



farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2196

Lunedì 07 Febbraio 2022 – S. Teodoro

AVVISO

Ordine

1. Covid-19: Gestione
2. Corso di Alta Formazione PharmaForward

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. I Pap Test del futuro scoperanno quattro tipi di cancro
4. L' Olio d' Oliva e quel nesso con la longevità
5. Perché i casi di omicron, dopo il picco, crollano così rapidamente?



Prevenzione e Salute

6. “Fare SPORT di Giorno Aiuta a Dormire Bene di NOTTE”, Vero o Falso?
7. Perché i cani e i gatti sono un antistress?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

E chiacchiere nun jéncheno 'a panza..

“Fare SPORT di Giorno Aiuta a Dormire Bene di NOTTE”, Vero o Falso?

Alcuni credono che fare sport di giorno aiuti a dormire bene di notte. Vero o falso?

VERO

“: Fare **sport** di giorno, ma non di sera prima di andare a **dormire** soprattutto se si tratta di **sport** ad alta intensità, aiuta a **dormire bene** durante la notte perché fare **sport** così come seguire sani stili di vita, aiuta a mantenere in salute la nostra “macchina” e quindi anche a **dormire bene** normalmente.



Quello che facciamo durante il giorno si riflette sempre sul sonno di notte.

Dormire bene quindi dipende anche dallo **sport** che si fa durante il giorno perché lo **sport**, così come mangiare bene, evitare il fumo di sigaretta e non solo prima di andare a **dormire**, fa funzionare meglio l'organismo, favorisce l'eliminazione delle tossine, promuove l'elasticità dei muscoli oltre a mantenere in salute l'apparato cardiovascolare.

Se fare **sport** la sera è però sconsigliato perché tende a rendere più difficile il **dormire bene**, fare attività fisica come il tai-chi che prevede movimenti rallentati, oppure lo yoga che permette anche di rilassarsi oltre a tonificare e rendere elastici i muscoli, sono invece consigliabili soprattutto per chi soffre di insonnia e fa fatica a rilassarsi.

Quindi va bene qualunque tipo di **sport** praticato durante il giorno, corsa, tennis, nuoto, calcetto per esempio, perché aiuta a costruire il buon sonno in modo naturale ogni giorno.”

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

I PAP TEST del FUTURO SCOVERANNO QUATTRO TIPI di CANCRO



Un test rivoluzionario promette di prevedere il rischio di cancro al seno, all'ovaio, all'endometrio e alla cervice uterina con un unico esame.

Immaginate se il solito pap test effettuato nelle visite ginecologiche potesse trovare non solo i primi segni di tumore alla cervice uterina (la porzione inferiore dell'utero), come fa già, ma anche le avvisaglie di altri tre tipi di cancro femminile.

È l'obiettivo di un gruppo di scienziati, che ha scoperto che a partire dalle cellule prelevate con questo esame di routine è possibile scovare anche i primi segni di

- *tumore al seno,*
- *alle ovaie*
- *all'endometrio (la mucosa che ricopre la cavità interna dell'utero).*

Non solo: dalle alterazioni di queste cellule si può stabilire in anticipo se una paziente **rischia di sviluppare questi tumori in futuro**, e sbarrare la strada alle neoplasie sul nascere.

La scoperta è dettagliata in un paio di articoli su [Nature Communications](#).

GIOCARE D'ANTICIPO.

Il tumore dell'ovaio è tra le forme più letali di cancro femminile, perché in tre casi su quattro viene scoperto quando è già esteso ad altre porzioni dell'addome ed è più difficilmente curabile.

Il cancro al seno rappresenta il 30,3% di tutti i tumori che colpiscono le donne e il 14,6% delle neoplasie diagnosticate in Italia.

Il WID-test (da *women's cancer risk identification*) è una sorta di **termometro del rischio** di sviluppare queste patologie: per ora ha dimostrato una buona accuratezza nell'anticipare le probabilità di diagnosi di questi due tumori, ma sono attesi i risultati per il tumore dell'endometrio e della cervice uterina.

COME FUNZIONA.

Questo strumento cerca nelle cellule prelevate con il pap test le tracce della cosiddetta **metilazione del DNA**, l'accumulo di modifiche chimiche sul genoma cellulare.

A differenza delle mutazioni genetiche vere e proprie, questi cambiamenti che si stratificano nel corso della vita non alterano la sequenza del codice genetico delle cellule; sono più simili a "tappi" molecolari che si attaccano al DNA e possono accendere o zittire l'attività genetica.

Ci sono vari fattori ambientali che possono influenzare la metilazione del DNA delle cellule uterine, come l'esposizione a certe sostanze chimiche o a ormoni come il progesterone:

letti tutti insieme, come spiegato su [STAT News](#), questi cambiamenti sono una sorta di cartina al tornasole della storia della paziente e dell'impatto che questa storia ha sul rischio di contrarre questi tipi di cancro.

PUNTI IN COMUNE.

Gli scienziati hanno esaminato campioni di cellule della cervice prelevati con pap test di circa 2000 donne curate in 15 diverse strutture sanitarie in Europa.

Alcune di queste erano pazienti con cancro al seno o alle ovaie, altre erano sane e altre ancora avevano il sospetto di aver contratto uno dei due tumori ma erano ancora in attesa di diagnosi.

I dati relativi alla metà dei campioni sono stati dati in pasto a un algoritmo che ha prima trovato le tracce della metilazione sulle cellule e poi ha identificato la "firma", ossia l'insieme di alterazioni ricorrenti, correlata al rischio di questi tumori ginecologici.

CAMBIAMENTI SOSPETTI: Il WID test è riuscito a individuare il 71,4% delle donne sotto i 50 anni con cancro alle ovaie tra quelle del gruppo ad alto rischio e il 54,5% di quelle over 50.

Le capacità dell'algoritmo di prevedere la diagnosi sono state verificate su un secondo gruppo di donne, 47 delle quali con tumore delle ovaie e 227 sane.

In un secondo studio, il team è riuscito a trovare i cambiamenti epigenetici riconducibili al cancro al seno in un gruppo con 329 pazienti malate e 869 sane;

grazie a questa firma specifica è stato poi possibile scovare il 70-75% dei casi in un secondo gruppo con 113 pazienti con cancro e 225 senza.

PREVENZIONE: Il test sembra insomma in grado di pre-allertare le pazienti più a rischio, e il vantaggio è che questa valutazione preventiva avverrebbe su un campione di cellule in molti casi già a disposizione, senza bisogno di esami aggiuntivi, perché molte donne si sottopongono a pap test regolarmente.

Se le pazienti predisposte a sviluppare questi tumori ne fossero al corrente, potrebbero sottoporsi a screening più specifici e frequenti, scongiurando il rischio di arrivare troppo tardi.

MOLTO DA FARE: Prima che questo test arrivi ad essere usato stabilmente e su larga scala però occorrerà aspettare. In primo luogo perché finora, la firma specifica del cancro è stata trovata analizzando migliaia di alterazioni genetiche - un metodo costoso e complesso.

Se ci si potesse arrivare a partire da 5-10 marcatori potrebbe essere più facile estenderlo a un gran numero di pazienti, specialmente nei Paesi in via di Sviluppo dove gli screening regolari e le diagnosi precoci sono ancora un lusso per pochi, e dove di cancro si muore di più.

Bisognerà però includere negli studi una popolazione femminile più eterogenea, non soltanto europea, per risultati più accurati. E ridurre il margine di errore:

❖ **il test ha trovato una diagnosi di cancro alle ovaie in pazienti sane nel 25% dei casi.** (Salute Focus)

SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ i CANI e i GATTI sono un ANTISTRESS?

La neuroscienza assicura: i cani e gatti ci aiutano a combattere ansia e stress e, quindi, anche le malattie cardiovascolari. Ecco come.

Abbiamo al nostro arco molte frecce per combattere lo [stress](#).

Sono le frecce degli [stili di vita e delle abitudini](#), che non hanno controindicazioni né effetti collaterali, e che possiamo adottare senza stravolgere la nostra routine. Per avere un beneficio non occorre metterle in pratica tutte: ciascuno può scegliere la sua strategia anti-ansia, a seconda delle proprie inclinazioni.

PIÙ OSSITOCINA. Per esempio, adottare un cane o [gatto](#) è un anti stress piuttosto efficace. Ben tre milioni e mezzo di italiani hanno adottato un animale domestico solo nel 2020, *annus horribilis* della covid.

La decisione è in parte legata al fatto che portare a spasso il cane era una delle attività per cui, durante il lockdown, era permesso uscire.

Ma certamente in molti hanno accolto in casa un animale anche per avere un po' di sollievo e di compagnia. Secondo la scienza, gli amici non umani sono infatti un vero toccasana per la psiche, anche perché la relazione con loro stimola la sintesi di [ossitocina](#), tiene a bada il cortisolo e riduce la pressione arteriosa.

Per questo, sempre più spesso (con le dovute cautele) ai pazienti ricoverati in ospedale è permesso ricevere la visita dei propri quattro zampe. Inoltre, soprattutto agli anziani si consiglia di adottare un animale da compagnia per prevenire la solitudine e, nel caso del cane, per promuovere l'attività fisica e la socializzazione:

❖ **le passeggiate quotidiane**, infatti, servono anche a questo. (Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE**L'OLIO d'OLIVA e quel nesso con la LONGEVITÀ**

Usare olio d'oliva al posto di altri tipi di grassi sembra legato a una riduzione del rischio di molte malattie. I dati di uno studio USA su 90.000 persone seguite per 28 anni

Il consumo di più di 7 grammi di **olio di oliva**, pari a circa 1 o 2 cucchiaini da cucina al giorno, è associato a una riduzione del rischio di **malattie cardiovascolari, tumori, malattie neurodegenerative e polmonari**.

Ad affermarlo un nuovo studio condotto all'Harvard T.H. Chan School of Public Health e recentemente pubblicato sul *Journal Of The American College of Cardiology*.

LO STUDIO

Un gruppo di ricercatori, guidato dalla dottoressa Marta Guasch-Ferré, ha osservato **per 28 anni** più di 60.000 donne e 30.000 uomini che si presentavano sani all'inizio dello studio.

A cadenza periodica i partecipanti venivano sottoposti a un **questionario** che chiedeva loro con quanta regolarità consumassero determinati tipi di alimenti, in particolare i **grassi e gli olii che usavano in cucina** e le relative marche.

Al termine dello studio i ricercatori hanno potuto osservare come coloro che consumavano una **più alta quantità di olio** avessero il **19%** in meno di possibilità di **morire in seguito a malattie cardiovascolari**, il **17%** in meno di possibilità di sviluppare malattie **oncologiche**, il **20%** in meno di andare incontro a disturbi **neurologici** e infine il **18%** di rischio in meno di morire a causa di problemi **respiratori**.

Lo studio ha inoltre mostrato come la **sostituzione** di grassi quali margarina, burro, maionese e derivati del latte con l'olio d'oliva fosse associata con una riduzione importante (meno 34%) del rischio di morte.

EXTRAVERGINE SÌ, MA QUANTO?

È possibile che il più alto consumo di olio d'oliva sia indice di una dieta più equilibrata, di uno stile di vita più sano e un più alto status sociale, e numerose sono le domande a cui ancora bisogna trovare risposta. L'associazione tra consumo di olio e riduzione del rischio di morte è causale o pura coincidenza?

Qual è la quantità minima di olio d'oliva richiesta per ottenere un effetto protettivo?

LA RICERCA IN ITALIA

Queste sono alcune delle domande a cui sta cercando di trovare risposta un gruppo di ricerca italiano dell'I.R.C.C.S. **Neuromed** di Pozzilli (Isernia), nell'ambito del **progetto Moli-sani**, uno studio, partito nel marzo 2005, che ha coinvolto circa 25.000 cittadini residenti in Molise, per conoscere i fattori ambientali e genetici alla base delle malattie cardiovascolari, dei tumori e delle patologie neurodegenerative.

Il rischio di essere colpiti da queste malattie dipende da molti elementi, alcuni sono genetici, altri dipendono dall'ambiente, dalla dieta e dallo stile di vita di una singola persona. Conoscere a fondo l'equilibrio che vi è tra questi elementi è importante.

Lo studio Moli-sani ha permesso negli anni di raccogliere **molte informazioni** sui soggetti analizzati, di creare una **biobanca** di campioni di sangue e urine e di pubblicare numerosi lavori incentrati sul ruolo della **dieta mediterranea** e delle sue componenti nella prevenzione.

Un nuovo focus sul consumo di **olio extravergine di oliva** e una sua maggior durata aiuterà a caratterizzare meglio il ruolo di questo alimento sulla salute umana.

(Salute, Fondazione Veronesi)



PREVENZIONE E SALUTE

PERCHÉ i CASI di OMICRON, DOPO il PICCO, CROLLANO così RAPIDAMENTE?

La stessa decrescita si nota anche in Paesi che hanno un tasso vaccinale diverso dal nostro o hanno intrapreso misure di restrizioni differenti dall'Italia. La variabile principale è la contagiosità della variante, ma entrano in gioco anche altri fattori

In Italia il **picco dell'ondata Omicron è stato sorpassato**. I casi hanno iniziato a calare dal 18 gennaio, giorno con il massimo storico di nuovi positivi in un giorno: **228.179**.

Visivamente l'andamento della crescita dei casi è stato molto veloce e **altrettanto velocemente i casi sembrano decrescere**. È così in moltissimi Paesi che hanno affrontato l'ondata Omicron, indipendentemente dallo stato vaccinale della popolazione residente e dalle misure di restrizione differenti adottate.

Come mai?

La discesa veloce è conseguenza della rapida salita dei casi, variabili che, a loro volta, dipendono dalla formidabile **contagiosità di Omicron**.

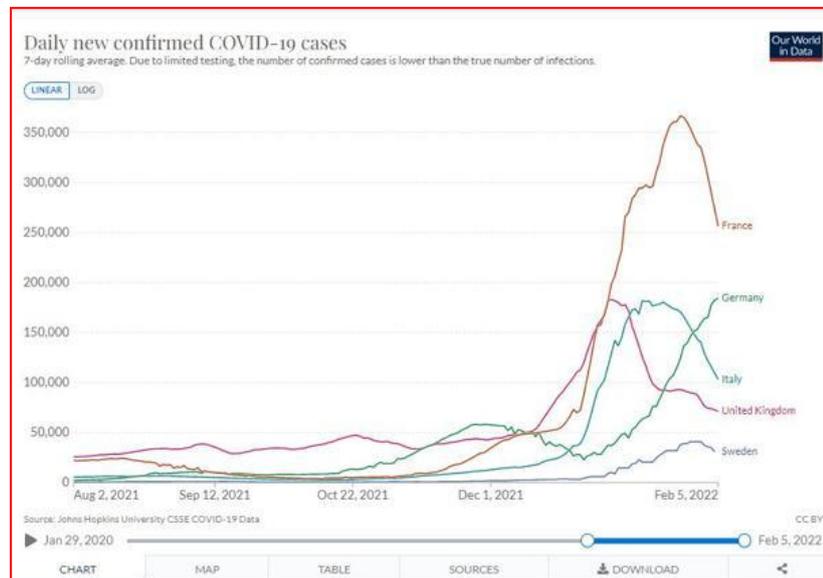
Una variante con un R0 (erre con zero), ovvero il «numero di riproduzione di base» (che rappresenta la quantità media di infezioni secondarie prodotta da ciascun individuo infetto), uguale a 10 **contagia in brevissimo tempo la maggior parte di persone suscettibili**. Semplificando la spiegazione, tutti si ammalano contemporaneamente e tutti guariscono contemporaneamente.

Omicron è molto veloce a trovare persone da infettare (e quindi a far salire rapidamente il conteggio dei nuovi positivi), ma a un certo punto «esaurisce» il bacino, quindi trova soggetti da contagiare meno facilmente.

Tutto dipende solo dalla contagiosità del virus? Non solo: non è vero che **le misure intraprese** a contrasto della diffusione del virus non valgano. Ad esempio in Germania (*si veda grafico sopra, ndr*) la curva dei contagi è ancora in crescita perché nel Paese Omicron è arrivata dopo. Prima è stata frenata dal lockdown che si era reso necessario contro Delta. Inoltre, anche se non ci sono chiusure diffuse, si è parlato di un «**effetto lockdown**» **autoindotto**, quando i cittadini da soli limitano i movimenti e le frequentazioni per evitare di ammalarsi. E anche la storia del lockdown tedesco (o austriaco) contro Delta ci dice che il **tasso di vaccinazione della popolazione conta**. L'Italia è uno dei Paesi più vaccinati al mondo e non ha dovuto chiudere contro Delta. Altri lo hanno fatto.

Riguardo a Omicron il tasso di vaccinazione non ha cambiato di molto la curva dei contagi (visto che il vaccino perde efficacia rispetto alla capacità di frenare la trasmissione della variante), ma ha cambiato molto l'andamento delle ospedalizzazioni e dei decessi. Le restrizioni (oltre alla percentuale di popolazione vaccinata) servono infatti anche a **spalmare su più settimane** la percentuale di popolazione che ha bisogno di un ospedale (o di un tampone): è un tentativo di non avere il sistema sanitario sopraffatto durante una crescita esponenziale di un'epidemia.

Tutte queste **variabili insieme** danno conto della rapidità (o meno) della discesa dei contagi e tutte giocano un ruolo nel determinare l'andamento della curva. (*Salute, Corriere*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Corso di Alta Formazione PharmaForward

*Il corso si propone di dotare i Farmacisti degli strumenti e delle competenze, anche digitali, necessarie ad affrontare il cambiamento che sta vivendo la realtà della farmacia territoriale – Proroga termini Iscrizioni: **28 Febbraio 2022; n. 40 posti***



Ordine
dei Farmacisti
della provincia
di Napoli



Corso di Alta Formazione PharmaForward (Farmacia Clinica di Comunità)

Il Corso si propone di dotare i farmacisti degli strumenti e delle competenze, anche digitali, necessarie ad affrontare il cambiamento che sta vivendo la realtà della farmacia territoriale.

Il Corso è focalizzato sulle tematiche di carattere economico-gestionale per la governance dell'azienda farmacia, nonché sulle nuove competenze necessarie per la gestione e l'erogazione dei servizi di I e II livello della farmacia clinica di comunità.



Il Corso di Alta Formazione:

- ammette 40 candidati in possesso di titolo di Laurea appartenente alla Classe delle Lauree Magistrali in Farmacia e Farmacia Industriale.
- **avrà inizio il giorno 18 Marzo 2022**
- ha una durata di 56 ore, suddivise in lezioni frontali e laboratori tematici, e rilascia un attestato di frequenza.
- le lezioni si terranno presso il Dipartimento di Farmacia dell'Università degli Studi di Napoli Federico II, Via Domenico Montesano, 49 nelle giornate di venerdì (pomeriggio) e sabato (mattina).

Il Bando è disponibile sul sito web del Dipartimento di Farmacia al seguente link: [Bando](#)

Per informazioni rivolgersi alla Dott.ssa Michela Russo:

area-didattica.dip.farmacia@unina.it

Di seguito il link dove scaricare il bando:

<http://www.farmacia.unina.it/-/27803387-corso-di-alta-formazione-in-pharmaforward->

COVID 19: Invito ad adempiere per gli Iscritti NON in regola con l'OBBLIGO VACCINALE

Di seguito la circolare inerente il D.L. 172/2021 su obbligo vaccinale: chiarimenti su certificazione di esenzione alla vaccinazione anti-SARS-CoV-2.



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

**A tutti gli Iscritti all'Albo
della Provincia di Napoli**

Prot. 4638/21 del 29/12/2021

Oggetto: Invito ad adempiere per gli Iscritti NON in regola con l'obbligo vaccinale.

Si comunica che, in base ai dati che quotidianamente vengono resi a questo Ordine tramite la Piattaforma DGC in merito agli iscritti che non risultano essere adempienti nei riguardi dell'obbligo vaccinale anti sarscovid-19, a far data 27 dicembre sono stati inviati i primi inviti ad adempiere secondo tempi e modalità imposti dall'art. 4 della L. 76/2021 così come modificato dal D.L. n.172/2021.

SI SPECIFICA CHE DETTO INVITO E' STATO INVIATO TRAMITE PEC O RACCOMANDATA SOLO AI COLLEGHI SEGNALATI COME INADEMPIENTI DALLA PIATTAFORMA DGC.

ALTRI INVITI SARANNO SPEDITI ai Colleghi che in seguito alle segnalazioni QUOTIDIANE da parte della piattaforma risulteranno inadempienti all'obbligo.

La comunicazione contiene l'invito a produrre, entro 5 giorni dalla ricezione, la certificazione comprovante la vaccinazione o l'esenzione dalla stessa, ovvero la copia della presentazione di richiesta di vaccinazione alla competente struttura vaccinale da eseguirsi entro il termine non superiore a 20 giorni con obbligo di darne comunicazione all'Ordine appena eseguita.

A tal proposito si rammenta che l'attuale assetto normativo:

1. comporta la dichiarazione di sospensione dall'Albo per tutti gli inadempienti all'obbligo vaccinale fino ad adempimento eseguito
2. impone il completamento del ciclo vaccinale **per tutti gli iscritti all'Albo** a prescindere se questi sono in stato di attività ovvero di riposo e, se in attività, a prescindere dalla funzione svolta.

Per ciclo vaccinale si intende oltre quello costituito dalla somministrazione delle prime due dosi anche della terza dose (divenuta obbligatoria per il personale sanitario a far data dal 15 dicembre u.s.) da somministrare al 150° giorno successivo alla somministrazione della seconda. Per tale motivo quotidianamente la piattaforma DGC segnala tutti i nominativi giunti al 150esimo giorno dalla seconda dose.

Qualsiasi stato di esonero (di natura fisiologica o patologica che sia) dall'obbligo vaccinale può essere certificato **UNICAMENTE DAL MEDICO DI MEDICINA GENERALE** e sarà acquisito nel fascicolo personale del singolo iscritto.

All'Ordine è preclusa:

1. qualsiasi valutazione di merito sul contenuto del certificato;
2. qualsiasi valutazione di merito sul diritto o meno ad avere una esenzione in quanto tale facoltà è stata riservata UNICAMENTE AL MMG.

Quanti hanno da poco ricevuto la **prima dose** e sono in attesa di ricevere la **seconda** vengono segnalati dalla piattaforma DGC come inadempienti per non aver rispettato l'obbligo nei tempi debiti, ma potranno entro i tempi sopra richiamati produrre la certificazione della dose ricevuta e quindi non essere sospesi dall'Albo, in quanto effettivamente impossibilitati al completamento della schedula vaccinale se non nei tempi prescritti.

Coloro i quali non hanno la possibilità di concludere il ciclo vaccinale in quanto affetti da COVID devono produrre adeguata certificazione medica onde evitare la sospensione dall'Albo.

Cordiali saluti



Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine Farmacisti Napoli

Vincenzo Santagada

All. Circolare FOFI n. 13406

Di seguito il link dove scaricare la circolare:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari/3234-circolare-del-29-12-2021-invito-ad-adempiere-per-gli-iscritti-non-in-regola-con-l-obbligo-vaccinale>