



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2108

Lunedì 20 Settembre 2021 – S. Candida

AVVISO

Ordine

1. Fondo assistenziale covid-19 per i farmacisti
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

L'Acne Giovanile è causata dagli Ormoni?

3. ortopedia rigenerativa, i concentrati piastrinici per riparare articolazioni
4. Ti ha spezzato il cuore? Tre modi per non soffrire



Prevenzione e Salute

5. Anziani: lo sai che un animale domestico aiuta a ridurre i rischi dell'Ipertensione?
6. L'Obesità dipende anche dalla qualità del cibo, non solo dalla quantità

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'A cama e' tosta e 'o curtiello nun taglia

ANZIANI: lo sai che un animale domestico aiuta a ridurre i rischi dell'Ipertensione?

*Avere un **animale domestico**, secondo uno studio curioso pubblicato sul *Journal of Hypertension*, sembra aiutare gli **anziani**, in terapia per l'**ipertensione**, ad avere migliori valori di pressione, meno attacchi cardiaci e addirittura minore mortalità per malattie cardiovascolari -*

spiega la dottoressa [Maddalena Lettino](#) del Dipartimento cardiovascolare di Humanitas. -

Lo studio in questione, che ha coinvolto oltre 6000 anziani di età compresa tra 65 e 84 anni osservati per circa 11 anni, è un ultimo importante contributo a questo tipo di ricerca. Sebbene si sia già osservato da tempo il beneficio cardiovascolare che gli anziani possessori di animali domestici ricevono dal prendersi cura del loro amico a quattro zampe, tuttavia non si conoscono esattamente i meccanismi con cui ciò avviene.



Sicuramente, una delle spiegazioni potrebbe derivare dal fatto che l'animale domestico crea un maggior benessere psicologico nel padrone e una propensione a prendersi miglior cura di sé e delle proprie malattie.

Infine, se da un lato tutti gli animali domestici aiutano anche a vivacizzare la vita degli anziani, tenendoli più facilmente lontani da solitudine, depressione e forse anche demenza, dall'altra, il cane è tra tutti gli animali domestici, quello che stimola il suo anziano possessore a fare anche esercizio fisico e camminare con lui più volte al giorno.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

L'ACNE Giovanile è causata dagli Ormoni?

L'estate è il momento dell'anno in cui la pelle è più esposta, e per questo le problematiche come l'acne diventano una maggiore fonte di preoccupazione.



L'acne infatti, oltre a essere un disturbo che mette alla prova autostima e serenità in chi ne soffre, può anche causare lesioni che si trasformano in **macchie scure o cicatrici**.

L'acne, nonostante possa perdurare anche con l'età adulta, è un disturbo che viene associato soprattutto al **periodo adolescenziale**. Abbiamo parlato delle sue cause e dei possibili rimedi con la dottoressa [Cristina Zambelli Franz](#), dermatologa di Humanitas San Pio X.

Sono gli ormoni a causare l'acne nella pelle giovane?

L'acne è un'**infiammazione del follicolo pilifero** e della **ghiandola sebacea** associata (la cosiddetta "unità pilosebacea"). Può presentarsi in modi diversi: sotto forma di **punti neri** (chiamati anche comedoni), **brufoli** o anche con **cisti e noduli**, nel caso in cui colpisca gli strati più profondi della pelle. L'acne è molto frequente in età giovanile perché, pur riconoscendo un'importante componente ereditaria, **dipende strettamente dall'azione degli ormoni**.

Gli ormoni androgeni, proprio durante l'adolescenza, sono fortemente stimolati a causa del naturale processo di crescita, e quindi **inducono le ghiandole sebacee a produrre il sebo**, quella secrezione oleosa che normalmente funge da protezione per la pelle diventando una componente del film idrolipidico cutaneo.

Quando il sebo però viene prodotto in misura eccessiva si manifesta la seborrea; se questa è associata ad altre condizioni, come la cheratinizzazione del follicolo pilifero e la presenza di un batterio chiamato *Propionibacterium acnes*, si sviluppano i punti neri, che possono a loro volta diventare papule e pustole.

Acne giovanile, come si cura?

"Nelle ragazze e le giovani donne, se si presume che a causare l'acne ci sia uno **squilibrio ormonale**, si può procedere tramite **esami mirati** a ottenere una **diagnosi accurata** ed eventualmente procedere con una **terapia personalizzata**.

Per questo, è necessario consultare lo specialista, dato che molto spesso per curare gli squilibri ormonali e l'acne un valido aiuto è l'assunzione di una pillola contraccettiva specifica, per cui è necessaria la valutazione da parte del dermatologo e la collaborazione del ginecologo cui spetta la prescrizione una volta escluse eventuali controindicazioni.

In altri casi, invece, può risultare risolutivo l'utilizzo a livello topico di **creme ad azione antibiotica o cheratolitica**, oppure di **retinoidi**, derivati dalla vitamina A.

Un **retinoide** in particolare, la isotretinoina, può essere utilizzato per via orale nei casi più impegnativi, ma sotto stretto controllo medico.

Infine, nel caso in cui l'acne interessasse la parte superficiale dell'epidermide, esistono **trattamenti peeling eseguibili in ambulatorio** che svolgono un'azione levigante tramite l'applicazione di una soluzione acida (acido salicilico o piruvico) sulle parti interessate. In qualsiasi caso è bene **evitare i rimedi fai da te**, che invece che risultare risolutivi potrebbero contribuire a peggiorare il problema". (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

L'OBESITÀ dipende anche dalla qualità del CIBO, non solo dalla quantità

L'obesità è dovuta più a ciò che mangiamo, che a quanto mangiamo: occorre ridurre i cibi ad elevato indice glicemico, che favoriscono l'accumulo di grassi.

Per perdere peso bisogna mangiare meno e muoversi di più: è quanto consigliano le [linee guida dietetiche](#) per gli americani 2020-2025, che sostengono che per combattere l'obesità (da cui è affetto quasi uno statunitense su due) «è necessario ridurre il numero di calorie ingerite e aumentare il tempo dedicato all'attività fisica».

Tuttavia, secondo uno studio pubblicato [sull'American Journal of Clinical Nutrition](#) questo non sarebbe l'approccio migliore: la chiave non sta nel *mangiare meno*, ma nel *mangiare correttamente*, evitando cibi ad alto [indice glicemico](#) (IG).



SEGNALI SBAGLIATI.

Quello descritto dai 17 esperti internazionali che hanno partecipato allo studio è il **modello dietetico carboidrati-insulina**, secondo il quale i principali colpevoli dei nostri chili di troppo sarebbero i cibi ricchi di carboidrati raffinati e facilmente digeribili.

Quando assumiamo questi alimenti il corpo aumenta la secrezione di insulina (*che abbassa la glicemia nel sangue*) e diminuisce la secrezione di glucagone (*che alza la glicemia*):

- *le cellule di grasso iniziano perciò a immagazzinare più calorie, lasciandone meno disponibili per i muscoli e altri tessuti attivi dal punto di vista metabolico.*

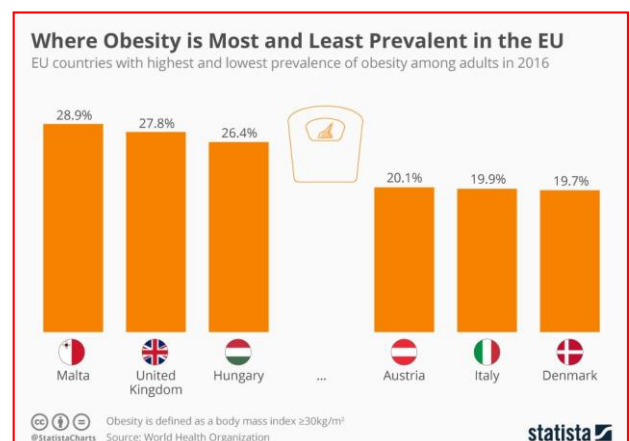
Il nostro cervello percepisce che il corpo non sta ricevendo sufficiente energia, il metabolismo rallenta (per cercare di conservare l'energia necessaria)... e noi abbiamo ancora fame!

QUALITÀ DEI CIBI.

La chiave per combattere l'obesità non è dunque focalizzarsi su quanto mangiamo, ma su cosa mangiamo:

«Diminuire il consumo di carboidrati a rapida digestione, sempre presenti nelle diete a basso contenuto di grassi, riduce a sua volta la tendenza del corpo a immagazzinare grasso», spiega David Ludwig, coordinatore dello studio: «così facendo, le persone perdono peso con meno fatica e patiscono meno la fame».

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

ORTOPEDIA RIGENERATIVA, i Concentrati Piastrinici per Riparare Articolazioni

Molto utili nel curare le tendinopatie degli adduttori della coscia

Fino al decennio scorso l'ortopedico era impegnato essenzialmente nell'ortopedia "sostitutiva", cioè si occupava di sostituire le articolazioni danneggiate o i legamenti lesi con impianti protesici o legamenti sintetici.

Oggi gli ortopedici hanno una nuova prospettiva di lavoro e di ricerca, la cosiddetta "ortopedia rigenerativa", che ha come obiettivo rigenerare e non più sostituire ciò che è stato lesa dall'usura, dai traumi o da malattie delle articolazioni. Il dr Ferdinando Landolfi, ortopedico del Cto di Napoli usa **concentrati piastrinici come fonte di fattori di crescita autologhi**, molto utili nella chirurgia ortopedica per il trattamento delle tendinopatie, in particolare quando queste non rispondono ai trattamenti convenzionali. «Da alcuni anni – spiega – conosciamo l'importanza dei concentrati piastrinici nei meccanismi di riparazione tissutale. Sono *piccoli frammenti cellulari ricchi di granuli*, contenuti nel sangue periferico che elaborano, immagazzinano e rilasciano (quando sono attivati) numerosi fattori di crescita capaci di stimolare la replicazione di alcune cellule.



La loro capacità di interferire nei meccanismi di riparazione tissutale ha costituito la base per l'utilizzo del gel piastrinico, *l'azione terapeutica del Platelet-rich plasma* (letteralmente plasma ricco di piastrine o Prp), risiede proprio nei numerosi fattori di crescita contenuti nei granuli».

Questo plasma ricco di piastrine si ottiene da un *prelievo di sangue venoso realizzato attraverso una procedura di centrifugazione*. Il risultato è proprio questo concentrato di piastrine che poi verrà iniettato rilasciando fattori di crescita che possono stimolare in maniera naturale e selettiva la rigenerazione e la guarigione del tessuto lesionato. È anche bene chiarire che la sicurezza di queste iniezioni è massima, perché il concentrato di piastrine si ottiene dal sangue stesso del paziente. Senza donatore esterno.

In particolare, in ambito ortopedico, il Prp viene utilizzato per la cura di malattie ossee e dei legamenti. Più di recente anche nelle patologie infiammatorie tendinee.

«Dopo i 30-40 anni – procede lo specialista - i tendini sono soggetti ad un fisiologico invecchiamento con perdita di elasticità e resistenza causate da un basso turnover metabolico, scarsa vascolarizzazione a microtraumatismi ripetuti (sportivi o lavorativi).

Ma anche da preesistenti malattie dei tendini e malattie metaboliche (iperuricemia, ipertiroidismo)». Il chirurgo spiega che la risposta biologica del tendine lesionato dipende sempre dalla vascolarizzazione, all'innervazione e dall'infiammazione. Comunque, «*con i derivati piastrinici è possibile ottenere importanti fattori di espansione cellulare che stimolano la migrazione e la crescita cellulare, la formazione di vasi sanguigni, la sintesi di collagene e la differenziazione cellulare*».

Sono molte le patologie che possono essere trattate con queste infiltrazioni:

si va dalle tendinopatie degli adduttori della coscia agli esiti del **Morbo di Osgood Schlatter**, ma anche tendinopatie del tibiale anteriore e posteriore, fascite plantare e molto altro. E in questo modo è possibile evitare l'intervento chirurgico. «Sono stati dimostrati – risultati molto positivi dall'applicazione nelle lesioni dei legamenti collaterali del ginocchio (di 2° e 3° grado) e in quelle dell'apparato legamentoso della caviglia. Ancor più interessante è che in nessun caso si sono riscontrate complicanze locali né sistemiche, mentre tutti hanno ottenuto risultati incoraggianti per quanto riguarda la risoluzione del dolore e il tempo di recupero». (*Salute, Corriere del Mezzogiorno*)

SCIENZA E SALUTE

TI HA SPEZZATO IL CUORE? TRE MODI PER NON SOFFRIRE

Studio su un gruppo di studenti britannici: esercizio, alternative e distanza dal profilo Facebook dell'ex sono i segreti per venirne fuori

Qualcuno vi ha appena spezzato il cuore, cosa fare per alleviare quell'insopportabile senso di disperazione?

Beh, la prima regola è senza dubbio quella di concentrarsi sull'esercizio fisico.

Non lo consigliano soltanto i guru dello yoga (che segnalano precisi schemi di allenamento per raggiungere lo scopo) ma anche il Royal College of Psychiatrists.

Un articolo apparso sul *Guardian* spiega come siano tutti d'accordo sul fatto che **l'esercizio riduca immediatamente il senso di tristezza e di rabbia.**

Se il dolore che provate è particolarmente intenso, l'attività ginnica innanzitutto vi aiuterà a dormire e a riacquistare autostima.

Le endorfine che vengono rilasciate durante l'esercizio sono rimedi naturali contro il dolore.

In media la quantità di esercizio consigliata è di mezz'ora al dì per 5 giorni alla settimana.

Ma potreste fare anche meno, non importa.

Ok, quindi buttarsi sul movimento. E poi?

A cos'altro possiamo appellarci se il nostro cuore sanguina per una delusione cocente?

Allora, regola numero uno,

➤ **smetterla con le incursioni sul profilo facebook del vostro ex.**

Uno studio effettuato su 464 persone, la maggior parte della quali studenti di sesso femminile, ha stabilito che quelle fra loro che non avevano mai smesso di controllare la pagina social del fidanzato perduto, hanno impiegato molto più tempo a «guarire» e a staccarsi dal vecchio rapporto.

Un altro sistema utile per venirne fuori è:

➤ **affrontare una rielaborazione della storia, esaminandone in profondità tutti i passaggi anziché cercare di dimenticare o di buttarsi tutto alle spalle senza alcun ragionamento**

Esperimenti su persone che avevano scelto questo percorso hanno dimostrato che con maggiore facilità erano riuscite ad uscire dal problema.

Un terzo passo è quello di:

➤ **tuffarsi subito in un nuovo amore.**

Potrebbe anche essere rischioso perchè siete ancora legati all'altra persona e potreste fare due errori:

- *cercare qualcuno di molto simile,*
- *oppure fare del male a chiunque vi capiti fra le mani.*

Ma il beneficio di iniziare una nuova avventura è assicurato: **rafforzerà ancora una volta la vostra autostima e vi trascinerà lontano dai ricordi con maggiore rapidità.**

Insomma, alla fine la ricetta più semplice e memorizzabile per bloccare le sofferenze d'amore è questa:

fate ginnastica e trovate un nuovo amore. (*Salute, La Stampa*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



FONDO ASSISTENZIALE COVID-19: stanziati dalla Federazione degli Ordini € 2.000.000,00 per iniziative a sostegno degli iscritti.

Alla luce dei disagi causati ai farmacisti dall'emergenza da Covid-19, si è ritenuto necessario stanziare delle risorse a sostegno degli iscritti.

E' stato istituito un Fondo di importo complessivo pari ad € 2.000.000,00, volto a finanziare iniziative assistenziali in favore di farmacisti colpiti a vario titolo dagli effetti della pandemia da Covid-19.

Di seguito i criteri e le modalità per l'erogazione nonché il **link della circolare**.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari-fofi/3055-circolare-13082-del-24-06-2021-fondo-assistenziale-covid-19-iniziativa-in-favore-degli-iscritti>

Il Fondo è articolato in **tre diverse Sezioni**, finalizzate ad attribuire un sussidio per alcune specifiche situazioni di fragilità in cui possono essere incorsi i farmacisti.

Pur essendo dotata ciascuna sezione di uno specifico stanziamento economico, è stato ipotizzato un sistema di compensazione con gli eventuali fondi residui delle altre sezioni.

L'erogazione dei contributi avverrà fino al completo utilizzo delle risorse disponibili, sulla base di una graduatoria di assegnazione elaborata in funzione crescente dell'Indicatore della **Situazione Economica Equivalente-ISEE** del richiedente, ferma restando l'utilizzazione delle eventuali risorse provenienti dalle altre sezioni.

COME PARTECIPARE

La domanda dovrà essere presentata dall'interessato **all'Ordine territoriale** presso il quale è iscritto entro la data del **30 SETTEMBRE p.v.** al seguente indirizzo pec:

ordinefarmacistina@pec.fofi.it

previa verifica della relativa regolarità e completezza, sarà trasmessa entro il 31 ottobre p.v. dall'Ordine stesso alla Federazione per la validazione finale e l'erogazione.

1. **CONTRIBUTO AI FARMACISTI RICOVERATI PER COVID-19**

<http://www.fofi.it/Scheda%201.pdf>

2. **CONTRIBUTO AI FARMACISTI CHE HANNO PERSO LAVORO E CONTRIBUTO AI FARMACISTI IN CASSA INTEGRAZIONE CAUSA COVID-19**

<http://www.fofi.it/Scheda%202.pdf>

3. **SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ**

<http://www.fofi.it/Scheda%203.pdf>

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>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</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>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. 23 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

9/01/2021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

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 delle finalità beneficiarie.