



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

4. Niente sogni d'oro con l'alcol: si dorme prima ma male
5. DOLORE alla SPALLA? Ecco come capire se si tratta di un danno serio e quali sono le CURE



6. Le sigarette elettroniche profumate usa e getta fanno male?

## GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'A neve 'int' a' sacca

## Niente SOGNI D'ORO con l'ALCOL: si DORME PRIMA ma MALE

*Una ricerca dimostra che bere facilita l'addormentamento, ma porta a un sonno pieno di interruzioni e poco riposante*

**Chi pensa che un "gocchetto" faciliti il sonno deve disilludersi.**

L'alcol, effettivamente, all'inizio funziona come un sedativo ma poi è associato a continue interruzioni del sonno.

Lo ha dimostrato uno studio, che ha misurato gli effetti delle bevute serali con un elettroencefalogramma e questo ha consentito di vedere come, a breve distanza dall'assunzione di alcol, si presenti, effettivamente, un'alta frequenza di onde delta, tipiche del sonno a onde lente ovvero del sonno profondo, seguita però da un loro calo, tanto in frequenza, quanto in potenza.

### I RISCHI

Lo studio, condotto su 18 studenti di college (e quindi giovani particolarmente indifesi di fronte ai rischi dell'alcol), ha dimostrato anche che **l'uso di alcol prima di andare a dormire aumenta la potenza delle onde frontali alfa**, responsabili di un sonno disturbato e poco "riposante" che alla lunga può portare a un danno delle funzioni neurocognitive.

### Le illusioni

**Ma perché la gente pensa che l'alcol faciliti una buona dormita ?**

«Perché - le persone tendono a focalizzarsi di più sul fatto di prendere rapidamente sonno che sul modo in cui, poi, il sonno prosegue».

Un errore di valutazione che ci dà un motivo in più per ridurre il consumo di alcol. (salute, Corriere)



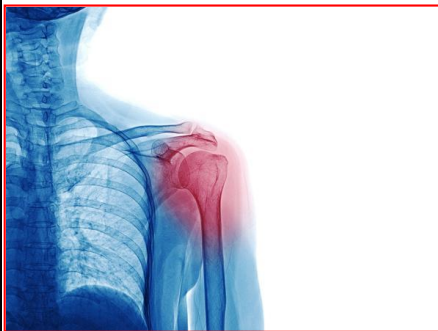
## SCIENZA E SALUTE

# DOLORE ALLA SPALLA? Ecco come capire se si tratta di un danno serio e quali sono le CURE

*In metà dei casi a provocare il dolore sono lesioni a livello della cuffia dei rotatori. Se il danno non è rilevante, la terapia può essere riabilitativa altrimenti si ricorre alla chirurgia*

## Molto comune dopo i 50-60 anni

Il dolore alla spalla è un'evenienza comune, soprattutto dopo i 50-60 anni. In circa il 50% dei casi alla sua origine ci sono lesioni, più o meno rilevanti, a livello della **cuffia dei rotatori**, una struttura formata da quattro tendini che concorrono al movimento di questa articolazione nei vari piani dello spazio.



## Perché si parla più spesso di tendinopatie che di tendiniti della spalla

«I tendini della cuffia sono sovrautilizzati rispetto alle loro dimensioni e possono quindi andare incontro con relativa facilità a tendiniti e tendinosi».

La tendinite è un'inflammazione di un tendine, mentre **la tendinosi è un processo degenerativo**. In realtà il confine tra queste due condizioni è molto labile per cui si preferisce parlare di tendinopatia, che tiene conto di

entrambe le componenti. **La tendinopatia può avere diversi livelli di gravità**: da microlesioni tendinee si può arrivare a vere e proprie rotture parziali o complete del tendine stesso».

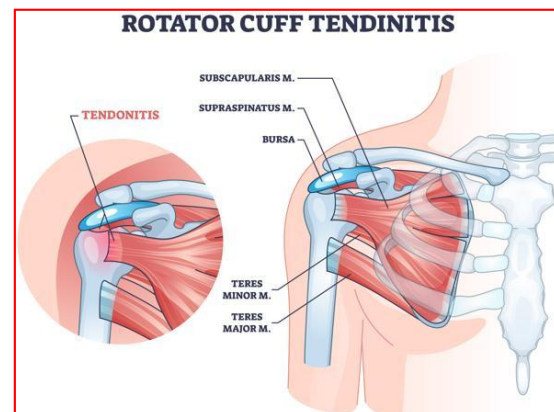
## A che cosa sono dovute quelle che coinvolgono la cuffia dei rotatori

«La cuffia dei rotatori è formata dai tendini di quattro muscoli, che hanno origine dalla scapola e si inseriscono sulla testa dell'omero (l'osso che va dalla spalla al gomito). I danni a questi tendini possono avere un'**origine traumatica**, oppure avvenire **per usura** o anche per entrambi i motivi. Nella maggior parte dei casi il trauma acuto si verifica su un tendine che è già un po' sofferente, degenerato. Le lesioni di questi tendini sono molto comuni e dopo i 60-65 anni fino tre persone su quattro possono avere fastidi».

I meccanismi che sono alla base delle tendinopatie non sono del tutto chiari, tuttavia diversi studi suggeriscono che la sofferenza dei tendini sia legata a uno squilibrio, dal punto di vista **metabolico**,

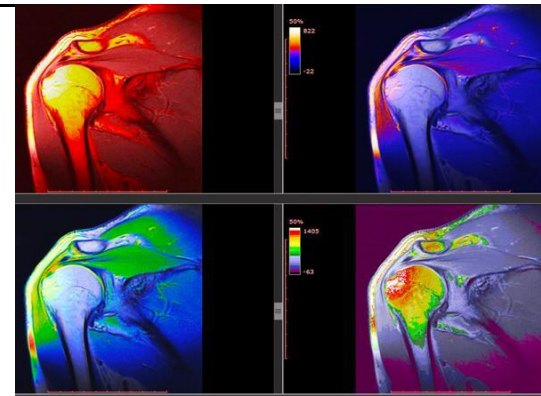
delle sue strutture più intime. «Le cellule dei tendini sono immerse in un "mare", chiamato **matrice extracellulare**, che le nutre. Questo liquido contiene enzimi che rimodulano in continuazione la struttura del tendine: **alcuni, chiamati proteasi**, lo "smontano" e **altri (inibitori della proteasi)** impediscono che i primi "distraggano" troppo il tendine».

**Quando si verifica uno squilibrio tra tali enzimi e le proteasi prendono il sopravvento**, la matrice extracellulare soffre e ne risentono anche le cellule che tengono vivo il tendine. Proprio questo meccanismo potrebbe essere alla base della progressione della tendinopatia».



## Come si riconosce una LESIONE TENDINEA

«In gran parte dei casi la **tendinopatia esordisce con una microlesione che determina un dolore occasionale e discontinuo**, ma con il tempo ci può essere un'evoluzione fino a una rottura tendinea più estesa che provoca dolore e limitazioni funzionali, cosa che spesso porta a consultare l'ortopedico. **Con un'attenta visita si riesce già ad intuire l'origine del dolore**, ma se si sospetta una lesione macroscopica è utile fare alcuni accertamenti diagnostici. Una radiografia ben fatta offre molte informazioni utili: evidenzia eventuali calcificazioni (**tendinopatia calcifica**), la presenza di un'artrosi concomitante e permette di vedere lo stato dell'articolazione scapolo-omerale. L'ecografia in mani esperte può evidenziare lesioni tendinee, borsiti o la tendinopatia calcifica, ma l'esame più completo è la risonanza magnetica».



La tendinopatia calcifica è una forma particolare di tendinopatia, spesso chiamata in modo improprio periartrite. È dovuta alla formazione di depositi di calcio all'interno della cuffia dei rotatori.

**Si tratta di una condizione benigna** che tuttavia può portare a condizioni molto dolorose a causa della riduzione dello spazio di scorrimento dei tendini e dello sfregamento tra strutture adiacenti. Talvolta si associa anche alla **capsulite retrattile, condizione molto dolorosa** che porta nel tempo a un irrigidimento della spalla.

## Quali le possibili CURE

«Quando muoviamo la spalla, mobilitiamo **un sistema composto da quattro articolazioni e ben 21 muscoli** che interagiscono in sequenza coordinata per **garantire un equilibrio biomeccanico** tale da prevenire possibili attriti e scompensi da stress meccanico, dovuti per esempio al gesto del tennis o dell'imbianchino. Se non sono presenti lesioni tendinee macroscopiche, si può risolvere la situazione **riequilibrando la biomeccanica della spalla con un approccio riabilitativo**. La **ginnastica posturale, gli esercizi propriocettivi** e quelli mirati a migliorare eventualmente il gesto sportivo o lavorativo sono una forma eccellente di terapia e prevenzione di possibili peggioramenti».



«**Nei casi in cui il processo degenerativo a carico dei tendini della cuffia si cronicizza** o vi sia un trauma importante che provoca una rottura tendinea di almeno il 50-70 %, con dolore e limitazioni della mobilità, può essere preso in considerazione **l'approccio chirurgico**. Bisogna però tenere presente che **non tutti sono buoni candidati alla chirurgia** e che non sempre l'intervento porta a una guarigione completa.

**Molto dipende dallo stato biologico dei tendini e dalla loro capacità di guarire** che tende a diminuire con l'aumentare dell'età e la cronicità della lesione.

Se per esempio la rottura tendinea presenta margini retratti e il muscolo è infiltrato da cellule adipose è più difficile che guarisca per cui l'indicazione chirurgica può venire meno. Queste evenienze sono più comuni nei pazienti più in là con gli anni».

## Come viene eseguito l'intervento chirurgico

«L'intervento chirurgico, quando indicato, viene eseguito in artroscopia. Negli ultimi anni per favorire una guarigione ottimale abbiamo iniziato a utilizzare con risultati incoraggianti fattori adiuvanti come il **plasma arricchito di piastrine (Prp)**, il midollo osseo del paziente stesso (*estratto dalla cresta iliaca*) o il suo tessuto adiposo (prelevato dall'addome con una microliposuzione)».



**PREVENZIONE E SALUTE****LE SIGARETTE ELETTRONICHE PROFUMATE  
USA e GETTA FANNO MALE?**

*Facilità d'uso e prezzo contenuto rendono le e-cig appetibili anche ai minorenni nonostante i divieti. I sali di nicotina tuttavia provocano quattro volte più dipendenza e anche gli aromi alla sola frutta non sono innocui con carie e lesioni precancerose*

Sono colorate, eleganti, del tutto simili a **penne USB** e sprigionano aromi molto amati dagli adolescenti al gusto di lampone, menta, coca cola, melone e tanto altro. Sono le **sigarette elettroniche usa e getta**, le ultime arrivate nel variegato mondo dello svapo. Quando si fumano queste sigarette, il liquido a base di nicotina o senza nicotina viene riscaldato e produce **aerosol**. Il vapore che si forma viene inalato proprio come succede con le «tradizionali» sigarette elettroniche ma, a differenza di queste, non possono essere ricaricate perché sono appunto monouso.

**Il giro di affari**

La **facilità d'uso**, il **prezzo contenuto (circa 8-11 euro)**, uniti al fatto che i dispositivi sono esposti in bella vista accanto alle gomme da masticare in tabaccheria, rendono questo **prodotto molto appetibile per i ragazzi** che facilmente aggirano il divieto di vendita ai minori di 18 anni comprando sul web o incaricando dell'acquisto un amico maggiorenne. **Negli Stati Uniti le utilizza un ragazzo su 4**. A livello mondiale, tenendo conto del mercato globale che racchiude tutti i diversi dispositivi di sigarette elettroniche, quello dello svapo è un settore economico in grande espansione che è passato dai 17 milioni di euro nel 2018 ai 20 nel 2022.

Le stime dicono che il mercato delle sigarette elettroniche dovrebbe raggiungere un giro d'affari pari a **35,70 miliardi nel 2026 : un raddoppio in soli otto anni**.

**Aerosol poco visibile** «Le sigarette elettroniche girano nelle scuole e addirittura in classe. Sono disponibili in vari colori e costano poco, per questo sembra che piacciono. Le **e-cig usa e getta non emanano fumo, ma solo un aerosol che è poco visibile**».

In classe difficilmente gli insegnanti riescono a capire se lo studente sta consumando nicotina, neppure dall'odore che è coperto da quello degli aromi.

«Le sigarette elettroniche usa e getta stanno avendo un boom clamoroso – perché i prezzi sono accessibili anche per i giovanissimi. Molte e-cig sono senza nicotina ma contengono comunque altre **sostanze** che potrebbero essere **tossiche**:

- *si trovano all'interno del liquido di ricarica oppure si sprigionano durante l'aerosol.*

Non dimentichiamoci poi che i ragazzi spesso iniziano con i prodotti senza nicotina per poi passare a quelli con nicotina. Ormai lo dimostrano numerosi studi, ma è proprio questo che dobbiamo evitare».

**Quanti sono gli svapatori**

Ufficialmente secondo l'ultimo report dell'Istituto Superiore della Sanità gli **svapatori sono il 2,4% della popolazione**, pari un milione e duecentomila persone e la maggior parte di loro sono fumatori «duali» cioè fumano anche sigarette tradizionali (spesso nel tentativo di smettere di fumare sono finiti a usarle tutte e due). **Oltre il 70% di fumatori di e-cig sceglie quelle con nicotina**. A questi numeri si aggiunge un 3,5% di popolazione generale che ha dichiarato di aver utilizzato la e-cig in passato. Ma in realtà esiste tutto il **sommerso degli adolescenti** che sfuggono dalle statistiche ufficiali:

- non potrebbero utilizzare le sigarette elettroniche, ma lo fanno lo stesso (e neppure lo nascondono).

## La mancata percezione del pericolo

Sempre più insegnanti, anche di scuole medie, segnalano che i loro studenti svapano. «Sono tra l'altro sempre più numerose le chiamate al numero verde antifumo, messo a disposizione dall'Istituto superiore di Sanità, da parte di genitori che chiedono informazioni sulle sigarette elettroniche usa e getta. Domandano spesso se sia vero che non fanno male. È evidente che ci sia una falsa percezione sul loro reale impatto sulla salute». «Gli aromi vanno a mascherare il sapore della nicotina e **chi svapa non ne sente il fastidio né percepisce il pericolo**. Questi aromi però sono quelli testati solo per uso alimentare, ma non per uso inalatorio: **ad oggi non sappiamo se possono creare problemi se assunti attraverso le vie respiratorie**».

## Il sondaggio

Inquietanti i risultati di un sondaggio voluto proprio dall'Iss. **Il 25% della popolazione intervistata crede che le e-cig siano un dispositivo medico**; il 24% della popolazione generale e il 34% dei fumatori è convinto che svapando non ci siano conseguenze sulla salute. Il 30% dei fumatori crede che la e-cig non crei dipendenza.

## Il nodo dei sali di nicotina e della dipendenza

È importante fare cultura sul tema e spiegare che le sigarette elettroniche, però, **non sono prive di pericoli** e sono sempre più numerosi gli studi scientifici che lo dimostrano.

Vero è che con le e-cig viene inalato dell'aerosol e non del fumo, quindi **non sembrerebbe esserci un legame diretto con il tumore al polmone**. Tuttavia si stanno accumulando prove scientifiche su altri effetti negativi sull'organismo. «Uno studio del *New England Journal of Medicine* ha evidenziato che le nuove sigarette elettroniche, molte delle quali contengono **sali di nicotina, provocano quattro volte più dipendenza rispetto alla nicotina contenuta nelle sigarette tradizionali** e rappresentano così la porta di ingresso per il vero tabacco». **I sali di nicotina vengono assorbiti infatti più velocemente** rispetto alla nicotina contenuta nelle sigarette tradizionali e raggiungono rapidamente il sistema nervoso centrale.

## Carie, bronchiti, raucedini e metalli pesanti

Il problema di queste sigarette elettroniche dai gusti alla frutta è proprio il loro **alto potenziale di dipendenza** perché chi le consuma assume molta nicotina in poco tempo.

Il liquido delle sigarette elettroniche, anche senza nicotina, può inoltre contenere **sostanze chimiche potenzialmente dannose** come il **glicole propilenico** o la **glicerina**, che possono irritare denti e gengive e favorire **bronchiti, raucedini, mal di gola e peggioramento dell'asma**. Come segnala un recente studio su *Jama Open* svapare aumenta il rischio di carie, perdita di denti e di lesioni precancerose.

«Nelle e-cig – sono presenti anche importanti concentrazioni di **metalli pesanti** come il  **nichel, titanio, argento, cadmio, cromo** che si generano con il surriscaldamento della batteria: sono tutt'altro che innocui, ma non conosciamo ancora gli effetti a lungo termine».

## Danno al DNA

Un altro lavoro appena pubblicato su *Nicotine & Tobacco Research* ha concluso che **svapatori e fumatori subiscono livelli di danno al DNA simili**, più del doppio di quelli riscontrati tra i non fumatori.

**Più si svapa più il danno è consistente**, e vale anche per chi utilizza aromi alla frutta o alla menta. Il danno sul DNA delle cellule della mucosa della bocca **predispose a tumori e patologie infiammatorie**.

Di recente un altro lavoro ha evidenziato che le sigarette elettroniche, proprio come le tradizionali potrebbero causare anche danni alle ossa.

## Il danno ambientale

Le preoccupazioni non sono solo per la salute, ma anche **ambientali**. Le sigarette usa e getta hanno una vita limitata, circa 600 "sbuffate" che significa due giorni di svapo se si utilizzano in modo regolare. Sulle confezioni è evidenziato che una volta consumate **le e-cig andrebbero smaltite insieme alle batterie usate o ai rifiuti elettronici**, ma è molto facile trovare i tubi colorati nei cestini per strada o, peggio, lungo i marciapiedi. Un recente studio britannico suggerisce che la metà dei vaporizzatori vengono gettati direttamente nella spazzatura. Secondo Material Focus, un'organizzazione senza scopo di lucro, ogni settimana nel Regno Unito vengono buttati via 1,3 milioni di vaporizzatori monouso. **Le 10 tonnellate di litio contenuti nei dispositivi buttati potrebbero caricare 1200 veicoli elettrici all'anno**. (*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
Quarto	FT/PT	338 645 9075	20 Febbraio
Acerra	FT/PT	333 597 8080	20 Febbraio
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 – I° Semestre

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

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



COME  
PARTECIPARE

Nei Prossimi  
giorni saranno  
pubblicate le  
Informazioni  
necessarie per  
la  
Partecipazione

Capri  
MED

2023  
**CAPRI  
PHARMA**<sup>®</sup>  
TERZA EDIZIONE

Capri, 14-16 aprile 2023

ORDINE DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI