



AVVISO

Ordine

1. Destinazione del 5 X 1000 alla FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti di NAPOLI
2. Un farmaco per tutti per l'Ucraina
3. Bachecca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Sedersi con le Gambe a "W" fa Male ai BAMBINI?
5. Il farmaco per l'ALOPECIA che ha fatto ricrescere i CAPELLI a una 17enne



Prevenzione e Salute

6. Pausa pranzo: cosa mangiare?
7. MELANOMA, dopo averlo superato quanto è alta la probabilità di RECIDIVE?
8. Il massaggio prostatico è utile per chi soffre di prostatite cronica?

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

L'acqua scarzeggia e 'a papera nun galleggia.

Sedersi con le Gambe a "W" fa Male ai BAMBINI?

Una posizione che preoccupa molti genitori, ma davvero compromette ginocchia, articolazioni delle anche e lo sviluppo motorio futuro?

Quante volte capita di vedere il proprio bambino sedersi per terra con le gambe a "W" doppia, come nella fotografia sopra?

Farà male alle anche e alle ginocchia o sarà pericoloso per lo sviluppo?

Su internet si trovano opinioni allarmistiche rispetto a questa seduta in cui si paventa addirittura il rischio futuro di lussazioni all'anca, problemi motori e stiramento dei muscoli.

«Tutti i bambini (e le bambine ancora di più) da piccoli hanno le anche in una posizione che permette una maggior rotazione interna rispetto a quella esterna. Con il tempo la biologia e la biomeccanica agiscono sulle ossa dei bambini che tendono a "srotolarsi" e raddrizzarsi rispetto alla posizione di partenza fetale finché non riusciranno più a intra-ruotare il femore per potersi sedere in quel modo».

Sedersi a "w" può in qualche modo provocare dei problemi?

«La posizione potrebbe essere non la causa di un problema ma un segnale: se il bambino dopo una certa età (dai cinque anni in su) sta sempre seduto così, camminerà probabilmente anche con i piedi all'interno.

È consigliabile farlo visitare da uno specialista. Nel 95% dei casi si tratterà di un bambino che ci mette di più a "srotolarsi", nel restante 5% potrebbero essere presenti delle patologie.

Il consiglio in generale è quello di spingere il piccolo a sedersi anche con le gambe incrociate per favorire il naturale posizionamento del femore e la camminata dritta». (*Salute, Il Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE**PAUSA PRANZO: COSA MANGIARE?**

La pausa pranzo quando si lavora – in ufficio come in altri ambienti – può essere buona e anche nutriente.

I tempi ristretti in genere fanno prediligere alimenti veloci, magari presi al bar, ma anche avanzi e piatti preparati a casa il giorno prima. **Cosa si può mangiare, quindi, in pausa pranzo?**

Come rendere equilibrato il pasto della pausa pranzo?

Un pasto equilibrato deve contenere un pacchetto nutrizionale formato da

- ✓ **carboidrati** (*pasta, patate, riso, muëgli, cereali, pane, verdure*),
- ✓ da **proteine** che possono essere di origine animale (come *carne, pesce, latticini e uova*)
- ✓ di origine vegetale (*legumi prima di tutto*).

Piadine e panini: Per quanto riguarda piadine e panini, tutto dipende da come vengono preparati. Vanno **evitate le salse**, perché incrementano le calorie senza dare alcun apporto nutrizionale.

È invece essenziale scegliere il pane: se presente, si può richiedere il **pane toscano senza sale aggiunto**, in modo da tenere sotto controllo l'ipertensione, mentre chi ha problemi di diabete potrà optare per il **pane integrale**.

Nel **panino o nella piadina**, poi, è importante che la parte proteica sia sufficiente:

- *meglio scegliere affettati magri, tonno o salmone, oppure pollo e tacchino se cucinati in modo corretto, ma anche frittata o hummus.*

Infine è importante aggiungere verdura: pomodori, insalata, zucchine e melanzane grigliate, non importa, purché si evitino le preparazioni caloriche.

Tramezzini in pausa pranzo

Il tramezzino è un pranzo che in America è chiamato **desk eating**, ossia il pranzo da scrivania.

Meglio dirlo subito: **non è una buona abitudine**.

In ogni caso, se per problemi di tempo risulta impossibile preparare qualcosa e l'unica alternativa resta quella di prendere un tramezzino al distributore, meglio sceglierne uno che abbia come ingredienti il prosciutto o il tonno oppure il formaggio.

Possiamo poi aggiungere al tramezzino un po' di frutta o del cioccolato fondente. Importante è mangiarne almeno due:

- un tramezzino solo non farà altro che aumentare la fame e porterà la persona a mangiucchiare durante il pomeriggio.

Sushi e sashimi: Il **pesce crudo** può essere un buon alimento da consumare in pausa pranzo. È leggero e ha poche calorie, ma bisogna comunque sempre tenere presente il principio della dieta equilibrata e variata. In particolare, se si decide di mangiare il sushi in pausa pranzo, bisognerà pianificare gli altri pasti.

Il sushi si compone prevalentemente di pesce crudo, con poco riso. È necessario quindi fare una colazione ricca, magari con una tazza di latte con caffè, accompagnate da fette di pane tostato con la marmellata. Per la cena si dovrà optare per piatti ricchi di verdure.

Insalata mista

L'**insalata mista** è un piatto che si può prendere sia al bar, sia preparare velocemente a casa. Se si sceglie di comprarla, è importante preferire quelle che contengono un unico prodotto proteico come il **tonno** oppure le uova o con la carne, preferibilmente di pollo o di tacchino.

L'insalata va poi accompagnata dai carboidrati, come pane o crostini; oppure direttamente con i legumi. Un'ottima alternativa all'insalata verde è un'insalata di legumi.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

Il Farmaco per l'ALOPECIA che ha fatto ricrescere i CAPELLI a una 17enne

A 13 anni la ragazzina ha perso capelli, ciglia e sopracciglia, ma grazie ai medicinali «JAK-inibitori» oggi a 17 anni ha finalmente detto addio alla sua parrucca

Vi sono molti trattamenti disponibili, ma quello che ha ridato il sorriso a Martina è a base di **TOFACITINIB**, una molecola somministrata per via orale che fa parte di una **classe di farmaci chiamati inibitori delle Janus chinasi, o JAK-inibitori**. Alcuni di questi sono già stati approvati per il trattamento di **tumori rari** come la *mielofibrosi* e per patologie croniche di tipo autoimmune, come l'**artrite reumatoide**, o di tipo dermatologico, come la psoriasi e la dermatite atopica, ma possono essere utilizzati al di fuori dell'indicazione terapeutica ufficiale (cioè *off label*, ndr) anche per l'alopecia areata.

Approvazione recente in Usa

Proprio lunedì anche in Usa la FDA ha approvato **BARICITINIB**, un farmaco che fa ricrescere i capelli bloccando il sistema immunitario dall'attaccare i follicoli piliferi, basato sul principio *JAK-inibitore*. L'approvazione è stata importante per la copertura assicurativa di questi farmaci che sono molto costosi e vanno somministrati dal sistema sanitario.

In particolare baricitinib ha mostrato in due studi pubblicati sul *New England Journal of Medicine* di aver fatto ricrescere i capelli a quasi il 40% di chi l'ha assunto.

Dopo un anno, la percentuale di successo è arrivata a quasi la metà dei pazienti senza gravi effetti collaterali (si parla di un lieve aumento del rischio di acne, infezioni del tratto urinario e altre, curabili).

Una malattia da riconoscere

L'alopecia femminile in **Italia colpisce circa quattro milioni di donne**, specialmente dopo la menopausa, quando l'assetto ormonale cambia e i capelli si assottigliano e cadono sempre di più.

Per la diagnosi nelle donne, un tempo il marcatore principale utilizzato era l'**iper-androgenismo** (l'eccesso di ormoni maschili), in realtà si è scoperto che l'alopecia femminile può essere presente anche con livelli normali degli ormoni maschili. Lo specialista di riferimento è comunque il dermatologo.

Nell'alopecia areata è presente una **forte predisposizione genetica** e ne possono soffrire anche i bambini.

Conseguenze psicologiche

Martina oggi ha 17 anni ed è come se la sua malattia fosse scomparsa: basta guardare i suoi capelli castani, di nuovo lunghi fino alle spalle e curiosamente ricresciuti ricci, mentre prima erano lisci.

L'alopecia della ragazza era particolarmente estesa, classificata come «universale», con la perdita di ciglia, sopracciglia e di tutti i peli del corpo. «**Questa malattia ha un grande impatto psicologico e relazionale**».

I **farmaci JAK-inibitori**, però, **non sono efficaci per tutti**: occorre sempre affidarsi agli specialisti.

Non è la calvizie: L'alopecia areata non va confusa con la calvizie :

- la prima è una malattia autoimmune,
- la seconda è invece dovuta al progressivo assottigliamento del capello per effetto degli ormoni androgeni.

L'alopecia androgenetica colpisce circa il 70% degli uomini e il 40% delle donne, soprattutto dopo la menopausa: negli uomini si manifesta con la perdita di capelli sulla parte alta della testa, nelle donne c'è un diradamento generalizzato. È una calvizie irreversibile. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE

MELANOMA, dopo averlo superato quanto è alta la probabilità di **RECIDIVE**?

La prognosi di guarigione a dieci anni è favorevole: dal 97% al 57% a seconda dello stadio iniziale del tumore. È importante eseguire i controlli

Ho 65 anni e ho avuto un melanoma nel 2016 (nello specifico: 2 mm di spessore Breslow, non ulcerato, IV Clark), con linfonodo sentinella positivo. Ora, essendo passati 5 anni, quante possibilità ho di non avere più recidive? Quando posso considerarmi guarita?

Per rispondere alle sue domande occorre, naturalmente, partire dalla «gravità» della malattia iniziale, espressa da vari parametri. **I livelli di Clark** erano un modo per cercare di valutare l'infiltrazione del tumore nei vari strati della pelle (da quello più superficiale, il livello I rappresentato dall'epidermide al V, che raggiunge lo strato adiposo sottocutaneo), ma oggi sono considerati una classificazione imprecisa perché la pelle ha differenti spessori nelle varie zone del corpo e viene invece utilizzato **lo spessore istologico secondo Breslow**.

Questo, infatti, si basa sull'effettivo spessore del melanoma misurando la sua profondità (in millimetri) dallo strato granuloso della cute fino al punto di massima infiltrazione.

A che cosa serve il linfonodo sentinella

Quanto più la malattia va in profondità, tanto **più «complicata» può essere l'asportazione** e più sale il rischio che il tumore abbia intaccato le zone adiacenti.

La presenza di **ulcerazione istologica**, che viene valutata dal patologo, è poi indice di maggiore aggressività:

- *un fattore peggiorativo per la prognosi che fa classificare lo stadio del melanoma ad un livello superiore.*

La biopsia del linfonodo sentinella viene invece utilizzare per capire fino a che stadio si è evoluta la neoplasia, se e fino a dove si è già spinta oltre i suoi «confini» iniziali, in modo da poter stabilire se al paziente può essere utile fare (dopo l'asportazione chirurgica del melanoma) **una terapia, cosiddetta adiuvante**, per eliminare eventuali cellule cancerose sparse nell'organismo, ma ancora invisibili ai vari esami.

Oggi esistono diversi farmaci efficaci a questo scopo (sia *target therapy* sia **immunoterapia**) che riescono a limitare le possibilità di una recidiva che vengono somministrati proprio alle persone considerate più a rischio di andare incontro a **una ricaduta** anche dopo un intervento che ha eliminato del tutto la malattia (stadio IIIB o IIIC).

Prognosi e controlli periodici

Una volta presi in considerazione tutti questi parametri si può valutare la prognosi del singolo paziente, basandosi anche sulle statistiche ottenute da studi scientifici che valutano le casistiche di migliaia di malati osservati nel tempo.

Sappiamo così che **per melanomi localizzati** abbiamo una prognosi di guarigione a 10 anni che varia dal 97% al 57% a seconda dello stadio iniziale. Nel suo caso specifico, essendo uno **stadio IIIA** con 5 anni di follow up, **la percentuale di guarigione è molto buona**, circa 85%.

L'importante è però **continuare a fare gli esami (ecografia e lastra del torace)** e le visite di controllo periodiche fino al decimo anno che servono, appunto, per cogliere tempestivamente eventuali segnali di ricaduta e intervenire subito con i medicinali che oggi sappiamo riescono a fermare la progressione del tumore in molti pazienti anche per lunghi anni.



Altrettanto rilevante è continuare anche ad **auto-ispezionarsi la cute** (specie se si hanno molti nei) e segnalare tempestivamente al medico la presenza di eventuali **anomalie**: chi ha già avuto un tumore della pelle ha più probabilità, rispetto agli altri, di svilupparne un altro.

Trascorsi i 10 anni ci si può poi davvero ritenere guariti essendo molto improbabile che il melanoma si ripresenti. Un melanoma operato in stadio iniziale e con linfonodi negativi, invece, possiamo considerarlo guarito già a partire dal quinto anno se ha uno spessore secondo Breslow inferiore a un millimetro (mentre per tutti gli altri il periodo di osservazione termina al 10 anni). (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

II MASSAGGIO PROSTATICO è utile per chi soffre di PROSTATITE CRONICA?

Il massaggio prostatico non è utile in caso di infezione cronica. Il trattamento della prostatite è prevalentemente basato sulla terapia antibiotica

La prostatite cronica è un disturbo di origine batterica che deve essere innanzitutto distinto dalla sindrome del dolore pelvico cronico, in cui una origine di tipo infettivo non è dimostrata o chiaramente sospettata.

Per definirsi tale, il disturbo, che comprende generalmente dolore o fastidio **livello del perineo, dello scroto e del pene** deve durare almeno tre mesi.

La diagnosi non è sempre immediata e l'individuazione del patogeno, più comunemente batteri intestinali come *l'escherichia coli* e gli *enterobatteri*, non è facile.

Gli esami più appropriati in caso di prostatite cronica batterica **sono l'esame delle urine e del secreto prostatico**.

In particolare la ricerca microbiologica riveste un ruolo di prima importanza nell'individuazione di patogeni atipici.

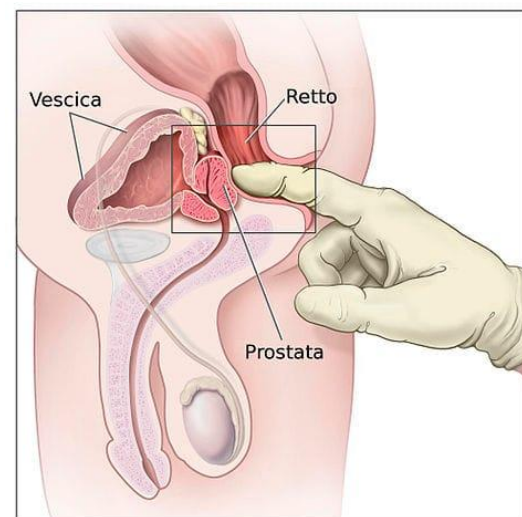
L'ecografia transrettale ha un limitato potere diagnostico, nonostante possa evidenziare la presenza di ascessi intraprostatici e calcificazioni espressione di infezioni recidivanti.

Lo stesso vale per **la biopsia prostatica**, che non fa attualmente parte del percorso diagnostico di routine. È compito dell'urologo di fiducia inoltre raccogliere una anamnesi adeguata e indagare l'eventuale presenza di disturbi della minzione che possono portare a un aumentato rischio infettivo per la difficoltà nello svuotare correttamente la vescica.

Il trattamento della prostatite cronica batterica è prevalentemente basato sulla **terapia antibiotica** che può durare fino a sei settimane.

Attualmente il **massaggio prostatico è fortemente sconsigliato** in caso di infezione acuta, mentre non ci sono evidenze che possa portare a un effettivo beneficio o no nel caso di infezione cronica.

(*Salute, La Stampa*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il **C.F. 09571771212** sotto lo spazio:

“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. Lgs n. 460 del 1997”

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 SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</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. 29 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA</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>	

FACSIMILE

Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia



CERCO/OFFRO
LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Caivano	Assunzione	349 051 0278	14 Giugno
Melito	Assunzione	338 181 0350	14 Giugno
Bacoli	Tirocinio	329 730 6581	14 Giugno
Napoli/Melito/Casoria	Assunzione	farmaciadelcorsomelito@gmail.com	14 Giugno
Napoli - Centro	Assunzione	334 227 2691	14 Giugno
Capri	Assunzione	329 019 4506	2 Giugno
Napoli Est	Tirocinio full time	farviviani@libero.it	2 Giugno
Napoli - Vomero	Assunzione	direzione@farmaciacannone.net	2 Giugno
S. Giorgio Cremano	Assunzione	ariemmag@libero.it	31 Maggio
Napoli	Assunzione	valeriacorrado13@gmail.com	31 Maggio
Acerra	Assunzione	331 237 3021	31 Maggio
Afragola	Assunzione	333 658 2008	30 Maggio
Calvizzano	Assunzione	sanfrancescofarmcia@libero.it	30 Maggio
Afragola	Assunzione	sanmarco.farmacia@virgilio.it	27 Maggio
Napoli – Miano	Assunzione	farmaciasangerardo@libero.it	27 Maggio
Napoli – Zona Est	Stage	3335452036	27 Maggio
Napoli – Zona Est	Assunzione	info@farmaciaminervini.it	16 Maggio
Napoli	Assunzione	339 450 1105	16 Maggio
Napoli	Assunzione	338 832 1047	16 Maggio
Boscotrecase	Assunzione	371 017 3247	16 Maggio

ORDINE: grande partecipazione all'evento



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

INCONTRO MONOTEMATICO

MERCOLEDÌ 15 GIUGNO, ORE 21:00
SEDE DELL'ORDINE DEI FARMACISTI DI NAPOLI - Via Toledo, 136 Napoli

THE GOOD DIET
COSA FARE PER PERDERE PESO
RUOLO DEL FARMACISTA

RELATORE:
Prof.ssa Annamaria Colao
Università degli Studi di Napoli Federico II

AI PARTECIPANTI SARANNO ASSEGNATI: 10 crediti ECM/FAD

FONDAZIONE
CASA DEI FARMACI
ALLA PROVINCIA DI NAPOLI 1975

