi.

Questi agiscono infatti avendo come **target primario** non più la produzione di alcuni neurotrasmettitori, come la **serotonina**, bensì modulando selettivamente i recettori del progesterone.

Interventi di tal genere, di cui dobbiamo conoscere meglio i livelli di efficacia e il grado di tollerabilità, possono rappresentare un'importante **innovazione nell'area dei trattamenti di alcuni disturbi depressivi della donna** e, da clinici, ne seguiamo gli sviluppi con particolare attenzione».

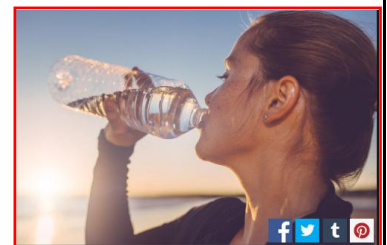
(Salute, Fondazione Veronesi)

SCIENZA E SALUTE

Bere ACQUA aumenta il Metabolismo del 30%: un aiuto contro i chili di troppo

Diversi studi rivelano che l'effetto brucia-calorie dura 30-60 minuti: l'importante è bere spesso durante l'intero arco della giornata

Diversi studi scientifici rivelano che il consumo di due bicchieri d'acqua a temperatura ambiente al giorno aumenta del 30% il tasso del metabolismo, condizionando così la quantità di calorie che il nostro organismo brucia quotidianamente. L'effetto benefico contro i chili di troppo può durare 30-60 minuti: ecco perché è importante bere spesso.



I benefici della termogenesi - Da sempre quella di bere più acqua è una delle pratiche raccomandate dai nutrizionisti per raggiungere e mantenere un peso equilibrato.

Il "segreto" di questo effetto benefico è legato a un processo fisiologico ed è stato confermato da ricerche cliniche: la termogenesi, cioè la produzione di calore da parte dell'organismo. In uno studio del 2003, che ha misurato l'effetto dell'acqua sul tasso metabolico, si legge che l'aumento di calorie bruciate "cominciava 10 minuti dopo aver bevuto e raggiungeva il suo apice a distanza di 30-40 minuti.

Questo effetto si deve al fatto che l'acqua nel nostro organismo viene portata da 22 C a 37 C".

Un aiuto contro il sovrappeso – In uno studio è stato evidenziato un aumento medio del 25% del tasso metabolico dopo aver bevuto dell'acqua a 4 C:

- *l'effetto cominciava entro 24 minuti dall'ingestione e durava in media 40 minuti. (Salute, Tgcom24)*

PREVENZIONE E SALUTE

IDROSADENITE, CHI NE SOFFRE HA UNA VISIONE DI SÉ ALTERATA E SMINUITA

I primi sintomi compaiono fra i 20 e i 30 anni, possono essere dolorosi e spesso ci vogliono mesi o anni prima di arrivare alla diagnosi. I pazienti hanno una percezione distorta della propria immagine corporea

È una malattia difficile, l'**IDROSADENITE SUPPURATIVA**.

Una patologia cronica infiammatoria della pelle, che può essere anche molto dolorosa e richiedere mesi (non di rado anni) per essere riconosciuta correttamente.

Non stupiscono quindi le conclusioni di uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *Jama Dermatology*:

- ✓ *chi ne soffre ha una percezione distorta della propria immagine corporea e ne risente a livello psicologico tanto a essere a rischio elevato di depressione e convivere con un forte stato d'ansia.*

ESORDIO TRA I 20 E 30 ANNI: 3 PAZIENTI SU 4 SONO DONNE

Inizialmente l'idrosadenite

- ✓ *si presenta con piccoli noduli infiammatori localizzati alle pieghe della pelle, che spesso vengono scambiati per semplici foruncoli.*

Poi ricompaiono e possono evolversi in pustole, fistole e ascessi, con secrezioni purulente e maleodoranti. I primi sintomi in genere fanno la loro comparsa fra i 20 e i 30 anni d'età e in circa tre quarti dei casi la malattia interessa le donne. Non di rado ci possono volere anche anni perché siano ricondotti alla loro reale causa: per arrivare alla diagnosi, e poi al trattamento corretto, **i pazienti affrontano spesso lunghe peregrinazioni** fra medici e strutture diversi. «Il contraccolpo psicologico è pesantissimo.

Chi soffre di idrosadenite ha un'immagine di sé distorta e svilente e questo gli sensazioni negative come tristezza, rabbia, paura, dubbio».

LO STUDIO TEDESCO: DEPRESSIONE, ANSIA E STRESS

Lo studio recentemente pubblicato ha analizzato la percezione della propria immagine fisica in un piccolo gruppo di malati, seguiti per un anno, confermando quanto già emerso in precedenza:

- ✓ *la visione corporea di sé dei 46 partecipanti viene sottovalutata e il loro rischio di disturbi psicologici quali depressione, ansia e stress è alto.*

Motivo per cui è necessario che il benessere psicologico dei pazienti venga costantemente monitorato.

L'ESPERTO ITALIANO: «ANCHE DISTURBI DELLA PERSONALITÀ»

«La percezione del proprio corpo risulta essere alterata indipendentemente dalla severità malattia, sottolineando come la **natura delle lesioni** (noduli dolorosi che tendono a dare ascessi ed evolvere in fistole drenanti secrezioni maleodoranti), la **localizzazione in particolari aree corporee** (come inguine, ascelle, genitali, glutei, mammelle e regione anale) sono causa di grande disagio o stress, depressione, ansietà e bassa qualità di vita. Il "peso psicologico" di questa malattia è forte e complesso.

In uno studio condotto in Italia abbiamo riscontrato un **aumento dell'incidenza di alessitimia** in pazienti affetti da idrosadenite. L'**alessitimia** è un **disturbo della personalità**, caratterizzato dall'incapacità di esprimere e di provare emozioni, difficoltà nel sognare e altri disagi. Contro il peso psicologico dell'idrosadenite la diagnosi precoce è fondamentale, per poi iniziare subito le cure». (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE

DISTURBI GASTROINTESTINALI: COME PREVENIRLI E COME PROTEGGERE L'APPARATO DIGERENTE

*Il nostro **apparato digerente** è esposto a molti pericoli e va salvaguardato per evitare disturbi gastrointestinali che possono influire sul normale svolgimento delle nostre attività quotidiane.*

Si va da fastidi di poco conto, ma comunque in grado di rovinarci la giornata, a sindromi più gravi come il **morbo di Chron**, quella dell'intestino irritabile o le ulcere. In questi ultimi casi è indispensabile rivolgersi a un medico per trovare la terapia giusta a base di farmaci, nel caso dei disturbi più lievi, invece, è molto più facile prevenirli e curarli con metodi naturali.



In particolare, **per prevenire i disturbi gastrointestinali** bastano delle piccole accortezze che riguardano lo stile di vita e in particolare l'alimentazione. Inoltre è indispensabile saper ascoltare il proprio organismo, perché spesso questi fastidi dipendono da intolleranze, anche non gravi.

Per fare qualche esempio: da adulti è molto **probabile non riuscire a digerire i latticini**.

Un altro tipo di alimenti che possono dare fastidio sono i legumi, ma è sufficiente mangiarli decorticati per risolvere il problema.

In generale, dunque, bisogna stare attenti e trovare un nesso tra gli **alimenti** consumati e i disturbi che si sono manifestati, questo ci aiuterà a capire che cosa è meglio evitare o, a volte, basta solo trovare il modo giusto di consumarli (come abbiamo visto con i *legumi*) e soprattutto stare attenti alle **combinazioni alimentari**, perché esse possono provocare il problema.

Per esempio è sempre bene separare le patate da certi tipi di insalata, mentre il latte è meglio consumarlo con biscotti, latte, cereali o crusca e mai associarlo alla carne né al caffè.

Il **cappuccino** per molte persone è difficile da digerire o provoca disturbi intestinali proprio per l'associazione tra caffè e latte, mentre è sufficiente sostituire il primo con il caffè d'orzo per evitare il problema.

A una corretta alimentazione occorre associare una costante **attività fisica**, anche leggera, **per rafforzare il nostro organismo**.

Basta passeggiare una ventina di minuti al giorno o andare in palestra per un'oretta tre volte a settimana per avere **un buono stato di forma** che ci aiuta a prevenire la gran parte dei piccoli problemi di salute. Inoltre ci aiuta a diminuire lo stress che è un'altra delle principali cause dei disturbi digestivi e intestinali.

Infine, un aiuto molto significativo ci giunge poi da integratori a base di sostanze naturali, che dunque non hanno alcuna controindicazione, come **il succo di aloe vera**.

Ottime anche **le tisane digestive e depurative** a base di ingredienti come **achillea millefoglie**, semi di *finocchio*, *malva*, *camomilla*, *menta*, *dragoncello*, *melissa*, *tarassaco*, *rodiola* e *betulla*. (*Salute, TGcom24*)

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. 138/2017, convertito con modificazioni dalla L. 148/2017, dell'art. 7, co. 1, del D.P.R. 137/2017, 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*

