



farma DAY

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

Anno XI – Numero 2415

Venerdì 17 Febbraio 2023 – S. Donato Martire

AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM
3. CapriPharma 2023

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Sono vegetariano: mi salvo dal colesterolo cattivo?



5. **SESSO SICURO** (fm da giovani): Conoscere, Prevenire e Curare le Infezioni Trasmesse Attraverso i Rapporti

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Pare ca cammina 'ncopp' 'a ll' ove

Sono VEGETARIANO: mi salvo dal COLESTEROLO CATTIVO?

*Una dieta ricca di **frutta e verdura** e priva di **carni** può aiutare a mantenere nella norma il livello del **colesterolo** nel sangue.*

Ma anche i cibi per **vegetariani** possono essere poco sani, quindi attenzione a che cosa mettete nel carrello al supermercato! Le ricerche evidenziano che i **vegetariani** hanno effettivamente un livello di **colesterolo "cattivo" LDL** nel sangue mediamente più basso e un rischio ridotto di malattie cardiovascolari rispetto a persone che si alimentano anche con **carni** animali.

E una ragione c'è: la maggior parte del **colesterolo** circolante nel sangue deriva dai grassi saturi presenti nell'alimentazione. Questi si trovano nelle **carni**, soprattutto se grasse, e nei latticini prodotti con latte intero, come latte, yogurt, formaggi e gelati.

Con la dieta vegetariana si assumono sostanze benefiche per la salute delle arterie

La **dieta** di un **vegetariano** è per lo più povera o completamente priva di prodotti animali, quindi dovrebbe essere povera di **colesterolo**. Migliora il metabolismo dei trigliceridi, un altro tipo di grassi, contrastando la formazione o favorendo la riduzione delle dimensioni delle placche aterosclerotiche sulle arterie.

Frutta, verdura, noci, semi e olii vegetali contengono i fitosteroli, simili nella struttura e nella funzione al **colesterolo**, ma benefici per le pareti delle arterie.

Ma non dimentichiamoci che molti cibi **vegetariani** sono ricchi di zuccheri e di grassi trans, per come sono preparati o conservati:

per es. i cibi fritti, la pasticceria e i prodotti da forno, i latticini e i loro derivati.

La scelta **vegetariana** non è uno parafulmine contro le malattie cardiovascolari, ma può essere un efficiente scudo se seguita con giudizio. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

SESSO SICURO (fin da giovani): Conoscere, Prevenire e Curare le Infezioni Trasmesse Attraverso i Rapporti

Fra i giovani si parla molto di sesso, ma se ne sa poco. Ancora troppo scarsa, in particolare, la consapevolezza delle conseguenze (anche a lungo termine) delle malattie che si possono contrarre se non ci si protegge

Preservare una vita sessuale sana

Niente preservativo. Pochi o zero controlli medici. Fumo, alcol, droga, sovrappeso, obesità, infezioni sessualmente trasmesse, patologie genitali trascurate. Sono tutte **condizioni che possono danneggiare la salute sessuale e riproduttiva** fin dalla giovanissima età. Basterebbe modificare lo stile di vita ed effettuare **visite di prevenzione regolari** per preservare una vita sessuale sana e una buona fertilità, ma manca consapevolezza. «Esiste poca informazione su questi temi e non ci sono strategie di prevenzione finalizzate a



intercettare i giovani prima che si verifichino problematiche molto frequenti, quali **infertilità, disturbi della sessualità e malattie a trasmissione sessuale**, che incidono spesso in modo irreversibile sulla salute generale dell'individuo» commenta **Alberto Ferlin**, andrologo che ha realizzato una ricerca sulla sessualità dei **giovani tra 18 e 30 anni** attraverso un questionario, divulgato da marzo a novembre 2022 tramite i canali social e via mail agli studenti dell'ateneo padovano.

800.861061 è il numero verde dell'Istituto superiore di sanità per ricevere informazioni e consulenze sull'**infezione da Hiv, Aids e tutte le altre malattie trasmesse per via sessuale**.

Un servizio gratuito, che garantisce l'anonimato dell'utente, attivo **dal lunedì al venerdì dalle 13 alle 18**.

Tramite il contatto Skype «*uniticontrolaids*» è possibile chiamare fuori dai confini nazionali.

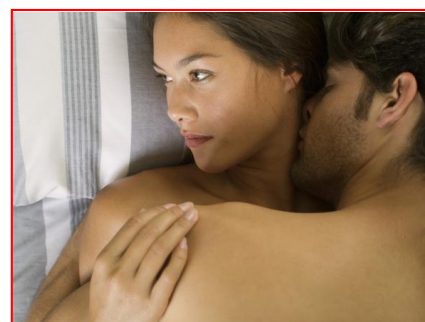
Effetti del FUMO

In tutto 97mila test compilati, di cui 74mila da donne e 23mila da uomini. **L'età media dei partecipanti è stata di 25 anni**. Quasi il 40% di entrambi i sessi ha dichiarato di **fumare**. Ma sono in maggioranza gli uomini che accendono più di 10 sigarette al giorno.

Una donna su 10 beve **alcolici** 3-4 volte a settimana. Gli uomini in 2 casi su 10. Circa la metà dei maschi e delle femmine si concede questa abitudine 1-2 volte a settimana e un terzo dei primi e un quarto delle seconde con la stessa frequenza consuma **superalcolici**.

Più alte le percentuali di chi fa uso di sostanze stupefacenti (al primo posto **la cannabis**):

il 50% degli uomini e il 38% delle donne. «*Fumo, alcol e droghe hanno importanti effetti sull'apparato riproduttivo e sessuale nel breve e lungo periodo* —. Sono tra i maggiori determinanti del **volume dei testicoli**, da cui dipende la produzione di spermatozoi, e possono avere conseguenze sulla loro qualità, sull'equilibrio ormonale e quindi sulla **fertilità futura**. Inoltre influiscono sul **desiderio sessuale**, la **funzione erettile** e la **capacità di raggiungere l'orgasmo**».



Nelle donne, «il fumo rallenta l'afflusso di sangue ai genitali e **riduce la lubrificazione delle pareti intime** rendendo più difficile l'eccitamento. Il fumo, inoltre, espone a un maggior n. di **aborti e gravidanze extrauterine** e insieme ad alcol e droghe, come nell'uomo, è un fattore di rischio per l'**infertilità precoce**».

SCREENING

L'abitudine alle **visite di prevenzione** è nettamente diversa tra i due sessi: solo il 23% dei ragazzi ha eseguito una visita andrologica nella sua vita («ma troppo spesso sono eseguite tardi, dopo i 20 anni» nota Ferlin) e appena il 10% si sottopone a controlli regolari. Al contrario, l'87% delle ragazze si è fatta vedere almeno una volta da un ginecologo e circa la metà fa visite periodiche.

Gli screening del tumore al collo dell'utero, attraverso pap-test (*indicato ogni 3 anni per le donne dai 25 anni*) e **Hpv Test** (*ogni 5 anni dai 30 anni*), sono eseguiti regolarmente solo dal 70% delle intervistate con più di 25 anni.

Un'arma di protezione dal **Papilloma virus** (responsabile di tumori della cervice uterina, pene, ano, cavo orale e gola) è la **vaccinazione anti-Hpv**, offerta a partire dagli 11 anni:

- ❖ nella fascia del campione tra 18 e 21 anni l'80% delle femmine riporta di averla fatta contro il 35% dei maschi.
- ❖ Nella fascia 26-30 le coperture sono molto più basse: 35% e 11%.



PRESERVATIVO

Ancora più preoccupanti sono le risposte sull'**uso del preservativo**: solo due ragazze su cinque (42%) e poco più della metà dei ragazzi (57%) confessano di utilizzarlo.

Oltre il 50% degli intervistati di ambo i sessi riferisce di **avere fatto sesso non protetto con un partner occasionale**, quando sarebbe indispensabile un comportamento responsabile e prudente, e addirittura 1 soggetto su 7 nei

rapporti occasionali (*cioè al di fuori di una relazione stabile*) non usa quasi mai il profilattico. «I metodi anticoncezionali, cioè **pillola, anello vaginale, spirale, cerotto** —, evitano le gravidanze indesiderate, ma non prevengono in alcun modo le infezioni che si possono trasmettere per via sessuale».

Le principali, causate da batteri, sono: **clamidia, gonorrea, sifilide, uretriti e vaginiti associate a Gardnerella vaginale o Micoplasma genitale**. Le più rilevanti di origine virale:

- ❖ **Herpes genitale, infezioni da Hiv, Hpv, epatite A, B e C.**

«Sono malattie diffuse di cui però i giovani non si preoccupano abbastanza, semplicemente perché non le conoscono o non sanno di averle, essendo nella maggior parte dei casi asintomatiche, e ignorano le complicità che provocano, tra cui l'infertilità».

Partner OCCASIONALI

L'emergenza si fa più grave considerando che «**il rischio di infezioni sessualmente trasmesse aumenta con il numero di partner sessuali**» evidenzia il professore. Dall'indagine emerge che le giovani adulte hanno avuto in media 7,2 partner, i coetanei maschi 8,2. A 26-30 anni una donna su 5 e un uomo su 4 arrivano ad avere **più di 10 partner**. La prevalenza degli intervistati (in media il 75%) ha un partner fisso, mentre il 15% delle donne e il 24% degli uomini ha rapporti con **partner occasionali** (sconosciuti o amici) e quindi più a rischio. La metà dichiara di fare l'amore 1-2 volte a settimana e il 20% 3-4 volte. Un altro quarto decisamente meno: 1-2 volte al mese. «Ogni volta che una persona ha **un rapporto sessuale non protetto da profilattico**, di qualsiasi tipo, vaginale, orale e anale, è come se lo avesse avuto anche con tutte le altre persone con cui il partner ha avuto rapporti liberi fino a quel momento».

«Ci sono diversi gradi di esposizione alle infezioni, in base ai comportamenti sessuali di ciascuno, ma **nessuno è a rischio zero sulla carta**, compresa la coppia monogama in caso di tradimento dei partner —. **Il profilattico è l'unico strumento di prevenzione efficace verso le malattie a trasmissione sessuale**. Purtroppo in tanti lo considerano solo come un metodo contraccettivo. C'è anche chi crede che sia sufficiente avere gli esami del sangue in ordine per essere esentati dall'uso del condom.

Niente di più sbagliato: **per diagnosticare queste infezioni, infatti, servono dei test specifici**».

I principali problemi per LEI

«Il sesso non è prestazione, ma dialogo.

Non bisogna vergognarsi a sentirsi a disagio. **Se si accusa dolore durante il rapporto sessuale è bene parlarne al partner e chiedere aiuto al ginecologo** e, se serve, al sessuologo. Una soluzione si trova sempre».

Il dolore sessuale durante la penetrazione si chiama DISPAREUNIA.

«Può essere causato da fibromi, cisti, endometriosi, scarsa lubrificazione delle pareti interne della vagina, mancata eccitazione o una forma lieve di vaginismo».

Con **VAGINISMO** si intende una contrazione involontaria della muscolatura della vagina che impedisce la penetrazione. «Può derivare da un disturbo d'ansia, un abuso sessuale, un trauma vaginale e si può risolvere prescrivendo esercizi per il **rinforzo del pavimento pelvico** ed eventualmente un percorso di **psicoterapia**» precisa la sessuologa.

Un'altra fonte di dolore sessuale è la **VULVODINIA**:

«Una percezione dolorosa a livello della vulva, cioè la parte esterna degli organi genitali femminili.

Le infiammazioni della vulva — oggi sono molto diffuse e sono favorite dalla moda della **depilazione intima integrale** e dall'uso di **prodotti igienici non adatti per la cute depilata** perché troppo acidi.

I peli pubici hanno un'azione nella protezione dei genitali dall'attacco di batteri e funghi e dai microtraumi da sfregamento.

Anche l'uso costante del **salvaslip**, che non lascia respirare la pelle, può portare a irritazioni e infezioni». Il consiglio dell'esperta è di **eseguire visite di prevenzione ginecologica una volta l'anno**.



I principali problemi per LUI

Un ragazzo su tre tra 14 e 20 anni ha una malattia andrologica.

Le diagnosi principali sono:

- ❖ **criptorchidismo** (*assenza di uno o entrambi i testicoli nella borsa scrotale*),
- ❖ **varicocele** (*ridotto deflusso del sangue dai testicoli*),
- ❖ **fimosi** (*restringimento del prepuzio*),
- ❖ **idrocele** (*raccolta di liquido intorno al testicolo*),
- ❖ **ipogonadismo** (*scarsa produzione di testosterone*),
- ❖ **curvature congenite del pene**,
- ❖ **malattie sessualmente trasmesse, tumore ai testicoli.**

La parola d'ordine è prevenzione.

«È indicata una prima visita con l'andrologo già intorno ai **14-16 anni**, periodo che coincide con la pubertà —, per individuare precocemente la presenza di patologie dell'apparato genitale, valutare il volume dei testicoli, fare educazione sessuale, informare sull'utilità del **vaccino anti-Hpv** e sui corretti stili di vita da seguire.

È inoltre importante **insegnare l'autopalpazione dei testicoli** per rilevare noduli e sintomi.

La seconda visita va eseguita a 18-20 anni, per verificare il completamento dello **sviluppo puberale**, correggere i comportamenti a rischio, prescrivere **un test del liquido seminale** e, se necessario, esami per il dosaggio ormonale e un'ecografia ai testicoli.

Si suggerisce, infine, un terzo controllo di prevenzione a 30 anni per **un check up generale**, un altro test seminale ed eventuali approfondimenti diagnostici».



Infezioni SESSUALMENTE TRASMESSE

Se non diagnosticate e curate tempestivamente, **le malattie trasmesse per via sessuale possono evolvere e nel tempo provocare gravi complicanze.**

«**Tumore** al collo dell'utero, all'ano e alla cavità oro-faringea causato da infezione da Hpv, **infiammazioni pelviche** che si espandono all'ovaio e alle tube con ascessi e necessità di intervento chirurgico urgente, **infertilità** sia maschile sia femminile, che può essere momentanea o permanente, e **problemi in gravidanza**, come aborto e parto prematuro.

Inoltre — **tutte le infezioni da rapporti sessuali aumentano il rischio di acquisizione di Hiv.**

L'OMS stima oltre **un milione di nuovi casi al giorno nel mondo.**

«C'è una disinformazione mostruosa su che cosa sono, come si trasmettono e si prevencono».

Questo determina un ritardo della diagnosi. «Anche perché — **nella maggioranza dei casi sono asintomatiche** e ci si sente fuori dal rischio. Oppure si ha vergogna a parlarne con il medico e si rimanda».

Il contagio e i sintomi

La trasmissione dell'infezione avviene durante qualsiasi tipo di rapporto, tramite il contatto con liquidi organici infetti (sperma, secrezioni vaginali, sangue, saliva se si hanno tagli in bocca) o il contatto diretto della pelle nelle zone genitali o delle mucose genitali, anali e della bocca.

«Le infezioni da rapporti sessuali **spesso non causano sintomi** o si manifestano con **un fastidio discontinuo** a livello genitale o perianale, un leggero bruciore o prurito intimo e alterazioni non costanti delle secrezioni dalla vagina e dal pene».

Disturbi lievi che passano perlopiù inosservati. **I segni e sintomi più severi sono invece:**

«**Condilomi nella zona esterna e interna dei genitali, dell'ano e nella bocca, dolori e sanguinamento durante e dopo la penetrazione, perdite di sangue intraciclo, dolore pelvico e testicolare, maggiore frequenza nella minzione con senso di bruciore alle vie urinarie, secrezioni genitali di colore diverso, più abbondanti e talvolta maleodoranti**». «Da noi l'incidenza più elevata di nuovi casi nel 2021 si è registrata per

- ❖ **il virus Hpv, seguito da clamidia e gonorrea**, entrambe in netto rialzo negli ultimi 3-5 anni,
- ❖ **Herpes genitale, sifilide, Hiv e Epatite B**».

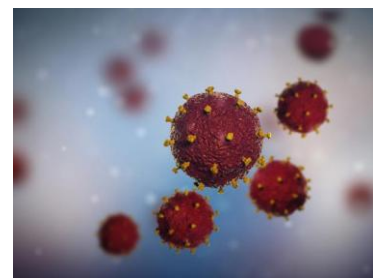
La diagnosi

In primo luogo il medico (di solito un infettivologo) intervista il paziente sulla sua vita sessuale. «In base alle risposte si costruisce **un profilo di rischio** e si prescrivono specifici test per indagare l'infezione sospettata: **esami del sangue per Hiv, sifilide, epatite A, B e C**, oppure tamponi vaginali, uretrali, anali o faringei per **clamidia, gonorrea e micoplasma genitale**, o in alternativa esami delle urine. I test si eseguono il giorno stesso in ambulatorio. Eccetto quello per l'**Hpv**, che viene fatto in altra sede. Si raccomanda anche **il vaccino antipapilloma virus** se non fatto in precedenza». Al contempo, «**si invita ad avvisare tutte le persone con cui si hanno avuto rapporti sessuali negli ultimi tre mesi affinché facciano i test.**

Tale lasso di tempo può variare in relazione al tipo di infezione».

Le cure e la prevenzione

La terapia può essere a base di **antibiotici, antifungini o antivirali**. «In infezioni come quelle da Hiv e Herpes genitale, i virus restano però dormienti e possono "risvegliarsi" sotto stress». **Queste malattie, si badi bene, una volta prese non danno immunità.** «Per questo è importante non abbassare mai la guardia e fare sesso protetto». «**Si pianifica una strategia di prevenzione insieme, sostenibile per l'utente.** Il proibizionismo è inutile — . Si suggerisce di usare il profilattico e i lubrificanti per ridurre l'attrito e le microlesioni, di diminuire i partner occasionali, evitare *chemsex* e scambio di siringhe, spiegando le conseguenze, e consigliamo **la PrEP, ossia la profilassi pre-esposizione all'Hiv**, per le fasce di popolazione più a rischio di sviluppare infezioni e che non si proteggono». (*Salute, Corriere*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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

| Farmacia - Luogo | Tipologia lavoro | Contatto | Data Pubblicazione Annuncio |
|-----------------------|---------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| Varcaturu-Lago Patria | FT/PT | 380 156 4663 | 7 Febbraio |
| Portici | FT/PT | 338 707 9075 | 7 Febbraio |
| Napoli - Mergellina | FT/PT | 3396479876 | 7 Febbraio |
| Napoli - Centro | Notturmo | 347 455 3537 | 7 Febbraio |
| Napoli - Fuorigrotta | FT/PT | 333 919 5178 | 7 Febbraio |
| Napoli | FT/PT | 347 240 9629 | 3 Febbraio |
| Quarto | FT/PT | farmantomari@libero.it | 3 Febbraio |
| Giugliano | FT/PT | 334 3569309 | 23 Gennaio |
| Sorrento | FT/PT | 349 120 7902 | 23 Gennaio |
| Quarto | FT/PT | farmadelsole@gmail.com | 23 Gennaio |
| Napoli Vomero | FT/PT | 340 349 3386 | 23 Gennaio |
| Napoli - Ponticelli | FT/PT | 335 132 7702 | 23 Gennaio |
| Casoria | FT/PT | 339 525 2872 | 23 Gennaio |
| Napoli Centro | FT/PT | 349 817 5664 | 23 Gennaio |
| Vico Equense | FT/PT | 329 785 9490 | 23 Gennaio |
| Casoria | FT/PT | Ines.larosa@farmaciameo.com | 23 Gennaio |
| Napoli - Pianura | FT/PT | 339 201 1202 | 18 Gennaio |
| Napoli - Soccavo | Notturmo | 347 150 6885 | 18 Gennaio |
| Napoli – Colli Aminei | FT/PT | guarinov@farmaciaguarino.191.it | 18 Gennaio |

CONVEGNO CAPRI PHARMA 2023

Capri 14 – 16 Aprile

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso **"CAPRI PHARMA 2023 – Terza Edizione"**

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso **"CAPRI PHARMA 2023 – III° Edizione"** che si terrà a Capri – dal **14 al 16 Aprile 2023** presso la sede **Hotel Quisisana**.



COME
PARTECIPARE

Nei prossimi
giorni saranno
pubblicate le
informazioni
necessarie per
la
partecipazione

Capri MED

ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

2023
CAPRI PHARMA[®]
TERZA EDIZIONE

Capri, 14-16 aprile 2023

ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2023

E' in riscossione la quota sociale 2023 .

Si Comunica che gli Uffici dell'Ordine della Provincia di Napoli sta **recapitando via pec l'avviso di pagamento** relativo alla Tassa di iscrizione per l'anno **2023**

Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 31 Marzo p.v.

Si comunica che è in riscossione la quota sociale 2023 pari a **€ 155,00** di cui:

- ❖ **€ 113.20** per l'Ordine e
- ❖ **€ 41.80** per la FOFI.

La scadenza del pagamento è prevista per il prossimo 31 Marzo.



Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto il versamento della quota d'iscrizione annuale**, nella misura e nei termini fissati dal Consiglio Direttivo, ai sensi dell'art. 4 D.L. C.P.S. n. 233/1946 e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione.

Il mancato adempimento a detto obbligo, oltre a comportare un'infrazione alla deontologia professionale, fa venire meno, ai sensi dell'art. 11 del citato decreto, il **requisito necessario per mantenere l'iscrizione all'Albo**.

La riscossione della quota sociale avviene attraverso il **sistema pagoPA**, una modalità di gestione dei pagamenti elettronici, obbligatoria per legge per la riscossione della Pubblica Amministrazione.

Tutti gli iscritti stanno ricevendo la quota sociale a **mezzo PEC**, con il riferimento allegato, che può essere pagato online, in banca, in posta e negli esercizi abilitati.

Come effettuare il pagamento ON LINE

Per poter effettuare il pagamento attraverso il portale basta **clicare sul link contenuto sull'avviso di pagamento** in formato pdf ricevuto a mezzo pec