



# farmaDAY



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

Anno X – Numero 2063

Giovedì 17 Giugno 2021 – S. Gregorio, Adolfo

## AVVISO

### Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
2. Ordine: assemblea ordinaria 2021

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Mal di schiena: cause e rimedi
4. Allergie: perché la stagione dei pollini sembra durare di più?



#### Prevenzione e Salute

5. Lo sai che l'abbronzatura da lampade UV può creare dipendenza (e aumentare il rischio di melanoma)?
6. Listeria: come Prevenire l' Infezione Alimentare.



*Proverbio di oggi.....*  
**Doppo vippeto: "a saluta vosta!"**

## Lo sai che l'abbronzatura da lampade UV può creare dipendenza (e aumentare il rischio di melanoma)?

*Avere la pelle abbronzata tutto l'anno è il sogno di molte persone.*



Tuttavia, come dimostrano numerosi studi, l'abbronzatura artificiale con le lampade UV non è una sana alternativa al sole naturale – perché può creare dipendenza, soprattutto nelle giovani donne di pelle chiara, aumentando così il rischio di sviluppare melanoma, il più grave tra i tumori della pelle.

La dipendenza da lampade abbronzanti, che alcuni ricercatori hanno chiamato *Tanoressia*, ovvero "fame da abbronzatura", si sviluppa perché la pelle, sottoposta a esposizione prolungata alla luce ultravioletta, così come a quella solare, rilascia ormoni chiamati endorfine che stimolano la sensazione di benessere, di appagamento psico-fisico e agiscono anche contro il dolore. Talvolta, la ricerca ossessivo-compulsiva di un'abbronzatura esagerata può dare luogo a una vera e propria psicopatologia chiamata "Sindrome compulsiva da sole", che porta ad abusare dell'esposizione del proprio corpo ai raggi ultravioletti con l'illusione di raggiungere un'ideale di coloritura della pelle che, proprio perché ideale, risulta irraggiungibile e diviene quindi una vera dipendenza con possibili crisi di astinenza che si manifestano con ansia, nausea, sudorazione. Spesso però, chi abusa dei raggi ultravioletti è consapevole anche dei pericoli che corre, come dimostrato da una ricerca. La ricerca dell'abbronzatura però prevale sugli allarmi lanciati da AIRC, OMS e da studi dermatologici sugli elevati rischi di sviluppare **eritemi, ustioni, comparsa di rughe, invecchiamento precoce della pelle, discromie cutanee e soprattutto di melanoma**, tumore che, in Italia, registra un aumento di circa 7.000 casi ogni anno nella popolazione superiore ai 30 anni. (*Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE**

# MAL DI SCHIENA: CAUSE E RIMEDI

*Sono molte le persone che soffrono di **mal di schiena**: secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità è la prima causa di disabilità al mondo.*

Può durare ore, o protrarsi per giorni; può essere sporadico, ma può anche causare problemi a lungo termine.

Fortunatamente ci sono numerosi modi per evitarlo, o per alleviarne i fastidi: spesso infatti basterebbe modificare il proprio stile di vita quanto basta.

Approfondiamo l'argomento con il dottor Lorenzo Virelli,

Assistente alla Riabilitazione ortopedica di Humanitas specializzato nel trattamento delle problematiche della colonna vertebrale.

## **Cos'è, di preciso, il mal di schiena?**

Quando parliamo di "mal di schiena" ci riferiamo a una sensazione che va da un fastidio occasionale e mal definito a un dolore che può essere intenso, continuo e invalidante e che può essere legato a molteplici cause.

Parliamo di **lombalgia** quando il dolore è localizzato alla parte bassa della schiena e alla parte superiore dei glutei, parliamo di **dorsalgia** quando invece il dolore è localizzato più in alto, dalla base del collo fino alla porzione appena sotto le scapole.

In base alla durata dei sintomi parliamo di **forme acute**, con una durata inferiore a 6 settimane, **subacute**, con durata compresa tra 6 settimane e 3 mesi e **forme croniche**, con durata superiore ai 3 mesi.

Esistono poi le **forme recidivanti**, episodi inizialmente di breve durata che però tendono a ripetersi nel tempo sempre più di frequente e a durare sempre più a lungo diventando alla fine vere e proprie forme croniche.

## **Quali sono le cause del mal di schiena e come si manifesta?**

Le possibili cause sono numerosissime, più o meno gravi, e tra queste ci sono anche ernie discali, fratture, infezioni, neoplasie, patologie degli organi interni, artriti, deformità.

Per fortuna molto più spesso, nove volte su dieci circa, il mal di schiena non è riconducibile a un problema organico sottostante ed è invece associato a un **sovraccarico meccanico della colonna vertebrale**: parliamo in questo caso di lombalgia o dorsalgia aspecifica, in base alla localizzazione nel tratto basso o alto della schiena.

Il mal di schiena può esordire con un **episodio di blocco**, ovvero un dolore molto intenso, associato a una importante contrattura muscolare che può durare anche qualche giorno, si accentua con il movimento e costringe il paziente a rimanere in posizione semiflessa.

Normalmente si manifesta in maniera meno violenta con un **senso di tensione, dolori muscolari e articolari** che sono più spesso presenti dopo aver trascorso lungo tempo in piedi o seduti, possono essere accentuati da alcuni movimenti, come flettersi in avanti o indietro e si alleviano in posizione supina.

La presenza di altri sintomi, quali la **sciatalgia** (*bruciore o formicolio esteso lungo l'arto inferiore*), un senso di pesantezza in un punto ben definito accompagnato da un dolore molto intenso o ancora un dolore che non passa nemmeno la notte, possono farci pensare a quadri più complessi, che richiedono una maggiore attenzione.



## Perché viene mal di schiena?

Quando non è presente una patologia maggiore sottostante il mal di schiena viene sempre per lo stesso motivo: **la schiena sta svolgendo un lavoro troppo gravoso rispetto a quello che può tollerare.**

Questo può significare sia che il lavoro cui sottoponiamo la nostra schiena è troppo intenso, sia che la nostra schiena non è abbastanza allenata per sopportare un normale carico di lavoro.

Al giorno d'oggi, con una tendenza diffusa alla vita sedentaria, lavori che ci spingono a stare molto tempo seduti (*posizione fortemente stressante per la colonna vertebrale*), l'obesità sempre più presente nel mondo occidentale, i due meccanismi tendono a sovrapporsi.

Lo stress meccanico che ne consegue si esprime sotto forma di dolore:

- ❖ *si tratta quindi di un problema funzionale e non organico, per il quale, per quanti esami strumentali faremo, non troveremo una causa ben definita.*

Questo tipo di disturbo funzionale si può affiancare ad alcune delle forme legate a patologie specifiche sottostanti come nelle discopatie, nelle fratture vertebrali da osteoporosi e nelle deformità del rachide dell'adulto (quali *scoliosi e ipercifosi*).

In queste situazioni avremo un disturbo causato principalmente dalla patologia scatenante e secondariamente da un sovraccarico meccanico.

Inoltre è stato dimostrato che il mal di schiena può essere influenzato negativamente da disturbi come l'ansia e la depressione, che aumentano non soltanto il rischio di incorrere in questa problematica ma anche l'intensità dei sintomi.

## Come “curare” il mal di schiena?

Per eliminare il dolore disponiamo di numerose strategie da impiegare in base alle caratteristiche del mal di schiena e del paziente. Possono essere utilizzati **farmaci analgesici, antinfiammatori, fisioterapia, terapia infiltrativa locale, terapie fisiche o ortesi** (busti) che consentono di controllare i sintomi.

Tuttavia è fondamentale fare una **corretta diagnosi** per scegliere l'approccio terapeutico più idoneo:

- ❖ *una lombalgia aspecifica non si cura come una dorsalgia da frattura vertebrale osteoporotica e quadri particolari necessitano di un approccio specialistico ben mirato.*

Non va tralasciata la chirurgia che, con le adeguate indicazioni, è uno strumento terapeutico ulteriore.

## Come prevenire il mal di schiena

Mantenere la schiena in salute richiede un'attenzione continua nel tempo.

L'**esercizio fisico regolare** è tra le strategie di prevenzione più efficaci. Praticare quotidianamente varie attività sportive sviluppa la muscolatura della schiena, aiuta a scaricare lo stress meccanico e permette di “sfogare” parte dell'ansia che potremmo aver accumulato.

Anche la **postura** è importante nella prevenzione del mal di schiena:

- ❖ *variarla frequentemente, alternando la posizione seduta a quella in piedi ed al cammino evita di sovraccaricare la schiena e riduce la possibilità di creare problemi in seguito.*

Se svolgiamo un lavoro d'ufficio è necessario prestare attenzione alla **seduta**: deve essere possibile regolare la posizione di videoterminale, sedia e scrivania in modo da ottenere una posizione comoda e soprattutto variabile. Inoltre è buona norma effettuare brevi pause o utilizzare postazioni di lavoro accessibili stando in piedi. Un ultimo accenno a **come sollevare i pesi**. Può sembrare una banalità, ma spesso per sollevare un carico facciamo forza sulla schiena e non su gambe e ginocchia:

- ❖ fare attenzione a non piegare eccessivamente la schiena in avanti potrebbe evitare una serie di traumi e fastidi. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## LISTERIA: come Prevenire l'Infezione Alimentare

*L'emergenza sta rientrando: si parla di **Listeria monocytogenes**, il batterio responsabile della **tossinfezione alimentare**.*

Il batterio della listeriosi può contaminare **alimenti** come pesce, carne e verdure crude, latte non pastorizzato e latticini come formaggi molli e burro, cibi trasformati pronti all'uso, (es. hot dog), carni fredde tipiche delle gastronomie, insalate preconfezionate, panini, pesce affumicato.

I sintomi sono quelli della gastroenterite acuta febbrile ma il quadro clinico è peggiore se la **listeria** colpisce donne in **gravidanza**, soggetti *immunodepressi*.



### I consigli dell'Istituto superiore di Sanità per prevenire la listeria:

- lavare con cura gli alimenti crudi, come frutta e verdura, sotto l'acqua corrente (anche se saranno sbucciati). Per alimenti come meloni e cetrioli usare una spazzola pulita
- asciugare i prodotti con un panno pulito o un tovagliolo di carta
- separare le carni crude da verdure e cibi cotti e pronti al consumo
- lavare mani, coltelli, piani di lavoro e taglieri dopo aver manipolato cibi crudi
- cuocere accuratamente e completamente la carne
- consumare i prodotti precotti, o pronti per il consumo, appena possibile
- non conservare i prodotti refrigerati oltre la data di scadenza
- dividere gli avanzi di cibo in contenitori poco profondi per farli raffreddare più velocemente, chiuderli e consumarli entro 3-4 giorni.
- non mangiare formaggi molli (*o bere latte*) se non si è certi che siano prodotti con latte pastorizzato
- mantenere il frigorifero pulito, soprattutto da avanzi di carni crude, pulendo le pareti interne e i ripiani con acqua calda e sapone liquido. La temperatura dev'essere entro i **4°C** (*per il congelatore sotto i -17°C*)

### Per i soggetti a rischio listeria (come donne in gravidanza e soggetti immunodepressi)

- evitare di mangiare panini contenenti carni o altri prodotti elaborati da gastronomia senza che questi vengano nuovamente scaldati ad alte temperature
- evitare di contaminare i cibi in preparazione con cibi crudi e/o provenienti dai banconi dei supermercati e delle *delicatessen*
- non mangiare formaggi molli se non si è certi che siano prodotti con latte pastorizzato
- non mangiare paté di carne freschi e non inscatolati e pesce affumicato, a meno che non sia inscatolato in forme che non deperiscono a breve scadenza.

(Salute, Humanitas)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# ALLERGIE: PERCHÉ LA STAGIONE DEI POLLINI SEMBRA DURARE DI PIÙ?

*Le mascherine hanno avuto un effetto «protettivo»? Ci sono indicazioni in vista di una vaccinazione anti Covid?*

## La stagione delle allergie ai pollini si è prolungata?

«Non abbiamo rilevato un allungamento della stagione, però se alcuni allergici hanno avuto questa sensazione, dipende dal profilo di sensibilizzazione dei singoli pazienti.

Se una persona è allergica soltanto all'ulivo sta male un mese mezzo, se è allergica a ulivo e graminacee o qualche altro polline, le stagioni di pollinazione si avvicendano, perciò si sta «in ballo» per lungo tempo. La situazione contingente di solito dipende dall'insorgenza di nuove sensibilizzazioni o dal livello di sensibilizzazione raggiunto dal paziente in quel momento».

## Che cosa vuol dire?

«La stragrande maggioranza degli allergici ha più di un'allergia, poi non dimentichiamo che i soggetti allergici in questo periodo di pandemia sono stati molto più «rinchiusi» in ambiente confinato:

- ❖ *se tra le poli sensibilizzazioni avessero gli acari, è chiaro che questi potrebbero aver causato una situazione di infiammazione allergica di gran lunga maggiore rispetto al solito;*
- ❖ *basterebbe un minimo evento scatenante, come un raffreddore, a determinare magari anche un attacco d'asma.*

Analogo ruolo, ad es., potrebbe avere anche il gatto di casa, per coloro che siano sensibilizzati».

## Com'è stata la vita degli allergici durante la pandemia?

«Quello che è stato fortemente sostenuto che i pazienti assumessero le terapie prescritte per le allergie respiratorie (asma e rinite), soprattutto in fase epidemica, e questo ha avuto un risultato «eccezionale»: il notevole e documentato aumento dell'aderenza alla terapia prescritta, perché le persone, preoccupate per il Covid, sono state più ligie nell'assumere le terapie».

## Gli allergici sono a maggior rischio infezione da SARS-CoV-2?

«Al contrario, a livello di contagio esistono delle dimostrazioni immunologiche per cui il meccanismo dell'allergia fa diminuire sulle mucose respiratorie il numero di recettori per i coronavirus, che vengono chiamati **ACE2**, quindi teoricamente il meccanismo stesso dell'allergia dovrebbe ridurre il rischio di incontro della mucosa respiratoria dell'allergico con il coronavirus».

## L'uso delle mascherine può aver aiutato gli allergici?

«Ovviamente le mascherine esercitano un effetto "filtro", quindi protettivo: non per niente, ad es., consigliamo di usare i **filtri hepa in macchina**. Sicuramente è stato un dato positivo. Probabilmente il fatto che durante questa pandemia abbiamo osservato in notevole calo dell'influenza, può essere dovuto all'abitudine della gente di portare mascherine».

## Gli allergici possono fare il vaccino in sicurezza?

«Bisogna fare uno screening corretto di quelle che possono essere reazioni allergiche relative agli **adiuvanti dei vaccini**: il **vaccino a RNA** ha una problematica con il PEG e gli altri con il Polisorbato. Bisogna indagare attentamente. Una rinite allergica o un asma di per se' non è motivo di non vaccinazione o di preoccupazione per la vaccinazione. Avere invece delle reazioni a farmaci che contengono le due sostanze sopra indicate, deve far discernere quale tipo di vaccino utilizzare». (*Salute, Corriere*)



# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA



# Ordine: ASSEMBLEA ORDINARIA 2021

Mercoledì 30 Giugno, ore 21.00



*Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli*

Napoli 08 Giugno 2021

**A TUTTI GLI ISCRITTI  
ALL'ALBO PROFESSIONALE  
DI NAPOLI E PROVINCIA**

Prot. 2414/2021

**OGGETTO: CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DEGLI ISCRITTI.-**

E' convocata L'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo, a norma dell'art. 23 del Regolamento sulla ricostituzione degli Ordini delle Professioni sanitarie, e ai sensi dell'art. 73, comma 2, del Decreto Legge 17 marzo 2020 n. 18, convertito nella Legge 24 aprile 2020 n. 27 per il giorno 30 Giugno 2021 alle ore 07,30 e, mancando il numero legale, *in seconda convocazione* **alle ore 21,00 di Mercoledì 30 Giugno 2021**, presso la Sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 – Napoli, per procedere alla discussione del seguente

### ORDINE DEL GIORNO

- 1 - Relazione del Presidente.
- 2 - Relazione del Tesoriere e del Presidente del Collegio dei Revisori dei conti per:  
Presentazione Bilancio Consuntivo anno 2020.
- 3 - Varie ed eventuali.

La presente convocazione, oltre ad essere inviata a tutti gli iscritti all'Albo per posta elettronica e mediante il notiziario dell'ordine [FarmaDay](http://FarmaDay), è pubblicata sul sito ufficiale dell'Ente all'indirizzo: [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it).

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO  
DR. DAVIDE CARRATURO

IL PRESIDENTE  
Prof. VINCENZO SANTAGADA

### **DELEGA**

il Dr. \_\_\_\_\_ a rappresentarmi all'Assemblea dell'Ordine, di cui alla circolare prot. 2414/21 del 08.06.2021.

Napoli li \_\_\_\_\_ Firma del Farmacista \_\_\_\_\_  
E' possibile farsi rappresentare (a mezzo della presente DELEGA) da altro collega, con l'avvertenza che nessun iscritto può essere investito di più di **DUE DELEGHE** (art. 24 D.P.R. 5/4/50 n. 221).  
Delega da inviare, compilata in ogni sua parte, e trasmessa da un indirizzo di posta elettronica Certificata (PEC) all'indirizzo [ordinefarmacistina@pec.fofi.it](mailto:ordinefarmacistina@pec.fofi.it).



®

IL PRESIDENTE  
(Prof. Vincenzo Santagada)

### **COME PARTECIPARE**

In osservanza alle disposizioni delle vigenti norme Statali e Regionali per il contenimento dell'emergenza COVID-19, *l'assemblea sarà tenuta nel rispetto del protocollo anti contagio e delle misure di distanziamento sociale.*

**Sarà inoltre obbligatorio indossare i prescritti dispositivi di Protezione Individuale (mascherina) durante tutta la riunione.**

# 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.L.GS. 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.L.GS. N. 460 DEL 1997</b></p> <p>FIRMA <b>SANTAGADA VINCENZO</b> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <b>09571771212</b></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 (SOGETTI 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 _____</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 o più delle finalità beneficiarie.



## Al via l'Esame di stato di Abilitazione all'esercizio della professione di FARMACISTA via Web

*Iniziati ieri, 16 Novembre, gli esami di stato di abilitazione all'esercizio della **professione di farmacista**, con modalità a distanza.*

A causa dell'emergenza coronavirus, con i DM. 38/2020 e 57/2020, il **Ministero dell'Università e della Ricerca** ha stabilito che, in deroga alle disposizioni normative vigenti, l'**esame di Stato** di abilitazione all'esercizio della **professione di farmacista** sarà costituito, per la prima sessione dell'anno 2021, da **un'unica prova orale svolta con modalità a distanza**.

*"la modalità eccezionale della prova, determinata dalle contingenze pandemiche, non deve implicare una sottovalutazione della stessa, in quanto l'Esame di Stato resta il momento destinato a verificare l'idoneità del candidato a svolgere una professione la cui importanza ed il cui ruolo sociale e nel sistema sanitario nazionale sono stati ulteriormente ribaditi proprio dalle situazioni eccezionali degli ultimi mesi"*.

In foto il panel della commissione per il **Dipartimento di Farmacia della Federico II**

