



farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2198

Mercoledì 09 Febbraio 2022 – S. Apollonia

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché Coca Cola e Mentos fanno reazione?
4. Mal di schiena: cause e rimedi
5. Come sicura il varicocele?



Prevenzione e Salute

6. Se a tavola abbiamo esagerato, meglio non "punirsi" dopo

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Pur' 'e pùlice tènono 'a tosse. Anche le pulci hanno la tosse

PERCHÈ COCA COLA E MENTOS FANNO REAZIONE?

Abbiamo sentito dire spesso in giro che mettendo le caramelle Mentos in una bottiglia di coca cola si verifica un'eruzione di schiuma alto vari metri.

Perché Coca Cola e Mentos fanno reazione?

Perché la Mentos fa esplodere la Coca Cola?

Nelle piccole bollicine della Coca Cola sono contenute determinate quantità di anidride carbonica, questa bibita, essendo poco stabile, quando viene agitata forma della effervescenza per via della costituzione di bolle sempre più grandi, il così detto fenomeno della "enucleazione" che avviene anche quando le bolle incrociano un'area ruvida o con granelli, come quella delle **Mentos**, potenziando il fenomeno, e per tanto la forte fuoriuscita di schiuma.

Altra causa che accresce questo fenomeno dell'enucleazione è la *bassa tensione superficiale del fluido in cui avviene la reazione, dovuta alla piccola circonferenza del collo della bottiglia e di conseguenza una bassa pressione esercitata dall'atmosfera sul liquido.*

Nella Coca Cola light la tensione superficiale è ancora più bassa rispetto a quella della Coca Cola zuccherata, ecco perché le eruzioni di schiuma che si osservano con Mentos e Coca Cola classica non sono così eccezionali rispetto a quelle della bibita dietetica.

La parte esteriore delle caramelle Mentos, inoltre, è a base di **gomma arabica, un componente che aiuta a diminuire la tensione superficiale del fluido.**

Negli USA è divenuta una moda fare realizzare questo tipo di fenomeno per creare fontane di schiuma con tanti litri di Coca Cola light e numerose Mentos. (Curiosità e Perché)



SCIENZA E SALUTE

MAL DI SCHIENA: CAUSE E RIMEDI

*Sono molte le persone che soffrono di **mal di schiena**: secondo l'OMS 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 tipicamente 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 opportune indicazioni, rappresenta 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 videotermine, 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

SE A TAVOLA ABBIAMO ESAGERATO, MEGLIO NON “PUNIRSI” DOPO

Pranzi e cene famigliari più frequenti o lunghi periodi chiusi in casa in inverno sono occasioni che possono portare a eccedere nel cibo e si trascinano dietro i classici due-tre chili in più sulla bilancia, che si vorrebbero subito smaltire.

Cosa non fare

Come farlo nel modo giusto? «Innanzitutto non bisogna giudicarsi negativamente —, perché questo innesca un meccanismo per cui ci si focalizza sulle regole da seguire o sul conteggio delle calorie e non sull’ascolto delle proprie sensazioni e sull’obiettivo di cominciare a mangiare in modo più salutare».

Il rischio, infatti, è quello di comportarsi in modo «punitivo» ed eccedere nelle restrizioni, una tendenza che, a lungo termine, non paga mai.

«Seguire regole rigide e cibarsi di piatti magari poco attrattivi per il palato, da un lato allontana dalla percezione dei segnali interni di fame e sazietà —, dall’altro scatena, prima o dopo, una reazione contraria di “sgarro”, con la tendenza ad abbuffarsi di qualche cibo grasso o pieno di zuccheri che sia immediatamente gratificante».

Ascoltare i segnali del corpo è fondamentale, invece, per una corretta alimentazione: non solo perché permette di percepire gli stimoli fisiologici, ma anche perché aiuta a capire se, come succede spesso, si stia mangiando per vera fame o per compensazione emotiva, ad esempio per reazione a un momento di rabbia, noia o tristezza. Dopo un periodo di stravizi, è proprio l’organismo a mandare segnali che fanno capire che è tempo di invertire la rotta. «Magari si digerisce meno bene, l’intestino è meno regolare, ci si sente più stanchi, compare un po’ di reflusso acido —.

Cosa fare: La cosa migliore, in questa situazione è, per un mesetto, rendere l’alimentazione un po’ “più povera”: come quella che potevano fare i nostri trisavoli, che vivevano di quello che produceva l’orto con poche aggiunte». È altrettanto necessario abbandonare l’idea di digiunare o negarsi tutto ciò che piace per pochi giorni, per poi tornare alle abitudini alimentari precedenti (magari poco salutari): un mese può sembrare lungo, ma per cambiare abitudini e ottenere risultati duraturi serve tempo; inoltre, specie con l’età, i chili si acquistano facilmente e si perdono con difficoltà e l’effetto sali-scendi sulla bilancia rischia di essere deleterio per il metabolismo e per l’umore. «Un messaggio più rassicurante, in alternativa, può essere quello di alleggerire i pasti per una settimana e poi cercare di ripensare all’alimentazione in una dimensione che sia maggiormente in ascolto dei reali bisogni del nostro corpo».

I tre consigli Concentrarsi sul boccone:

- ❖ **la consapevolezza interiore** (detta *enterocettiva*), può essere allenata riservando al pasto più attenzione (non apparecchiare davanti a uno schermo) e più tempo, provando a masticare qualche boccone 30 secondi.
- ❖ **Privilegiare le verdure:** preferire sempre la verdura, un po’ meno la frutta. Assumere una quantità ragionevole di cereali integrali e proteine vegetali, cioè legumi. Una volta la settimana si mangino carne bianca, pesce, uova, formaggi.
- ❖ **Evitare le tentazioni:** le rinunce non devono essere troppe, ma alcune è bene ci siano. Da evitare i dolci e gli alcolici, ma anche cibi troppo ricchi di grassi saturi come i fritti, i salumi e i formaggi stagionati. (*Salute Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE

COME SICURA IL VARICOCELE?

Il varicocele è una delle patologie dell'apparato riproduttivo maschile più comuni: secondo le ultime stime, infatti, ne soffrirebbe un uomo ogni 8 e riguarderebbe circa il 15% della popolazione maschile adulta.

Ma quali sono le cause del VARICOCELE, e quali sono gli strumenti per contrastarlo?

Ne parliamo con il dottor Luciano Negri, andrologo del Fertility Center di Humanitas.

Che cos'è il varicocele?

Il varicocele è un **rigonfiamento anomalo delle vene del testicolo** ed è una delle più frequenti patologie a carico dell'apparato riproduttivo maschile.

Questo rigonfiamento è causato da un **reflusso patologico di sangue dalla vena renale sinistra al testicolo**. Il reflusso fa aumentare la pressione nelle vene del funicolo spermatico, dilatandole, e fa aumentare la temperatura nella borsa scrotale.

Una temperatura di poco inferiore a quella interna è fondamentale per il buon funzionamento dei testicoli: per questo si trovano in una sacca esterna all'addome (*scroto*).

Le grosse varici nello scroto agiscono come un "termosifone" e possono provocare una riduzione del numero e della qualità degli spermatozoi, con effetti deleteri sulla fertilità maschile.

Interessa per il 95% dei casi il testicolo sinistro, e insorge prevalentemente durante la pubertà.

I sintomi del varicocele

Il varicocele è **generalmente asintomatico**: al massimo si può presentare con un **senso di peso nella zona**, specialmente a seguito dell'attività fisica.

Oltre a questo, alcuni sintomi plausibili potrebbero essere il dolore al testicolo interessato, un aumento della dilatazione delle vene a livello del testicolo, tanto da risultare palpabili e visibili, e un abbassamento rispetto all'altro testicolo.

Varicocele: la diagnosi

Per la diagnosi, è necessaria la **visita medica**.

Il medico potrebbe richiedere, se lo ritiene necessario, un'**ecografia testicolare con doppler dei vasi spermatici** – che consente di definire l'entità del reflusso venoso; è indicato anche uno spermogramma, per stimare un eventuale deterioramento della fertilità.

È molto importante diagnosticare precocemente il varicocele, al fine di evitare di compromettere la fertilità e lo stato di salute del testicolo interessato: rispetto a qualche decennio fa, infatti, i giovani tendono a fare figli sempre più tardi, e potrebbero aumentare i problemi.

Come trattare il varicocele?

Esistono numerose **tecniche chirurgiche e radiologiche** per correggere il varicocele.

Attualmente si tende a utilizzare **tecniche mini-invasive** che rendono l'intervento molto sicuro. Quella adottata in Humanitas consiste in una piccola incisione sub-inguinale dalla quale si esteriorizzano le vene varicose che vengono sclerotizzate per via anterograda (dal basso verso l'alto).

Questa procedura riduce i rischi di recidiva rispetto alle tecniche classiche, abbrevia notevolmente i tempi operatori (10-15 minuti), di degenza (2 ore) e di recupero fisico (2 giorni per tornare al lavoro, 7 giorni per l'attività fisica pesante). L'intervento non è doloroso e l'anestesia può essere locale o con sedazione profonda.

(Salute, Humanitas)



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**



ore 9:30 Saluti

Prof. Vincenzo Santagada

Presidente Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Prof.ssa Maria Filippone

Vicesindaco Città di Napoli

Prof. Angela Zampella

Direttrice Dipartimento di Farmacia Federico II

ore 10:00 Presentazione della Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Prof. Vincenzo Santagada

Presidente della Fondazione

Dott. Raffaele Marzano

Vicepresidente della Fondazione

- L'impegno della Fondazione per i Farmacisti
- Consegna dei premi 'Carraturo' e 'Marzano' e della Borsa di Studio 'Costa'
- Il progetto Jail's Angel
- Ischia Pharma 2022

11:00 La Farmacia italiana oltre il Covid

Moderà:

Dott. Raffaele Marzano

Intervengono:

Prof. Vincenzo Santagada

Prof. Angela Zampella

Dott. Franco Falorni

Dott. Riccardo Iorio

Dott. Marco Ottino

Prof. Orazio Tagliatela Scafati

Dott. Ugo Trama

Dott. Giovanni Trombetta

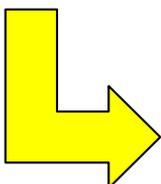
Prof. Raffaele Calabrò

On. Prof. Pierpaolo Sileri*

12:30 Presentazione Corso di Alta Formazione per Farmacisti Pharmaforward 2022

13:00 Light Lunch

*invitato a partecipare



Sabato 19 febbraio 2022 ore 9:30 - Aula Magna Federico II - Via Partenope 36 Napoli

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>