



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Magnesio, lo sai che assumerlo 7 giorni prima del ciclo evita il mal di testa?
4. ENDOMETRIO: se la diagnosi è precoce basta un intervento chirurgico
5. Laser per eliminare i peli?



Prevenzione e Salute

6. Pesce due volte a settimana per proteggere la memoria
7. Per ridurre la pressione: meno carne e più verdura



Proverbio di oggi.....
Stongo attaccato mane e ppère

MAGNESIO, LO SAI CHE ASSUMERLO 7 GIORNI PRIMA DEL CICLO EVITA IL MAL DI TESTA?

Tra i vari sintomi e disagi della sindrome premestruale, uno dei più fastidiosi è proprio il mal di testa da ciclo.

Tuttavia –, il mal di testa prima del ciclo può essere alleviato con l'assunzione, una settimana prima del ciclo, di un prezioso sale minerale, il magnesio.

Il **pidolato di magnesio**, ovvero un sale di magnesio che favorisce l'ingresso del magnesio all'interno della cellula dove più serve, migliora l'umore, stimola la trasmissione degli impulsi nervosi e la contrazione dei muscoli. Per godere dei suoi benefici, il magnesio va assunto a partire da una settimana prima dell'inizio del ciclo mestruale, fino al suo termine.

L'assunzione del magnesio è così efficace da rientrare nelle terapie preventive per alleviare i sintomi della sindrome premestruale. Oltre al magnesio, anche l'assunzione di un analgesico della famiglia dei **triptani** a partire da 4-5 giorni prima dell'inizio del ciclo fa parte della strategia terapeutica preventiva per i sintomi della sindrome premestruale.

In caso di cefalee premestruali, si può anche adottare la terapia sintomatica: in questo caso, i sintomi vengono curati nel momento in cui si manifestano.

La terapia sintomatica prevede l'assunzione di **paracetamolo, antinfiammatori non steroidei e triptani**. Quest'ultimi farmaci agiscono sulla serotonina, comunemente chiamata "ormone della felicità".

Anche queste sono soluzioni efficaci e conferiscono un rapido sollievo.

Tuttavia, se il mal di testa persiste, è molto intenso e le soluzioni precedentemente elencate non mostrano nessun effetto benefico, è importante rivolgersi ad uno specialista ed effettuare una visita neurologica per trovare una terapia adatta e recuperare il benessere. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

PESCE DUE VOLTE A SETTIMANA PER PROTEGGERE LA MEMORIA

Non è per il fosforo, come si credeva una volta, che i prodotti ittici difendono dal declino cognitivo. Il merito spetta agli acidi grassi Omega 3

Chi non è più giovane probabilmente se lo ricorda: i nonni raccomandavano ai nipoti di mangiare pesce per «diventare più intelligenti».

Tutto merito del fosforo, dicevano, che nei pesci abbonda. Adesso uno studio ci dice che sono invece i nonni a dover mettere a tavola **sardine e tonno per proteggersi dal rischio di demenza**. Ma il benefico effetto, lungi dal dipendere dal fosforo, è merito dei grassi «buoni», gli ormai celebri **Omega 3**.

Lo studio

La ricerca in questione è stata pubblicata su *Neurology*. Lo studio ha mostrato che

- **mangiare pesce, almeno due-tre volte a settimana, sotto i 75 anni di età, riduce il rischio di danni vascolari cerebrali.**

Sono stati esaminati 1.623 soggetti, età media di 72 anni, che non avevano demenza, ictus o storia di malattie cardiovascolari. Scansioni cerebrali sono servite per cercare specifici «marcatori» di malattia vascolare, forti predittori di declino cognitivo, e le persone coinvolte hanno compilato questionari sulla loro dieta. I ricercatori hanno così scoperto che fra chi non mangiava pesce il 31% aveva marcatori di una grave malattia vascolare cerebrale contro il 23% di chi ne metteva nel piatto **tre porzioni a settimana** e il 18% di chi lo faceva quattro o più volte.

Ed era tra i 65 e i 69 anni che i prodotti ittici erano più associati alla protezione da malattie cerebrali.

I meccanismi

«Questo studio, che ha anche il vantaggio della numerosità del campione, riporta l'attenzione su un tema già noto. Vi è minor rischio di sviluppare declino cognitivo se si consuma pesce, ricco di grassi Omega 3. Uno in particolare, il Dha, è presente in alta percentuale nelle membrane cellulari cerebrali, specie nelle aree deputate alla memoria. **Il nostro organismo ha una limitata capacità di sintetizzarli e devono quindi essere introdotti con la dieta.** Pesci, molluschi e crostacei ne sono particolarmente ricchi.

Quanto al fosforo è certo presente nel pesce, ma non più che in altri alimenti di origine animale e vegetale».

Altri motivi per mangiare il pesce?

«Il contenuto proteico, la digeribilità, l'apporto di vitamina D, selenio, iodio e, sempre per parlare di grassi Omega 3 il loro effetto benefico sul sistema cardiovascolare. La nostra dieta oggi è fortemente sbilanciata a favore degli Omega 6, utilizzatissimi anche dall'industria alimentare, e gli Omega-3 a lunga catena sono prevalentemente presenti nel pesce».



I vantaggi del consumo di pesce sembrano essere dose-dipendenti: più se ne mangia, più si protegge il cervello?

«No, bisogna stare attenti con ragionamenti di questo tipo, anche se il cibo prediletto è tra quelli “sani” la dieta deve essere sempre equilibrata. Bene il pesce, ma non devono mancare frutta e verdura, ricche di vitamine, antiossidanti, minerali e fibra. Quest’ultima è fondamentale, ancor più ad una certa età, per regolare le funzioni intestinali e mantenerne in equilibrio la flora batterica. Frutta e verdura sono poi ricche di acqua e aiutano a mantenere il giusto apporto idrico dato che spesso, lo ricordiamo, gli anziani sentono meno lo stimolo della sete».

La ricerca indica 75anni. Dopo non conta più quello che si mangia?

«Assolutamente no. La dieta deve essere equilibrata a tutte le età. Anzi, da anziani la massa muscolare tende a diminuire e si è più soggetti a carenze sia per motivi fisiologici che socio-ambientali. Per questo vanno privilegiati cibi nutrienti, digeribili e non grassi».

Tornando al pesce, quale preferire?

«La varietà è sempre una regola valida. Tonno e pesce spada sono ricchi di Omega-3, ma non più di altre specie più salutari e sostenibili. Possono invece contenere contaminanti, specie il mercurio, perché sono pesci predatori e, nella loro lunga vita nei mari, lo accumulano. Preferiamo specie di provenienza nazionale: sgombri, sardine, acciughe e tutto il pesce azzurro, anche le specie meno pregiata, oltre che cozze e vongole, variando sempre». (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

Per RIDURRE la PRESSIONE: meno CARNE e più VERDURA

Le diete vegetariane possono aiutare ad allontanare il rischio di ipertensione

Tanta frutta e verdura, pesce, latticini e uova, ma poca carne. Sembra essere proprio questa la formula dell'alimentazione adatta a tenere sotto controllo la **pressione sanguigna**. Infatti secondo uno studio giapponese pubblicato su *JAMA Internal Medicine* **chi segue un regime alimentare vegetariano (o meglio, in cui il consumo di carne è ridotto al minimo o addirittura annullato, ma che non esclude necessariamente il pesce) è caratterizzato da una pressione sanguigna più bassa.**

In realtà l'argomento è stato già al centro di diverse ricerche. E' proprio utilizzando i dati di una quarantina fra studi osservazionali e sperimentazioni cliniche che gli autori di questa nuova analisi hanno confermato l'esistenza di un **legame tra un consumo di carne inferiore e valori di pressione sanguigna più bassi.**

In particolare, gli studi clinici hanno rilevato una **differenza di 4,8 mmHg fra la pressione massima dei vegetariani e quella degli onnivori.** Nel caso degli studi osservazionali questa differenza era addirittura di 6,9 mmHg.

I dati riguardanti la pressione minima sono analoghi e parlano di una **differenza di 2,2 mmHg nel caso degli studi clinici e di 4,7 mmHg in quelli osservazionali.**

I **meccanismi** alla base di questo effetto sono però ancora un mistero. Le varie ipotesi formulate – dal fatto che *i vegetariani tendono ad avere un indice di massa corporea e una viscosità del sangue inferiori, alla riduzione del consumo di grassi saturi o di sodio* – non hanno ancora trovato una prova definitiva negli studi condotti fino ad oggi. “Saranno necessari ulteriori studi per indagare la relazione tra specifici cibi o nutrienti e la pressione del sangue”. (*Salute, Sole 24ore*)



SCIENZA E SALUTE

ENDOMETRIO: se la diagnosi è precoce basta un intervento chirurgico

Gli specialisti americani fanno il punto su come procedere nei vari casi: radioterapia esterna, brachiterapia o chemioterapia a seconda degli stadi di malattia

Quando serve davvero la radioterapia per curare il tumore all'endometrio?

Quale tipo di irradiazione è più indicata nei vari stadi di malattia?



Per rispondere a queste domande in modo definitivo e univoco, 17 esperti dell'Associazione americana di Radioterapia (ASTRO) hanno analizzato i dati contenuti in oltre 330 sperimentazioni cliniche e studi scientifici pubblicati fra il 1980 e il 2011.

Linee guida per scegliere la cura più efficace

«Fortunatamente in molti casi il carcinoma endometriale viene diagnosticato agli stadi iniziali quando per curarlo è sufficiente il solo intervento chirurgico - spiega Paolo Scollo, presidente della Società italiana di oncologia ginecologica.

In circa un terzo dei casi però, a seconda dello stadio e della diffusione della malattia, è **necessario sottoporre le pazienti a chemio o radioterapia**.

Proprio per stabilire in modo uniforme quale trattamento eseguire, qual è il più efficace in ciascuna condizione, servono le linee guida».

Il primo punto delle nuove linee guida americane elenca infatti proprio i casi in cui non servono ulteriori cure dopo l'intervento (per es. se non c'è alcun residuo di malattia e nelle forme di cancro ai primi stadi).

A seguire gli specialisti riportano le indicazioni su quando eseguire la radioterapia interna, quando invece quella esterna, quando una combinazione di entrambe e infine quando sottoporre le malate a un trattamento abbinato di radio e chemioterapia.

Diagnosi precoce facile e veloce

«Oggi in Italia - dice Scollo - si procede generalmente con

- **brachiterapia** (ovvero una forma di *irradiazione endovaginale che si basa sull'introduzione di piccoli «semi» radioattivi che rilasciano radiazioni dall'interno*) se il rischio di recidiva della paziente è considerato di grado intermedio;
- si predilige la **radioterapia tradizionale esterna**, eventualmente con l'aggiunta di brachiterapia, se il pericolo che la malattia si ripresenti o si diffonda è più elevato».

Nel nostro Paese sono circa 5mila ogni anno i nuovi casi di tumore dell'endometrio e l'età media delle pazienti è sopra i 60 anni.

«Poiché spesso un primo segnale della presenza di questa neoplasia sono le perdite ematiche - e la maggior parte dei casi riguarda donne già in menopausa è facile avere una diagnosi precoce: è fondamentale recarsi dal medico per un sanguinamento anomalo e, con una semplice ecografia, si riesce a individuare la malattia nelle fasi iniziali.

A quel punto si procede con l'**isterectomia**, l'operazione di asportazione dell'utero, che può da sola essere risolutiva». (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

LASER PER ELIMINARE I PELI?

La presenza di troppi peli è uno dei problemi estetici che più disturbano le donne. Una situazione che tende a crescere con l'aumentare dell'età, ma cui oggi si può porre rimedio grazie alle nuove tecnologie – luce pulsata e laser – che colpiscono i bulbi piliferi e oltre a eliminare la peluria indesiderata impediscono che questa ricresca dopo pochi giorni.

Parliamo di epilazione definitiva con la dottoressa **Marzia Baldi**, responsabile dell'Ambulatorio di Dermatologia di Humanitas Gavazzeni.

Che cosa s'intende con epilazione/depilazione definitiva?

«Per **epilazione definitiva** s'intende una notevole riduzione del numero e dello spessore dei peli. Per un risultato ottimale è necessario colpire tutti i bulbi piliferi in fase di crescita (fase anagen)».



Per questo tipo di trattamento si utilizza la luce laser. Come funziona?

«La **luce laser** colpisce direttamente il bulbo del pelo e, per vicinanza, anche le cellule germinative che ne attivano la ricrescita.

La fase di ricrescita del pelo che, dal punto di vista della terminologia medica, definiamo "anagen", è quella in cui il pelo è più colorato e ricco di melanina, e quindi ottimo bersaglio per la luce laser.

L'epilazione con **luci laser** viene eseguita solo da personale medico, in particolare da dermatologi, specialisti in grado di conoscere e di dosare la potenza degli apparecchi laser ed eventuali effetti collaterali».

Esistono condizioni della pelle, l'abbronzatura ad esempio, che escludono il trattamento?

«No. A differenza di trattamenti simili come quello effettuato con la **luce pulsata**, il laser permette di eseguire l'intervento anche su pelli abbronzate o olivastre/scure (fototipi IV-VI).

La **luce laser** agisce per "complementarietà di colore": produce più calore quanta più melanina c'è nel pelo, agisce quindi solo sui peli colorati e non sui peli bianchi».

CI SONO CONTROINDICAZIONI?

Il trattamento per la **depilazione definitiva** è veloce e non provoca né fastidio né dolore. Solitamente sono necessari da 3 a 5 trattamenti, da effettuare ogni 6-8 settimane.

La percentuale garantita di non ricrescita si attesta attorno all'80-90%. Nel post trattamento è possibile notare la presenza di eritema e di piccole vescicole;

in questo caso il consiglio è di non esporsi alla luce solare e tantomeno a lampade abbronzanti per alcuni giorni (sino alla scomparsa dei sintomi).

È il dermatologo che definisce eventuali altre precauzioni a seconda del tipo di pelle e di reazione personale al trattamento». (*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. Matteo Lorito**
 Rettore Università degli studi di Napoli Federico II
- Prof.ssa Maria Filippone**
 Vicesindaco Città di Napoli
- Prof.ssa 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**
- **Il progetto Eldercare**
- **Il progetto Jail's Angel**
- **Ischia Pharma 2022**
- **Consegna dei premi 'Carraturo' e 'Marzano' e della Borsa di Studio 'Costa'**

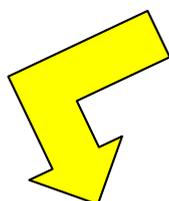
11:00 Coffe break

11:15 La Farmacia italiana oltre il Covid

- Moderata:*
- Dott. Raffaele Marzano**
- Intervengono:*
- Prof. Vincenzo Santagada**
- Prof.ssa Angela Zampella**
- Dott. Franco Falorni**
- Dott. Riccardo Iorio**
- Dott. Marco Ottino**
- Prof. Orazio Tagliatela Scafati**
- Dott. Ugo Trama**
- Dott. Giovanni Trombetta**

12:45 Presentazione Corso di Alta Formazione per Farmacisti Pharmaforward 2022

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



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>