



# farma DAY

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



FONDAZIONE  
Ordine dei Farmacisti  
della Provincia di Napoli - ETS

Anno XIII – Numero 2681

Mercoledì 26 Giugno 2024 – S. Vigilio

## AVVISO

### Ordine

- ❖ Ordine: Corsi ECM
- ❖ Bacheca: annunci lavoro

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

- ❖ Paracetamolo e Ibuprofene: conosci le differenze?
- ❖ Padel: gli infortuni più comuni
- ❖ «Fegato Grasso»: che cos'è, quali sono le cause e come diagnosticarlo. Le regole per la prevenzione e le cure



### Prevenzione e Salute

- ❖ Dormire bene nonostante il caldo



APRIRE UNA FARMACIA  
NON È MAI STATO COSÌ  
FACILE

maggiori info su  
[farmavesuvio.it](http://farmavesuvio.it)

Proverbio di oggi.....

"Nun vò correre e nun vò cammenà"

## PARACETAMOLO e IBUPROFENE: conosci le differenze?

*Sono entrambi farmaci da banco, per cui non serve la prescrizione medica.*

Entrambi analgesici usati nell'automedicazione, il **paracetamolo** (o *acetaminofene*) e l'**ibuprofene** vengono usati per lenire il dolore generico. Dal mal di testa, ai dolori mestruali a quelli articolari, si tratta di due fra i principi attivi più usati per questo scopo. Ma che differenza c'è fra loro?



### Paracetamolo e ibuprofene: le differenze

Mentre il paracetamolo allevia il **dolore** e abbassa la febbre, l'ibuprofene ha anche un **effetto antinfiammatorio**. Di entrambi i farmaci è bene non abusare, ma assumerli sono quando è davvero necessario. Mentre il paracetamolo può essere usato, a bassi dosaggi, anche in gravidanza (previo parere dello specialista o del proprio medico di base che valuterà il singolo caso e l'eventuale presenza di allergie), l'ibuprofene è **sconsigliato alle donne incinte** a causa della sua potenziale capacità di inibire la sintesi delle prostaglandine nel neonato.

### Quando assumere paracetamolo e quando l'ibuprofene?

Se si è in presenza di febbre, dolori di intensità da lieve a moderata come il mal di denti, mal di ossa, dolore post-chirurgico e mal di testa da cefalea muscolotensiva (quindi, non derivante da emicrania), ma anche **dolore muscolo-scheletrico** associato a processi infettivi acuti, l'analgesico più raccomandato è il paracetamolo. Nei casi di artrite, artrosi e spondilite anchilosante (artrite della colonna vertebrale), l'**infiammazione non reumatica** e dolori mestruali meglio l'ibuprofene che, come il paracetamolo, non è raccomandato nei pazienti con problemi gastrici, insufficienza renale o epatica. **L'ibuprofene è da evitare** anche se si assumevano farmaci **antipertensivi o anticoagulanti** alto rischio di interazione.

## SCIENZA E SALUTE

## PADEL: GLI INFORTUNI PIÙ COMUNI



*Attualmente, uno degli sport più popolari è il padel.*

Questo sport, derivato dal tennis e inventato in Messico alla fine degli anni '60, ma relativamente poco conosciuto dalle nostre parti fino a pochi anni fa, attrae per la sua semplicità di esecuzione e perché i suoi praticanti lo ritengono molto divertente.

Tuttavia, come tutti gli sport, anche il padel richiede una certa **preparazione**, sia tecnica sia fisica, per essere praticato nel modo migliore e, soprattutto, per evitare infortuni.

Ne parliamo con Luca Usai, ortopedico traumatologo dell'Ortopedia di Humanitas Gavazzeni.

### PADEL: LE CAUSE DEGLI INFORTUNI

L'origine dei molti infortuni riscontrati dai praticanti del padel può essere attribuita principalmente al vasto spettro di persone che lo praticano, spaziando dall'atleta altamente preparato, alla persona che gioca occasionalmente con gli amici. La percezione di essere un gioco "non pericoloso", soprattutto a livello base, può portare a un approccio superficiale. Tuttavia, il padel viene giocato su **superfici dure**, cosa che può provocare continui **microtraumi agli arti inferiori** che possono riflettersi su tutto il corpo. Inoltre, richiede movimenti repentini come **cambi di direzione e scatti, accelerazioni** seguite da improvvisi arresti, **flessioni e movimenti ampi con le braccia**, situazioni che possono facilmente provocare infortuni in assenza di una preparazione adeguata.

### PADEL: QUALI SONO GLI INFORTUNI PIÙ COMUNI?

Gli infortuni più comuni nel padel includono:

- *lesioni muscolari*
- *tendinopatie del polso, del gomito e della spalla*
- *contratture ai muscoli paravertebrali e cervicali.*

A volte, il **ginocchio** può essere coinvolto a causa dei ripetuti cambi di direzione, con la possibilità di **lesioni meniscali** dovute alla necessità improvvisa di piegarsi per colpire la palla, esercitando una pressione significativa sulle articolazioni.

### PADEL: COME EVITARE DI FARSI MALE?

È consigliabile acquisire una buona tecnica da maestri di padel, poiché **eseguire correttamente un gesto atletico** può ridurre significativamente il rischio di infortuni. Inoltre, è essenziale dedicarsi alla **preparazione atletica**, che permette di essere efficaci sul campo. Un aspetto cruciale è il **potenziamento della muscolatura degli arti inferiori**: muscoli tonici rendono più reattivi ai microtraumi causati dall'impatto con il terreno duro e favoriscono il controllo durante i cambi di velocità e direzione.

Esercizi di **ginnastica propriocettiva** sono importanti per sviluppare consapevolezza corporea e migliorare l'equilibrio. È altrettanto essenziale mantenere una **tonicità bilaterale degli arti superiori**, poiché il padel, come il tennis, coinvolge principalmente un lato del corpo; questo potrebbe causare squilibri muscolari, quindi è importante allenare entrambe le braccia e le spalle.

Prima di andare in campo, è importante seguire alcuni accorgimenti, anche se si gioca a livello amatoriale e non si prevede di fare movimenti intensi. Un **adeguato riscaldamento** prepara i muscoli all'attività imminente, riducendo così il rischio di infortuni.

È fondamentale anche fare una **scelta oculata dell'attrezzatura**, perché peso e dimensioni devono essere adeguate e proporzionate alle caratteristiche fisiche della singola persona. Allo stesso modo, è cruciale prestare attenzione alle scarpe, poiché devono resistere alle sollecitazioni del gioco. Le scarpe dovrebbero avere una suola ampia e rigida, un adeguato supporto nel calcagno e non dovrebbero permettere lo scivolamento del piede all'interno della scarpa. (*Salute, Humanitas*)

## SCIENZA E SALUTE

# «FEGATO GRASSO»: che cos'è, quali sono le cause e come diagnosticarlo Le regole per la prevenzione e le cure

*La steatosi epatica colpisce un adulto su quattro e non risparmia neppure i giovani. Una perdita di peso adeguata, tuttavia, può farla regredire*

Una patologia del fegato sempre più diffusa nella popolazione, che si potrebbe prevenire modificando lo stile di vita e l'alimentazione, è il «fegato grasso», in termini medici **steatosi epatica**.

## CHE COS'È IL «FEGATO GRASSO»

«Consiste nell'**accumulo eccessivo di grasso**, di più del 5 per cento, all'interno delle cellule del fegato, associato alla presenza di almeno un'alterazione metabolica:

- **un girovita fuori misura**, di oltre 94 centimetri nell'uomo e oltre 80 nella donna; pressione minima superiore a 85 mmHg e massima più alta di 130, **diabete o condizione di prediabete** con glicemia a digiuno superiore a 100 mg/dl, livello di trigliceridi maggiore di 150 mg/dl o di colesterolo buono Hdl inferiore a 40 mg/dl nell'uomo e 50 nella donna.
- Chi ha la steatosi non ha solo una malattia del fegato e deve farsi controllare anche per la **sindrome metabolica** e il rischio malattie cardiovascolari», spiega Anna Ludovica Fracanzani, docente di Medicina interna e direttrice della Struttura complessa di Medicina a indirizzo metabolico del Policlinico di Milano.



Il fegato grasso **interessa 1 adulto su 4** e il rischio di averlo aumenta con l'età. «*La donna in età fertile è meno esposta rispetto all'uomo ma dopo la menopausa ha la stessa probabilità di esserne affetta* —.

Le più colpite sono le persone con obesità, con 4 casi su 5, e quelle con diabete, con oltre 3 casi su 5».

## I RISCHI

La steatosi non è innocua. «Tanto più si aggiungono disfunzioni metaboliche tanto è maggiore il rischio di **sviluppare una malattia epatica severa e complicanze cardiovascolari**. Un fegato più grasso può incorrere in un'inflammatione cronica, la steatoepatite, che a sua volta può evolvere in **fibrosi** (cioè la formazione di tessuto fibrotico in riparazione della degenerazione cellulare) fino alla cirrosi e portare a insufficienza epatica o a epatocarcinoma. Allo stesso tempo il grasso si può accumulare a livello delle arterie del cuore e del cervello e degli altri vasi sanguigni e ne può determinare l'ostruzione».

La steatosi, quindi, è un campanello di allarme che deve spronare chi ce l'ha a mettersi in riga e chi non sa di avercela (anche le persone magre possono soffrirne), ma ha almeno un fattore di rischio metabolico, a farsi vedere dal medico.

## LA DIAGNOSI DI STEATOSI EPATICA

**Come si fa la diagnosi?** «Attraverso una semplice ecografia addominale. Il medico di medicina generale prescrivendo degli esami del sangue può valutare con una formula la presenza o il rischio di sviluppare una fibrosi epatica e, in caso di positività, inviare il paziente allo specialista internista o epatologo» spiega la professoressa.

## COLPISCE ANCHE BIMBI E RAGAZZI

Vittima di steatosi sono anche bambini e ragazzi: «Circa 1 su 10 e tra gli obesi più di 3 su 10 (stando a dati dell'Istituto Superiore di Sanità, tra il 2022 e il 2023 i bambini di 8-9 anni obesi in Italia sono saliti dal 9,4 al 9,8%, ndr). Dal 1990 al 2017 nel mondo il numero di adolescenti con steatosi è passato da 19,3 milioni a 29,4, con un aumento di nuovi casi all'anno dell'1,3%. Un'epidemia dovuta a un peggioramento costante degli stili di vita dei più giovani. Possiamo immaginare che se non cambiano i loro comportamenti gli effetti della steatosi epatica saranno più dannosi» osserva Fracanzani.

## LE CURE A DISPOSIZIONE: CORREGGERE LO STILE DI VITA

L'aspetto positivo è che dalle malattie metaboliche del fegato si può guarire correggendo le abitudini. «Tutti cercano la pastiglia, ma al momento non è disponibile. Quello che serve per sconfiggere la steatosi è una dose di buona volontà per dare una sterzata allo stile di vita prima che sia troppo tardi» raccomanda l'esperta.

I risultati possono essere molto concreti. Attenzione all'ago della bilancia, allora: «**Riducendo stabilmente il peso corporeo del 3 %** è dimostrata una possibilità di regressione del fegato grasso dal 30 al 100%. In caso di steatoepatite, una perdita di peso superiore al 5% fa regredire completamente l'infiammazione. Togliendo poi almeno il 10% dei chili in eccesso si può risolvere anche la fibrosi — documenta Fracanzani —. Non solo: se la persona inizia a mettersi in moto, bastano 20 minuti di passeggiata ogni giorno o una seduta di 50 minuti di esercizi 3 volte alla settimana, i benefici per il fegato crescono e, di conseguenza, ne guadagna la salute di tutto l'organismo».

Neanche i soggetti più compromessi devono perdersi d'animo. «Chiunque deve essere incoraggiato a seguire una dieta alimentare più salutare e a fare movimento — ribadisce la direttrice del Reparto di malattie metaboliche del Policlinico milanese —. Esistono per ora farmaci contro l'ipertensione, il diabete, il colesterolo alto, ma non per curare il fegato grasso. La migliore medicina siamo noi».

## LA STEATOSI ALCOLICA

L'ingrossamento del fegato causato dall'anomalo accumulo di grassi può dipendere anche da un **esagerato consumo di bevande alcoliche**. «Non per forza bisogna essere degli ubriaconi e avere una dipendenza da alcol per sviluppare una steatosi alcolica. Se si supera abitualmente la quantità considerata a minor rischio per la salute è molto facile che il fegato ne risenta e si ingrossi» precisa Fracanzani.

## LA STEATOSI METABOLICO-ALCOLICA

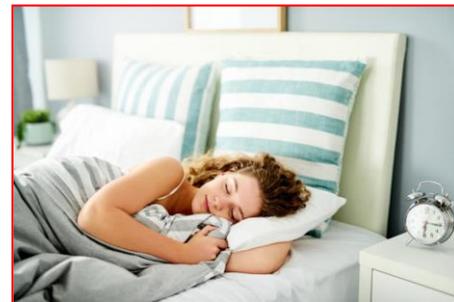
C'è, infine, una forma intermedia di steatosi che sta diventando emergente: quella **metabolico-alcolica**. «È quella che oggi preoccupa di più noi medici — avvisa l'esperta —. A un'assunzione di bevande alcoliche superiore alle dosi minime raccomandate si combina un'alterazione metabolica. **Si tratta del classico 40 enne con un po' di pancetta**, che ha smesso di fare sport dopo aver messo su casa e famiglia, ha i trigliceridi alti e quasi tutte le sere ha il vizio di fare l'happy hour con 1 o 2 spritz, di aggiungere un calice a cena e magari chiudere con l'amaro». **È una condizione reversibile** se si impara a bere meno alcol, controllare il peso e fare sport con regolarità. (*Salute, Corriere*)

## PREVENZIONE E SALUTE

## DORMIRE BENE NONOSTANTE IL CALDO

*Spesso d'estate, con l'aumento delle temperature, l'allungarsi delle giornate, la presenza di insetti come le zanzare, una maggior esposizione ai rumori per via delle finestre lasciate aperte nelle ore notturne, si fa fatica a dormire bene.*

Il sonno però ha un impatto fondamentale sulla salute e sulla qualità della nostra vita. **Dormire a sufficienza e bene è importante per la salute fisica e mentale**, influenza la produttività, la capacità decisionale e l'umore. Dormire con l'aria condizionata può essere di aiuto, oppure andrebbe evitato? Come possiamo **dormire bene nonostante il caldo**?

**Sonno e caldo: alcuni consigli utili**

In estate, così come in tutte le stagioni, vale la regola che un buon sonno risiede fondamentalmente in un corretto stile di vita. La regola per cui **il segreto di un buon sonno risiede in un corretto stile di vita** vale tutto l'anno ma a maggior ragione d'estate, quando il rischio di non dormire bene è maggiore, per il caldo, ma anche per via – soprattutto durante le vacanze – del cambiamento dei ritmi e della routine.

Alcuni accorgimenti possono contribuire ad arrivare all'addormentamento in maniera migliore:

- Soprattutto d'estate, **una cena leggera** aiuta a non andare a letto accaldati. Evitare cibi pesanti impedirà allo stomaco di affaticarsi e di produrre più calore del necessario: pochi grassi come *formaggi stagionati, insaccati e carni grasse*.
- Aiutano invece a dormire meglio la frutta e in particolare *banane, mele, pesche, albicocche, frutta secca, il riso integrale, le verdure a foglia larga come cavoli, radicchio e verze, il pesce e il tacchino che sono tutti alimenti ricchi di triptofano, sali minerali e vitamine (A, D, B1)*.
- In secondo luogo, **bere molto** permette di reintegrare i liquidi persi con la sudorazione e rinfrescare l'organismo. Attenzione, però, a cosa bere: l'acqua va benissimo, ma gli alcolici non rinfrescano affatto, né tantomeno reintegrano i liquidi. Da evitare in serata anche la caffeina, il fumo, le bevande energetiche e il cioccolato.
- Un altro metodo utile per abbassare un po' la temperatura corporea potrebbe essere quello di fare una **doccia tiepida o fresca** prima di andare a dormire.
- Può essere di aiuto usare **lenzuola di cotone** o lino, così come indossare un **pigiama comodo e degli stessi tessuti**, evitando quelli sintetici. Un errore da evitare è di dormire svestiti perché nelle prime ore del mattino si rischia di sentire freddo e di risvegliarsi.
- Cercare di **rilassarsi il più possibile** e, se lo spazio lo consente, aprire gambe e braccia per disperdere maggiormente il calore corporeo.

In generale, per **dormire bene** è poi **importante**:

- Cercare di avere un ritmo regolare, andando a dormire e svegliandosi sempre alla stessa ora.
- Non superare i 45 min. di sonno giornaliero, per chi è abituato a prendersi un momento di riposo.
- Non fare attività fisica prima di dormire.
- Utilizzare un letto comodo, assicurarsi che la stanza sia ben ventilata e che la temperatura sia adeguata. es., può essere utile chiudere persiane, tapparelle e finestre di giorno.
- Assicurarsi un ambiente il più possibile buio e silenzioso.
- Evitare di utilizzare pc, smartphone e tablet una volta a letto perché emettono luci che possono interferire con l'addormentamento, ritardandolo.

**Di notte, aria condizionata accesa o spenta?:** Il clima ideale in camera da letto si può raggiungere con il condizionatore in modalità "deumidificatore" o con un ventilatore. La temperatura ideale in stanza deve andare dai 20° ai 21°C. (*Salute, Humanitas*)

# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA

### ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
San Giuseppe Vesuviano	FT/PT	339 804 1799	17 Giugno
Mariglianella	FT/PT	339 533 0933	17 Giugno
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	17 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	335 407 373	17 Giugno
Marigliano	FT/PT	328 745 0354	17 Giugno
Torre Annunziata	FT/PT	340 266 8569	17 Giugno
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	17 Giugno
Bacoli	FT/PT	mari.boccia87@gmail.com	03 Giugno
Miano Parafarmacia	FT/PT	340 300 3405	03 Giugno
Napoli centro storico	FT/PT	339 659 0618	03 Giugno
Afragola	FT/PT	338 206 3159	27 Maggio
Qualiano	FT/PT	338 206 3159	27 Maggio
Ercolano	FT/PT	farmaciasantadele@gmail.com	27 Maggio
Napoli Via Manzoni	FT/PT	351 117 5560	27 Maggio
Marano	FT/PT	329 022 5271	27 Maggio
Quarto	FT/PT	338 858 2655	27 Maggio
Calvizzano	FT/PT	337 848 031	16 Maggio
Napoli Arenella	FT/PT	farm.municino@libero.it	16 Maggio
Casoria	FT/PT	338 800 8379	16 Maggio

# Ordine: CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DEGLI ISCRITTI 2024



*Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli*

Napoli 3 Giugno 2024

**A TUTTI GLI ISCRITTI  
ALL'ALBO PROFESSIONALE  
DI NAPOLI E PROVINCIA**

Prot. 202400667/24

**OGGETTO: CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DEGLI ISCRITTI.-**

E' convocata L'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo, a norma dell'art. 23 del Regolamento sulla ricostituzione degli Ordini delle Professioni sanitarie, e ai sensi dell'art. 73, comma 2, del Decreto Legge 17 marzo 2020 n. 18, convertito nella Legge 24 aprile 2020 n. 27 per il giorno 24 Giugno 2024 alle ore 08,30 e, mancando il numero legale, **in seconda convocazione alle ore 21,00 di Giovedì 27 Giugno 2024**, presso la Sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 – Napoli, per procedere alla discussione del seguente

## **ORDINE DEL GIORNO**

- 1 - Relazione del Presidente.
- 2 - Relazione del Tesoriere e del Presidente del Collegio dei Revisori dei conti per:  
Presentazione Bilancio Consuntivo anno 2023.
- 3 - Varie ed eventuali.

La presente convocazione, oltre ad essere inviata agli iscritti all'Albo per posta elettronica certificata e mediante il notiziario giornaliero dell'ordine [FarmaDay](http://FarmaDay), è pubblicata sul sito dell'Ordine all'indirizzo: [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it). -

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO

DR. DAVIDE CARRATURO

IL PRESIDENTE

Prof. VINCENZO SANTAGADA

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

Anche per l'anno **2024** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

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

**A Te non costa nulla**

**DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**

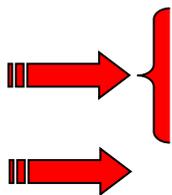


### COME DEVOLVERE:

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><b>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</b></p> <p>FIRMA <b>SANTAGADA VINCENZO</b> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <b>09571771212</b></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA ..... Codice fiscale del beneficiario (eventuale) .....</p>
<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA ..... Codice fiscale del beneficiario (eventuale) .....</p>	<p><b>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. 28 LUGLIO 2016)</b></p> <p>FIRMA ..... Codice fiscale del beneficiario (eventuale) .....</p>
<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA ..... Codice fiscale del beneficiario (eventuale) .....</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA ..... Codice fiscale del beneficiario (eventuale) .....</p>
<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></p> <p>FIRMA ..... Codice fiscale del beneficiario (eventuale) .....</p>	