



# farmaDAY



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

Anno X – Numero 2051

Giovedì 03 Giugno 2021 – S. Carlo Lwanga

## AVVISO

### Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
2. Corso training Vaccinazione

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. "Dimagrire, fare sport a Stomaco Vuoto aiuta a perdere peso", Vero o Falso?
4. Tumore alla Vescica: i segnali da non sottovalutare



#### Prevenzione e Salute

5. Incontinenza urinaria: le abitudini per prevenirla e alleviarla
6. Ulcera peptica: cos'è e come si cura.

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

www.guacci.it

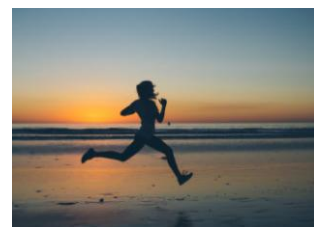
## Proverbio di oggi.....

**Doppo vippeto: "a saluta vosta!"**

# “DIMAGRIRE, fare sport a Stomaco Vuoto aiuta a perdere peso”, VERO o FALSO?

*Tra fare sport a digiuno oppure dopo aver mangiato cibo energetico per affrontare l'esercizio, gli sportivi sono ancora indecisi.*

Tuttavia, molte persone pensano che l'attività fisica a **stomaco vuoto** sia più efficace per **perdere peso** e smaltire qualche chilo di troppo. Vero o falso?



## VERO

Nonostante non ci siano ancora risultati certi e definitivi, nuove ricerche sembrano dimostrare che fare attività fisica a stomaco vuoto sia efficace per perdere peso –.

Secondo uno studio, **fare movimento dopo un'abbondante colazione ricca di carboidrati, come biscotti, fette biscottate, pane o cereali, non avrebbe gli stessi effetti sul tessuto adiposo rispetto all'attività fisica svolta a digiuno.**

Questa differenza è dovuta probabilmente al fatto che, dopo una colazione ricca, l'energia necessaria per lo sforzo fisico viene ricavata dai carboidrati appena introdotti, mentre le riserve di grasso non vengono intaccate.

Se invece lo sforzo fisico avviene a stomaco vuoto, l'energia necessaria verrà presa dalle riserve adipose e in eccesso, grazie anche al più favorevole quadro ormonale caratterizzato da bassi livelli di insulina, condizione che favorisce la lipolisi. Quindi, per dimagrire o per mantenersi in forma, sembra che l'attività fisica a digiuno, praticata con regolarità, sia quella più indicata, tenendo sempre però conto dello stato di salute individuale, la durata e l'intensità dell'attività fisica che si intende svolgere. Ad es., bambini e diabetici dovrebbero sempre consumare una merenda leggera, composta da un frutto, dei grissini o crackers integrali, uno yogurt o frutta secca, prima dell'attività fisica.” (Salute, Humanitas)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# INCONTINENZA URINARIA: le ABITUDINI per PREVENIRLA e ALLEVIARLA

*L'incontinenza è una problematica che interessa più di due milioni di italiani, numeri che la rendono un disturbo abbastanza diffuso.*

Parlarne significa far comprendere a chi ne soffre di **non essere un caso isolato**, oltre che a condividere informazioni utili nel rapportarsi all'insorgere dell'incontinenza.

## I diversi tipi di incontinenza urinaria

In generale quando si parla di incontinenza urinaria si intende una **condizione di difficoltà nel controllo e nel trattenimento dell'urina**. Si tratta di un disturbo che influisce negativamente nella vita delle persone, poiché può diventare causa di disagio e imbarazzo e, in rari casi, primo sintomo di patologie serie quali la ritenzione cronica di urina o le neoplasie vescicali.

L'incontinenza urinaria può presentarsi con **diversi livelli di gravità** e anche essere aggravata e favorita da alcune abitudini e comportamenti scorretti. Per questa ragione è importante **recarsi dal medico al primo manifestarsi dei sintomi**. I primi campanelli d'allarme potrebbero essere per esempio delle **perdite che seguono un colpo di tosse** o la **necessità di minzione impellente**, associata o meno a **dolore durante la minzione**. L'incontinenza urinaria viene classificata:

- ❖ **Incontinenza da sforzo**. Questa può essere causata da una perdita di elasticità nei muscoli del pavimento pelvico, e colpisce soprattutto donne in stato di gravidanza, le neo-mamme e le donne in età avanzata. A causare questo fenomeno troviamo i cambiamenti ormonali, gli sforzi del travaglio e il peso che l'utero pone sulla vescica.
- ❖ **Incontinenza da urgenza**. Riguarda in particolare le donne in menopausa. Il livello degli estrogeni nei muscoli addominali cambia, permettendo lo spostamento della vescica. L'incontinenza da urgenza riguarda anche i soggetti di sesso maschile e può essere secondaria all'ipertrofia prostatica e ad alterazioni vescicali quali i tumori. Questo tipo di incontinenza va sempre indagato.
- ❖ **L'incontinenza da rigurgito o iscuria paradossa**. Un tipo di incontinenza di cui soffrono in particolare gli uomini affetti da ritenzione cronica di urina.
- ❖ **L'incontinenza post operatoria**. È un tipo di incontinenza temporanea, che può manifestarsi nell'uomo in seguito all'intervento di rimozione della prostata.

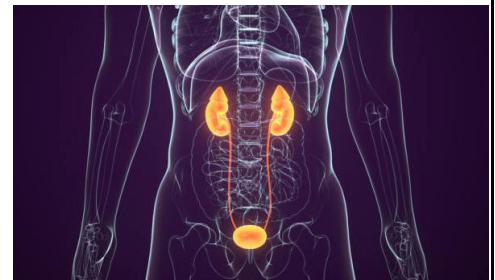
## I sintomi dell'incontinenza urinaria

Come abbiamo visto, l'incontinenza urinaria può manifestarsi con una **varietà di sintomi**: perdite che seguono a un colpo di tosse, necessità di minzione impellente, oppure la comparsa dello stimolo quando si sente acqua che scorre, e dolore nell'urinare. Al loro insorgere, è importante che non vengano né sottovalutati né tenuti nascosti, ma **riportati allo specialista** che consiglierà **il trattamento più efficace**.

## Le cause dell'incontinenza urinaria

Tra le principali cause di questo disturbo possiamo trovare la **stitichezza, l'obesità, la gravidanza, il parto, la menopausa**, ma anche **cisti e infezioni alle vie urinarie** che si presentano con frequenza, patologie neurologiche e le neoplasie vescicali. Anche alcuni tipi di farmaci e malattie neurologiche (quelle che ostacolano la veicolazione delle informazioni da cervello a vescica) possono essere causa di incontinenza.

**Le abitudini per prevenirla e alleviarla:** Importante è sicuramente condurre uno stile di vita sano. Questo include **un'alimentazione equilibrata**, con un basso quantitativo di grassi e ricco di fibre, frutta e verdura, che sono d'aiuto contro la stitichezza. E poi ancora **l'attenzione al peso corporeo**, così come la **riduzione del consumo di tè, caffè e alcol** e **l'astenersi dal fumo**, sono tutti interventi che aiutano sia a prevenire sia a ridurre l'incontinenza urinaria. (*Salute, Humanitas*)



**SCIENZA E SALUTE**

# Tumore alla Vescica: i segnali da non sottovalutare

*La vescica è l'organo che ha il compito di raccogliere l'urina filtrata dai reni.*

Nella maggior parte dei casi, il tumore alla vescica ha inizio nelle cellule che compongono il suo rivestimento interno.

Ne esistono forme diverse, con diversi fattori di rischio.

Ne parliamo con il dottor [Paolo Casale](#), responsabile dell'Unità Operativa di Urologia Humanitas Rozzano

## Tumore alla vescica: due forme da distinguere

«La vescica svolge una funzione apparentemente molto semplice ma anche estremamente complessa:

- **trasforma un flusso continuo di urine che arriva dai reni in un flusso intermittente e in un'emissione che è volontaria».**

«Distinguiamo due forme importanti di [tumore alla vescica](#): una

forma cosiddetta non infiltrante, che desta meno preoccupazione, e una forma infiltrante. Nel caso delle forme infiltranti, cioè che si approfondano nel muscolo, possiamo avere il coinvolgimento di entrambi gli ureteri, un blocco renale e quindi una sofferenza importante.

In Italia ogni anno abbiamo circa **25mila nuovi casi**:

- ❖ *20mila a carico del genere maschile e 5mila di quello femminile;*

le statistiche recenti segnalano un leggerissimo incremento e di questo ci dovremo preoccupare e cercare di capire le ragioni».

I fattori di rischio del tumore alla vescica

«Il genere maschile è colpito cinque volte di più del genere femminile e questo è legato ai fattori di rischio per sviluppare una neoplasia vescicale, ovvero le abitudini, in primis quella del fumo.

Come sappiamo, il genere maschile ha fumato in percentuale maggiore rispetto al genere femminile e questo in parte rende ragione di una differenza di genere.

Abbiamo due tipi di fattori di rischio principali:

- ❖ *uno costituzionale-genetico e dunque non modificabile,*
- ❖ *ma anche fattori di rischio ambientali sui quali dobbiamo intervenire, come il fumo di sigaretta, il contatto con coloranti, vernici e gomme e l'inquinamento delle falde acquifere.*

Negli uomini, i picchi massimi di incidenza di sviluppo di tumore si hanno a partire dai 55-60 anni, ma può colpire anche prima», continua il dottor Casale.

## Come si manifesta la neoplasia vescicale?

«È un tumore molto spesso silente e il primo segno è spesso la comparsa di **sangue nelle urine**. In sua presenza, è bene recarsi dall'urologo perché il sangue nelle urine potrebbe essere il primo segno di una neoplasia vescicale.

Accanto a questo, fastidi come **dolore vescicale** e aumento improvviso della frequenza urinaria che non passa con la cura antibiotici, sono ulteriori segnali cui prestare attenzione», sottolinea l'esperto.

## La diagnosi e il trattamento

«La diagnosi si avvale di **esame delle urine ed ecografia**.

Se il tumore è nella fase iniziale, possiamo trattarlo con soluzioni adeguate sia in termini di conservazione di organo sia in termini di qualità di vita», conclude lo specialista.

*(Salute, Humanitas)*



**PREVENZIONE E SALUTE**

## ULCERA PEPTICA: cos'è e come si cura

*Il termine ulcera in ambito medico si usa per indicare un'erosione che, non potendo guarire in autonomia, necessita di essere curata.*

Nello specifico con **ulcera peptica** si indica un'ulcera della **alte vie digestive**: nel caso in cui colpisca lo stomaco si tratta di **ulcera gastrica**, se invece interessa il duodeno si parla di **ulcera duodenale**.

Le stime dicono che circa **4 milioni di persone** ogni anno sono colpite da ulcera peptica:

- ❖ *mentre l'ulcera gastrica è più frequente negli individui over 60, quella duodenale riguarda spesso persone più giovani.*



Come si cura l'ulcera peptica e quali abitudini possono aiutare ad alleviarne i sintomi? Ne parliamo con gli specialisti di Gastroenterologia di Humanitas.

### Le cause dell'ulcera peptica

Causa del 70% delle ulcere gastriche e di più del 90% delle ulcere duodenali è un batterio:

- ❖ **l'*Helicobacter pylori*.**

La sua scoperta negli anni Ottanta ha permesso infatti lo sviluppo delle conoscenze attorno a questa patologia.

L'*Helicobacter pylori* inoltre può provocare **gastrite** e **tumore allo stomaco**.

Un'altra ragione dello sviluppo di ulcera peptica è l'assunzione di **farmaci antinfiammatori non steroidei**, che è alla radice del 5% delle ulcere duodenali e del 15-20% di quelle gastriche.

Infine l'ulcera peptica può essere causata, anche se molto più raramente, dalla sindrome di **Zollinger-Ellison**, che provoca una produzione di acidi gastrici in eccedenza da parte dell'organismo.

### Quali sono i sintomi dell'ulcera peptica?

L'ulcera peptica si manifesta principalmente con

- ❖ **dolore e bruciore** provenienti dall'area che va dallo sterno all'ombelico.

Di solito i sintomi legati all'ulcera gastrica si osservano più spesso **dopo i pasti**, mentre l'ulcera duodenale presenta questa sintomatologia **anche a digiuno**.

Fastidi e dolori possono durare da qualche minuto fino a diverse ore, e prolungarsi anche nella notte.

Al dolore si possono accompagnare **altri sintomi**, quelli tipici della **dispepsia**, ovvero

- ✓ *una certa difficoltà a digerire,*
- ✓ *la nausea e la sazietà precoce;*

**meno frequenti**, invece,

- ✓ *il vomito, la perdita di appetito,*
- ✓ *il dimagrimento,*
- ✓ *l'anemia dovuta al sanguinamento interno evidentemente non trattato,*
- ✓ *la presenza di sangue occulto nelle feci.*

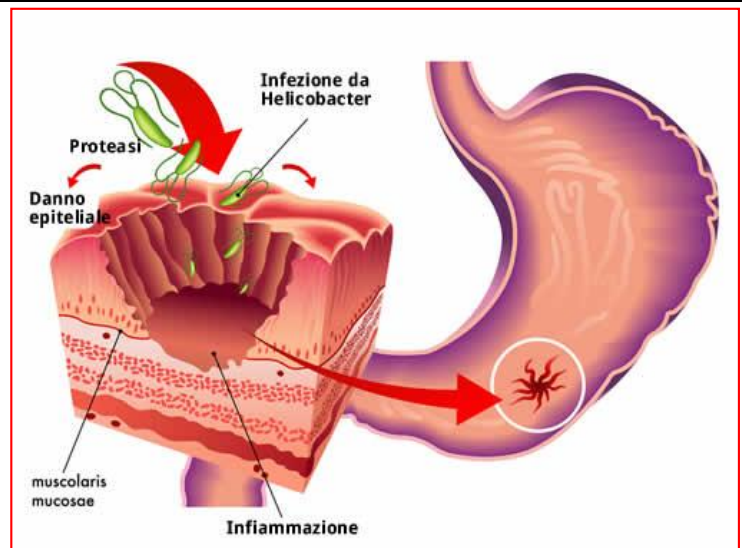
## Come si riconosce l'ulcera?

Perché venga diagnosticata l'ulcera bisogna procedere con la gastroscopia:

l'**endoscopia**, con l'analisi di frammenti della mucosa di stomaco o intestino, viene considerata lo **strumento migliore per la diagnosi dell'ulcera**.

L'esame istologico permette di verificare la presenza dell'infezione nello stomaco.

Esistono inoltre diverse metodologie per **accertarsi della presenza del batterio**: si può procedere con test sierologici, con il *breath test*, cioè un esame del respiro, o ancora con l'esame delle feci.



## Come si cura l'ulcera peptica?

La cura dell'ulcera peptica, nel caso questa sia provocata dall'*Helicobacter pylori*, passa dall'**eliminazione del batterio tramite terapia antibiotica**. Il medico può anche valutare di prescrivere degli inibitori della secrezione gastrica, gli inibitori della pompa protonica e i protettori della mucosa gastrica.

Infatti, i **farmaci che bloccano la produzione di acidi come gli inibitori della pompa protonica** promuovono la guarigione dell'ulcera, alleviando i sintomi e riducendo il dolore allo stomaco.

## Stile di vita e alimentazione

Alla terapia farmacologica per la cura dell'ulcera peptica si consiglia di accompagnare una particolare **attenzione verso l'alimentazione**.

È bene quindi **mangiare molta**

- ✓ **frutta e verdura** (e in particolare mele, carote e verdure a foglia verde),
- ✓ **legumi, cereali integrali e carne bianca**,
- ✓ **preferire yogurt con probiotici e formaggio stagionato al latte**, che aumenta la secrezione di acidi.

## Andrebbero evitati

- ✓ **tutti i piatti molto salati, conditi e speziati**, soprattutto se piccanti e ricchi di grassi, tutti fattori che rischiano di intensificare il dolore e che rallentano il processo digestivo.

Anche lo stile di vita non va sottovalutato:

- è bene **smettere di fumare**,
- **limitare il consumo di caffè**
- **evitare l'alcol**.

Chi fuma corre un rischio maggiore di sviluppare un'ulcera peptica o di recidiva.

Inoltre è importante **non mangiare prima di mettersi a letto** e cercare di contenere, per quanto possibile, l'impatto delle attività più stressanti sulla propria vita dopo la diagnosi.

Non ci sono prove che ansia e stress siano una causa per questo disturbo, ma **lo stress può peggiorare i sintomi**.

(Salute, Humanitas)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



# VACCINAZIONE in FARMACIA: Corso di Tutoraggio Professionale per l'Attività di Inoculazione del Vaccino anti SARS CoV-2

L'accesso ai corsi è possibile **anche senza prenotazione**.

Al fine di poter completare l'**attività formativa obbligatoria** per poter essere autorizzato all'inoculazione del vaccino, l'*Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli* in collaborazione con *Federfarma Napoli* ha organizzato presso la sede dell'Ordine un corso pratico per l'inoculazione del vaccino secondo l'allegato calendario.

A completamento del corso pratico viene rilasciato l'**attestato di abilitazione all'inoculazione**.

Ieri si è conclusa la seconda giornata del corso pratico, con tutoraggio professionale, per l'inoculazione del vaccino anti COVID organizzato dall'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, in collaborazione con Federfarma Napoli, con l'azienda ospedaliera dei Colli guidata dal direttore generale **Maurizio di Mauro** e con lo staff della terapia intensiva guidata dal prof. **Antonio Corcione**.

La giornata di ieri ha visto la partecipazione di **410 Colleghi**. Anche oggi il corso, vista la grande quantità di adesioni, si è svolto su più turni garantendo così lo svolgimento di tutte le fasi in assoluta sicurezza.

Nello specifico, ogni **singolo farmacista** è stato chiamato a eseguire un'iniezione su un manichino appositamente predisposto, sotto la supervisione di un infermiere che ha valutato la correttezza delle azioni. Di seguito alcuni momenti della giornata.

DATA	ORARIO
<b>Giovedì 3 Giugno</b>	13.30 – 14.15
	14.30 – 15.15
	15.30 – 16.15
	17.30 – 18.15
	18.30 – 19.15
	19.30 – 20.15
20.30 – 21.15	

<b>Venerdì 4 Giugno</b>	13.30 – 14.15
	14.30 – 15.15
	15.30 – 16.15
	17.30 – 18.15
	18.30 – 19.15
	19.30 – 20.15
20.30 – 21.15	





# Destinazione del **5 X 1000** alla **FONDAZIONE** dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di **NAPOLI**

*Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te **non costa nulla.***

## DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



### COME DEVOLVERE:

**1.** Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**

**2.** Firma nel riquadro:

Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni **NON** lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.LGS. N. 460 del 1997

**3.** Indica il Codice Fiscale: **09571771212**

**SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF** (in caso di scelta **FIRMARE** in **UNO** degli spazi sottostanti)

<p><b>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997</b></p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

**AVVERTENZE** Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.