



farma DAY

FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS

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

Anno XI – Numero 2416

Lunedì 20 Febbraio 2023 – S. Eleuterio

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. I semafori del futuro dirigeranno il traffico?
5. Intestino irritabile, colpa (anche) della Dieta: i Consigli del Gastroenterologo.



6. MAL di SCHIENA: gli Errori da Evitare che facciamo quasi Tutti

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Roma Barletta
www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Pare ca cammina 'ncopp' 'a ll' ove

I SEMAFORI del Futuro dirigeranno il TRAFFICO?

Quando circoleranno le vetture autonome, potrebbero arrivare semafori con una quarta luce di colore bianco che ci aiuterà nella gestione del traffico.

Con l'avvento dei **veicoli autonomi** - da noi ancora un'utopia da film di fantascienza, ma in alcune città statunitensi come San Francisco una realtà sempre più diffusa – gli studiosi propongono di introdurre una "**luce bianca**" che permetta ai veicoli autonomi di controllare il flusso di traffico agli incroci.

VIGILE URBANO AUTONOMO. La "fase bianca", questo il nome dato al concetto sviluppato dai ricercatori, funziona così:

- ❖ *a un incrocio, i veicoli autonomi sfruttano i propri computer di bordo per comunicare tra loro e con i semafori. Quando un numero sufficiente di veicoli autonomi arriva all'incrocio, la luce bianca del semaforo si attiva, a indicare che questi veicoli si stanno organizzando per facilitare il traffico.*
- ❖ *A questo punto i veicoli guidati da persone reali non devono far altro che seguire chi hanno di fronte, muovendosi se si muove, fermandosi se si ferma.*

«Guardando il semaforo, le persone sapranno cosa fare:

- ❖ *se è rosso, si fermeranno; se è verde, procederanno;*
- ❖ *se è bianco, seguiranno quello che fa il veicolo di fronte a loro».*

Quando troppi veicoli non autonomi arriveranno all'incrocio, la luce bianca si spegnerà e si seguirà il normale segnale verde-rosso.

La **fase bianca** rende il traffico più scorrevole, cosa che a sua volta riduce il consumo di carburante – evitando il continuo frenare e ripartire tipico della guida in città.

Maggiore è la quantità di **veicoli autonomi** in circolazione, più efficace è la fase bianca nel ridurre traffico e consumo di combustibile:

- ❖ quando il 10% dei veicoli circolanti è autonomo, i ritardi si riducono del 3%;



PREVENZIONE E SALUTE

MAL di SCHIENA: gli Errori da Evitare che facciamo quasi Tutti

La malattia rappresenta la prima causa di disabilità nel mondo. Anche in Italia è il principale motivo di assenza dal lavoro. Esistono modi per affrontare il problema in modo razionale, ma la maggioranza dei pazienti riceve terapie sbagliate o inadeguate



Una mezza catastrofe

Sono numeri impressionanti, quelli del mal di schiena: si sa, per esempio, che l'80% di noi prima o poi ne soffrirà.

Oggi la lombalgia è la prima causa di disabilità nel mondo, con i casi più complessi cresciuti del 54 % negli ultimi 25 anni, e anche nel nostro Paese è il motivo principale per cui ci si assenta dal lavoro.

Date le premesse, ci si aspetterebbe che il problema venga affrontato ovunque nel modo migliore; invece gli esperti sottolineano che la maggioranza dei pazienti riceve tuttora cure sbagliate o inadeguate.

Gli studi scientifici sono chiari: il mal di schiena va curato principalmente con **esercizi specifici, attività fisica regolare e imparando a gestire la quotidianità**, senza mai rimanere fermi.

Eppure, nella realtà, la maggioranza dei pazienti si sente invece dire di stare a riposo, prende farmaci a sproposito o troppo a lungo, si sottopone a esami inutili e finisce al Pronto Soccorso o sotto i ferri del chirurgo senza che ce ne sia una vera necessità. **Ma chi vedere per primo in caso di mal di schiena?**

In Italia il referente è sempre **il medico di famiglia**, poi arriva il **fisiatra**; secondo uno studio statunitense però anche il **fisioterapista** è una buona scelta, se è la prima volta che capita di avere una lombalgia, perché in questo modo si riducono di quasi il 90% le prescrizioni di farmaci e del 28% il ricorso a esami diagnostici.



Una condizione complessa

Neppure l'Italia è un esempio virtuoso: «**La cura sbagliata arriva per vari motivi**. Innanzitutto, perché spesso chi ne soffre cerca una "bacchetta magica" per eliminare il problema senza impegnarsi troppo:

- ❖ *l'urgenza di risolvere senza sforzo il mal di schiena può portare a scegliere soluzioni che non sono davvero tali.*

In più, la lombalgia è una condizione complessa, dalle tante e diverse facce, a cui concorrono molti fattori e per la quale gli stessi studi scientifici non ci danno certezze assolute circa l'efficacia delle terapie.

Gli antinfiammatori, per es., sono l'unica classe di farmaci che in alcune ricerche hanno dimostrato di essere superiori al placebo e sono una buona scelta per un trattamento di pochi giorni, ma alcune forme di lombalgia non rispondono alla terapia. La sfida oggi è classificare meglio i pazienti, individuare i diversi sottotipi di mal di schiena per arrivare ad approcci specifici per ciascuno».

Non c'è una cura che vada bene a tutti Non esiste insomma un solo mal di schiena, ma problemi diversi a seconda di parametri come l'alterazione responsabile del dolore, la durata dei sintomi, l'età, le posizioni che aggravano i fastidi, la presenza o meno di sintomi come l'ansia. «Non c'è una cura che vada bene a tutti perché non esiste un paziente uguale all'altro: a parità di lesione, due persone possono avere sintomi più o meno pesanti; lo stesso trattamento, su due soggetti distinti, può sortire effetti completamente diversi. Anche per questo le terapie possono risultare inadeguate - . Si scontano poi abitudini radicate: è ancora largamente diffusa l'idea che con il mal di schiena ci si debba fermare e mettere a letto». È vero il contrario, **il tempo passato immobili dovrebbe essere limitato ai momenti più acuti di dolore** ma poi è bene cercare il più possibile di non farsi limitare nella vita quotidiana.

Circolo vizioso

«L'ideale è trovare un fisiatra che si occupi di colonna vertebrale, una figura essenziale quando il problema persiste e non risponde all'attività fisica regolare o a terapie posturali - .

Non servono neppure chissà quali esami diagnostici: molti credono di doversi sottoporre a **Tac** o **risonanza magnetica**, in realtà nel caso di un primo episodio spesso non serve alcun test, mentre quando c'è una recidiva o il dolore non passa può bastare anche solo una radiografia della colonna.

La radiografia peraltro è utile prima di iniziare una qualsiasi terapia perché serve a verificare che non ci siano malformazioni o condizioni tali da controindicare certi esercizi o manipolazioni».

Dopo un episodio di lombalgia, quindi, vietato farsi prendere dall'ansia:

❖ **nella maggior parte dei casi, infatti, si risolve da sé nell'arco di 6-8 settimane.**

La preoccupazione eccessiva, inoltre, può portare ad aggravare la faccenda, entrando in un circolo vizioso da cui diventa sempre più complicato uscire anche provando ad affidarsi alle terapie più disparate. «Occuparsi anche del vissuto e delle emozioni del paziente è una parte essenziale di un trattamento che funzioni».



Saper gestire la SCHIENA

Appurato che in caso di mal di schiena non bisogna andare nel panico, ma affidarsi a un esperto in colonna vertebrale per trovare il percorso più adatto alle proprie condizioni, quali sono i trattamenti che «funzionano»? Accanto agli **antinfiammatori** e **antidolorifici** per gestire i sintomi nell'immediato, che comunque possono essere presi per qualche giorno e non certo per mesi, le strategie possono variare, ma tutte hanno in comune una caratteristica:

durano a lungo.

Vietato essere impazienti, **serve tempo perché bisogna imparare a gestire bene la schiena.**

«Dopo un singolo episodio di lombalgia che si è risolto da solo o quasi, può essere utile la *back school* - . Insegna come muoversi nel modo giusto e come tornare a un'attività fisica adeguata, perché fare movimento è imprescindibile per una schiena in salute:

❖ *l'essenziale è adattare la prescrizione al singolo, perché c'è chi vuole correre e deve essere messo in grado di poterlo fare, chi è sedentario e allora opterà per yoga o discipline più "soft"».*

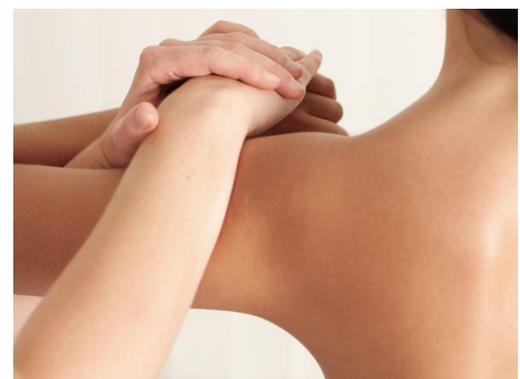
Mal di SCHIENA CRONICO

Diverso è il caso dei pazienti più complessi, con un mal di schiena cronico. L'obiettivo qui deve essere **ridurre la frequenza delle ricadute** e imparare a gestire eventuali nuove «crisi».

Con la testa prima ancora che con il fisico: «La lombalgia ha un impatto diverso a seconda di come lo viviamo e di quanto ce ne facciamo condizionare.

Se provoca paura o induce a cambiare comportamenti per non riprovare il dolore, è più probabile che comporti una disabilità o una perdita consistente della qualità di vita: in questi casi occorre essere presi per mano dal terapeuta, che deve essere anche un po' psicologo per capire quel che prova il paziente e soprattutto per fargli conoscere a fondo il suo mal di schiena per scoprire che non è "pericoloso" e può consentirgli una vita normale.

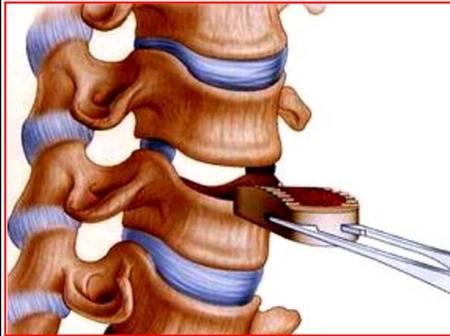
Anche per questo serve tempo: non bisogna riempire il malato di nozioni o cose da fare, ma vederlo più volte per verificare l'effetto delle indicazioni e degli esercizi».



Gli strumenti per «curarsi da soli»

Il primo passo è comunque instaurare un rapporto di fiducia col terapeuta. «Il terapeuta deve dare a chi soffre di mal di schiena cronico gli strumenti per “curarsi da solo”, non deve mai passare il messaggio che il paziente è un soggetto passivo: per risolvere il problema **serve un impegno in prima persona** - .

L'altro errore da non fare è fermarsi al primo miglioramento: quando dopo alcune sedute i sintomi sembrano passare non è ancora il momento di smettere, l'obiettivo deve essere il benessere a lungo termine: una ricaduta dopo un mese di relativa “calma” potrebbe rendere vano il lavoro precedente».



Se la causa è un'ernia al disco

Quando il mal di schiena diventa un compagno quotidiano o quasi, per capire da che cosa dipenda non è raro che i pazienti finiscano per fare una Tac o una risonanza magnetica e scoprire qualche **ernia o protrusione discale**. Ecco qua servito il motivo del dolore, con tanto di soluzione a portata di mano: come non pensare che eliminare l'ernia significhi dire addio alla lombalgia? Eppure non è detto:

«Le ernie sono come i capelli bianchi, un segno che stiamo invecchiando.

Compaiono già a trent'anni e si possono trovare anche in chi non ha mai avuto un mal di schiena:

- ❖ *in altri termini, non tutte le ernie provocano dolore. È vero però il contrario, ovvero che il dolore può essere originato da un'ernia: in questi casi però il quadro clinico è così evidente e chiaro che non serve neppure la risonanza per confermare il sospetto».*

Spesso il mal di schiena da ernia è un evento acuto, di quelli che portano in Pronto Soccorso perché accanto al dolore ci sono sintomi come la perdita di forza o sensibilità agli arti, causati dalla compressione della radice dei nervi spinali da parte dell'ernia stessa. «In questi casi l'intervento per rimuoverla può essere necessario, ma non sempre è così, se il problema è “soltanto” il dolore - dice la fisiatra -. I fattori che concorrono al mal di schiena sono tali e tanti che dopo l'operazione potremmo essere ancora nella situazione di partenza».

Come fare una buona prevenzione

Si può prevenire il mal di schiena? Certo e la strategia è anche molto semplice: abituarsi a praticare **una corretta e regolare attività fisica**. La sedentarietà infatti è uno dei fattori che più favoriscono il mal di schiena perché, «non esiste una postura migliore, il problema è l'inattività.

- ❖ **Stando fermi** i muscoli che servono a tenerci in piedi o seduti lavorano quasi in assenza di nutrimento:
- ❖ *sono contratti e non gli arriva bene il sangue, ecco perché alla fine di una giornata alla scrivania ci sentiamo indolenziti e stanchissimi.*

Quando camminiamo o ci muoviamo un po' invece alcuni muscoli si contraggono e altri si rilassano, così il carico non è continuo e ci sentiamo meno affaticati».

Corollario: **chi sta molto spesso seduto per lavoro deve sgranchirsi un po' ogni tanto, ci guadagna perfino la produttività e si rischiano meno le assenze dall'ufficio**, come hanno dimostrato svariati studi condotti su lavoratori ai quali sono stati concessi più volte al giorno a fare un po' di moto e spezzare l'immobilità.

Qualche esercizio si può fare anche in macchina, l'importante è non stare fermi a lungo:

non è detto che così sia possibile scongiurare qualsiasi mal di schiena, ma di certo mantenere i muscoli elastici e forti aiuta a sopportare meglio i carichi.

«Pure camminare tutto il giorno, come può accadere in vacanza, può infatti trasformarsi in un attacco di lombalgia se non siamo abituati a farlo - . Serve gradualità e un allenamento costante:

- ❖ *l'eccesso di moto senza preparazione altrimenti può essere controproducente e perfino portare la schiena a bloccarsi». (Salute, Corriere)*

SCIENZA E SALUTE

INTESTINO IRRITABILE, colpa (anche) della Dieta: i Consigli del Gastroenterologo



Ne soffre un italiano su dieci. Alcuni cibi ad alto potere fermentativo favoriscono i disturbi intestinali quali dolore e crampi addominali, gonfiore, meteorismo, diarrea o stipsi

In passato la **sindrome dell'intestino irritabile** o Ibs (dall'inglese *Irritable Bowel Syndrome*), che in Italia colpisce una persona su dieci, veniva classificata come malattia psicosomatica, perché si riteneva dipendesse dal cervello l'arrivo di quel tipico mal di pancia che «comunicava» a un soggetto di essere stressato.

«Oggi, dopo decenni di ricerca, si è capito che **all'origine dell'Ibs ci sono anche alterazioni organiche, che dipendono dalla dieta, dal microbiota e dall'asse tra cervello e intestino**, due organi che comunicano costantemente. Per questo le patologie come l'Ibs ora non vengono più definite più funzionali, bensì dell'asse cervello-intestino, che nei pazienti è alterato».

In che modo la dieta influisce su questa malattia?

«Alcuni **alimenti ad alto potere fermentativo** detti Fodmap **possono indurre o far peggiorare i disturbi intestinali** caratteristici dell'intestino irritabile:

❖ *dolore, crampi addominali, gonfiore, meteorismo, diarrea o stipsi in via prevalente, o alternate fra loro* A contatto con il microbiota (*l'insieme dei batteri intestinali*) questi cibi fermentano e producono gas e sostanze che danno fastidio all'intestino. Per citarne alcuni: **aglio, cipolla, carciofi, asparagi, mele, pere, cachi, albicocche**. Per questo lo specialista può prescrivere una dieta che sia a basso contenuto di cibi Fodmap». **La dieta suggerita impatta a sua volta sul microbiota?**

«Esattamente: **gli alimenti possono modificare la composizione di batteri, virus e funghi che vivono nell'intestino**. Se è in disequilibrio, il microbiota può indurre infiammazione e alterazione della permeabilità della barriera epiteliale».

Che cos'è la barriera epiteliale?

«L'epitelio è una grande superficie assorbente dell'intestino che permette l'assorbimento dei nutrienti ma, allo stesso tempo, impedisce il passaggio di microbi.

L'epitelio di un intestino irritabile diventa iper-permeabile: le giunzioni tra una cellula epiteliale e l'altra si allentano e iniziano a passare sostanze che non dovrebbero. Queste sostanze stimolano un'infiammazione che contribuisce al cambiamento del microbiota e alla manifestazione dei sintomi; il cervello riceve il messaggio di mandare il segnale di dolore».

Anche la serotonina gioca un ruolo in questi meccanismi?

«La **serotonina** è un neurotrasmettitore che ha molta importanza nel regolare le funzioni digestive. È prodotto per il 95% nell'intestino e per il 5% nel cervello, dove contribuisce a modulare il tono dell'umore. **In alcuni pz, un eccesso di Serotonina può favorire la diarrea, una carenza può invece essere associata a stitichezza**».

Cosa aspettarsi in futuro? «Ci saranno novità sul **trapianto di microbiota** per il quale Bologna e Roma sono centri approvati dal ministero. L'intervento consiste nell'isolare dall'intestino di donatori sani e super selezionati il materiale ricco di microbiota e trasferirlo nel colon di un paziente. Oggi è un **salvavita per chi ha una grave infezione: quella da Clostridium difficile**.

Il passo successivo sarà identificare le popolazioni batteriche benefiche e creare cpr per una cura mirata».

Il regime alimentare non deve essere improvvisato: ogni persona ha il proprio microbiota che si nutre di fibre vegetali dalla cui fermentazione crea sostanze, come gli acidi grassi a catena corta. (*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

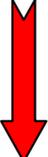
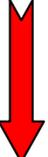
| Farmacia - Luogo | Tipologia lavoro | Contatto | Data Pubblicazione Annuncio |
|-----------------------|---------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| Monte di Procida | FT/PT | 333 154 4716 | 20 Febbraio |
| Varcaturu-Lago Patria | FT/PT | 380 156 4663 | 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 |

ORDINE: Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023

La partecipazione è sia in presenza sia a distanza su piattaforma zoom.

Cronoprogramma Formazione 2023 – 1° Semestre

Coordinamento: B. Balestrieri, M. Spatarella, E. Magli, R. Cantone, F. Di Ruocco

| DATA | TITOLO | RELATORE | n. C.F. |
|--|--|---|---|
| Mese di MARZO – Inizio ore 21.00 | | | |
| I° Sessione | | | |
| Giovedì 2 Marzo | BLSD: Arresto Cardiaco e Manovre di Rianimazione Cardiopolmonare con uso del Defibrillatore (Parte TEORICA) | Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti |  8 CF |
| Giovedì 9 Marzo | BLSD: Arresto cardiaco e manovre di rianimazione Cardiopolmonare con uso del Defibrillatore (Parte PRATICA) | Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti | |
| II° Sessione | | | |
| Giovedì 16 Marzo | Primo soccorso nel soffocamento da corpo estraneo: <i>Manovra di Heimlich</i> | Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti |  12 CF |
| Giovedì 23 Marzo | Primo Soccorso in Farmacia nelle emergenze mediche. <i>Reazioni allergiche – Shock Anafilattico</i> | Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti | |
| Giovedì 30 Marzo | <i>Manovre di Primo intervento in caso di traumi e di incidenti domestici.</i> Il Ruolo del Farmacista | Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti | |
| Mese di APRILE – Inizio ore 21.00 | | | |
| III° Sessione | | | |
| Giovedì 20 Aprile | Come riconoscere il disagio giovanile e le strategie di Intervento: Classificazione delle Dipendenze - | Prof. Fabio Curcio | in corso di accreditamento |
| Giovedì 27 Aprile | Dipendenze Giovanili: Le nuove droghe – queste sconosciute | Prof. A. Miccichè | |
| Mese di MAGGIO – Inizio ore 21.00 | | | |
| Giovedì 4 Maggio | Dipendenze da Sostanze: meccanismi psicopatologici Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo | Prof. G. Di Petta | in corso di accreditamento |
| Giovedì 11 Maggio | Dipendenze Comportamentali: <i>Internet Addiction Disorder, Ludopatie, Pronografie, Dipendenze Affettive, Dipendenze da Lavoro</i> | Prof. A. Miccichè Prof.ssa A. Grandinetti Prof. L. Camile | |
| Giovedì 18 Maggio | Cannabinoidi: non solo di dipendenza! | Prof.ssa A. Miro | |
| Giovedì 25 Maggio | Dipendenze da Cibo: disturbi della sfera alimentare: Aspetti Psicologici e Clinici | Prof. Alessandro Raggi Prof.ssa A. De Rosa | |
| Mese di GIUGNO – Inizio ore 21.00 | | | |
| 8 Giugno | Gestione degli antibiotici: ruolo del Farmacista Linee di indirizzo e Antibiotico Resistenza | Prof. G. Cirino Prof.ssa M.R. Bucci | in corso di accreditamento |
| 15 Giugno | Terapie Oncologiche Innovative: le <i>Immunoterapie</i> | Prof. G. Marone | |
| 22 Giugno | Terapie Oncologiche Innovative: la cura del Melanoma | Prof. P. Ascierto | |

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**.



Capri MED

2023
CAPRI PHARMA[®]
TERZA EDIZIONE

Capri, 14-16 aprile 2023

COME
PARTECIPARE

Nei Prossimi
giorni saranno
pubblicate le
Informazioni
necessarie per
la
Partecipazione