



# farmaDAY



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

Anno X – Numero 1983

Martedì 23 Febbraio 2021 – S. Renzo

## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Tampone gratuito
2. ECM: autoformazione
3. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. "L'attività fisica migliora quella Sessuale" Vero Falso?
5. "L'ipertensione si può manifestare con le vampate".
6. Pancreatite acuta e cronica: quali differenze?



#### Prevenzione e Salute

7. Cure Oncologiche e Integratori "naturali": attenzione alle Interazioni
8. Fumo passivo: quali rischi se si è esposti in gravidanza?
9. Stitichezza in Gravidanza: come curarla a Tavola?



Proverbio di oggi.....  
Pure e pullece teneno a tosse

## “L'attività fisica migliora quella Sessuale” Vero Falso?



### Lo sport migliora l'attività sessuale?

L'**attività fisica**, è noto, fa stare meglio da più punti di vista e dunque migliora anche il **benessere sessuale**! Grazie all'**attività fisica**, infatti, i **neurotrasmettitori nel cervello** che ci fanno sentire più felici e rilassati sono stimolati – e inoltre, l'**attività fisica** rende più efficienti il sistema cardiovascolare, le funzioni metaboliche, digestive e respiratorie. Perciò anche la **funzione sessuale** giova di una regolare **attività fisica**, la quale può potenziare il **desiderio sessuale** e contrastare impotenza e calo del desiderio perché ci rende più dinamici e di bell'aspetto.

### Ma perché tutto questo migliora anche la vita sessuale?

«Tutte le funzioni biologiche beneficiano della regolare attività fisica e dunque anche la **funzione sessuale** e riproduttiva. Chi è fisicamente attivo sta bene da tutti i punti di vista». «Il benessere è a 360°. Spesso – chi ha problemi di natura psicologica è anche spesso fuori allenamento e tutto questo può riverberarsi sulla **vita sessuale**, possono manifestarsi disturbi come talvolta anche l'impotenza o il calo del desiderio». La regolare attività fisica invece può rendere più energici e di bell'aspetto, può potenziare il **desiderio sessuale** e far crescere la soddisfazione nei rapporti. Inoltre negli uomini può avere anche un effetto protettivo nei confronti della disfunzione erettile.

### Sesso migliore con attività fisica aerobica che fa sudare

Secondo la Società italiana di Andrologia basta bruciare circa 1.500 kilocalorie a settimana per aver giovamento nei **rapporti sessuali**, passeggiando, nuotando, facendo jogging, pedalando in bicicletta o sulla cyclette.

«Sono proprio queste le **attività fisiche** che possono migliorare l'**attività sessuale**. L'importante è che siano **attività aerobiche**, che facciano sudare, svolte a un'intensità moderata, persino il ballo», (Salute, Humanitas)

**SCIENZA E SALUTE**

## “L’IPERTENSIONE si può manifestare con le VAMPATE”, VERO o FALSO?

Molte **donne** pensano che l'**ipertensione** possa manifestarsi con le **vampate**. Vero o falso?

L’abbiamo chiesto alla dottoressa [Maddalena Lettino](#), responsabile dell’Unità operativa di Cardiologia dello Scompenso di Humanitas.

**“FALSO.**

Le donne in **menopausa** possono manifestare diversi tipi di disturbi;

- tra questi il fenomeno delle “**vampate**” è uno dei più comuni, ma non è necessariamente associato a ipertensione.

In altre parole le “**vampate**” non sono sinonimo di ipertensione arteriosa.

È pur vero però che la menopausa segna per le donne l’inizio di una maggiore suscettibilità a condizioni come

- *l’ipertensione arteriosa, la sindrome metabolica, il diabete mellito*, che a loro volta sono importanti fattori di rischio per le malattie cardiovascolari.

Le donne che hanno **familiarità** per tali patologie dovrebbero cominciare a fare controlli più serrati all’avvicinarsi del periodo della menopausa, cioè dopo i 45-48 anni, e subito dopo il suo inizio, in modo tale da cogliere i primi segnali di malattia, adottare in modo tempestivo le misure necessarie e ritardare la comparsa dell’ipertensione.

Per esempio, se in altri periodi della vita la pressione va misurata una volta l’anno, quando arriva la menopausa è consigliabile ricorrere alla misurazione della pressione, in farmacia o dal medico di famiglia ma anche, i più esperti, con i misuratori elettronici di pressioni, almeno una volta al mese.

Questo permette di valutare l’andamento della pressione e verificare se tende verso l’ipertensione, cioè 140 la pressione massima e 90 la pressione minima.

In ogni caso, **in menopausa**, mantenere un

- *adeguato stile di vita,*
- *evitando il fumo di sigaretta,*
- *controllare peso e alimentazione,*
- *praticare attività fisica regolare*

Tutto ciò, significa già attuare un piano di prevenzione sull’ipertensione arteriosa, posticipandone l’inizio e rendendo più gestibile, eventualmente, la stessa terapia farmacologica. “

(Salute, Humanitas)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## Cure Oncologiche e INTEGRATORI “naturali”: attenzione alle Interazioni

*L'utilizzo di erbe e integratori durante la chemioterapia è piuttosto diffuso. Non sempre però è un bene. Discuterne sempre prima con l'oncologo*

Erbe ed integratori non sono affatto innocui. Quando si è in cura per un tumore è necessario informare sempre l'oncologo sull'eventuale utilizzo di questi prodotti.

"**Naturale**" infatti non fa sempre rima con "benefico".

Assumere sostanze che si credono utili per migliorare lo stato di salute potrebbe interferire negativamente con le cure oncologiche.

A ribadirlo è uno studio pubblicato sulla rivista *Cancer*.



### IL CONSUMO IN ITALIA

Nel nostro Paese la tendenza a consumare **integratori ed erbe** è piuttosto **diffusa**, anche durante le **terapie oncologiche**. A dimostrarlo sono diverse indagini compiute negli scorsi anni:

in uno studio pubblicato nel 2005 da *Annals of Oncology* emerse che il 70% delle persone in cura per un tumore assumeva, oltre alle terapie, integratori al "naturale".

Un'indagine più recente -pubblicata su *Oncotarget* nel 2017 ma ottenuta su un campione non molto esteso, attestava la percentuale intorno al 50%.

### ATTENZIONE ALLE INTERAZIONI

Nello studio da poco pubblicato -che ha coinvolto in gran parte donne con **tumore al seno**- è emerso che l'87% dei partecipanti assumeva regolarmente integratori durante le terapie.

L'analisi però non si è fermata qui.

Andando ad incrociare i dati relativi ai prodotti assunti con quelli relativi alle tipologie di chemioterapici utilizzati è emerso che le potenziali **interazioni** erano moderate nel 50% dei casi e importanti nel 38%.

### GLI EFFETTI PIU' COMUNI

Risultati, quelli ottenuti dall'incrocio dei dati, che confermano ancora una volta l'assoluta **attenzione** da prestare nell'utilizzo di **rimedi apparentemente innoqui** che potrebbero però interferire con le cure. Un esempio?

L'**iperico** -utilizzato come "calmante"- può ridurre l'efficacia di molti farmaci, come il **Tamoxifene**, il **Gleevec**, il **Taxolo** e l'**Imatinib**.

Oppure l'**aloe**, andando ad agire a livello intestinale, può ridurre l'assorbimento di alcuni farmaci. Non solo, anche il **ginseng**, presente in molti integratori, può interferire significativamente con farmaci molto utilizzati in ambito oncologico come tamoxifene e imatinib.

Infine, pur non essendo un integratore, attenzione al **pompelmo**:

- **il succo aumenta la tossicità di molti farmaci oncologici** e quindi deve essere evitato. Ecco perché è fondamentale parlare sempre con l'oncologo prima di decidere l'assunzione di un integratore.

(Salute, Fondazione)

**SCIENZA E SALUTE**

## PANCREATITE ACUTA E CRONICA: QUALI DIFFERENZE?

*Quando il **pancreas** si infiamma le cause possono essere molteplici. La sua infiammazione, la pancreatite, può inoltre essere di due tipi differenti: acuta e cronica.*

Quali sono le differenze e quali i percorsi di cura possibili? Ne parliamo con il prof. Alessandro Zerbi, Responsabile di Chirurgia Pancreatica in Humanitas.

### **PANCREATITE ACUTA: ESORDIO, SINTOMI E TERAPIA**

Esordisce in maniera improvvisa ed è una malattia molto variabile, che può presentarsi in forma lieve o severa.

“La **pancreatite acuta** si manifesta in genere con un dolore violento che interessa i quadranti più alti dell’addome e che spesso si irradia anche al dorso – ha spiegato Zerbi -.

Possono inoltre aversi episodi di vomito e una compromissione delle condizioni generali a causa del dolore”.

La causa più frequente di pancreatite acuta è la calcolosi della colecisti (o calcoli della cistifellea) e in alcuni casi la pancreatite acuta è il primo segnale di calcolosi.

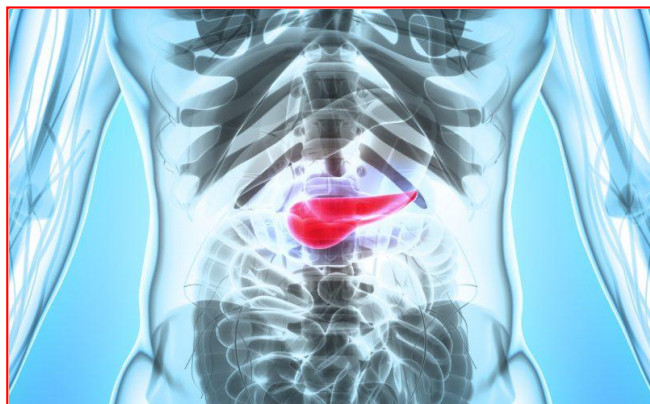
Un’altra causa, seppur meno rilevante rispetto alla prima, è l’abuso di alcol, inteso come un episodio di consumo eccessivo di alcolici. Come si tratta una pancreatite acuta?

Nella stragrande maggioranza dei casi l’approccio oggi preferito è quello più conservativo.

Laddove possibile il trattamento medico, endoscopico o radiologico è preferito rispetto a quello chirurgico.

“Nei pazienti con pancreatite acuta in forma lieve (circa l’85% dei casi) sono sufficienti 2-3 giorni di digiuno e la somministrazione di flebo per rifornire l’organismo dei liquidi persi – ha precisato lo specialista -. Opzioni di trattamento più complesse sono invece necessarie nei casi più seri.

Può essere necessario anche il **ricovero**, talvolta perfino in terapia intensiva se il danno ha colpito molti altri organi come rene, polmone, sistema circolatorio”.



### **IL RUOLO DELLA PREVENZIONE NELLA PANCREATITE CRONICA**

Nei pazienti con **pancreatite cronica** occorre innanzitutto intervenire sullo stile di vita.

**Alcol e il fumo**, che agiscono spesso da concausa, devono essere ridotti o eliminati drasticamente. Importante anche il ruolo dell’alimentazione: spesso infatti i pazienti con pancreatite cronica non si nutrono in maniera adeguata.

“Potrebbe inoltre essere indicata **l’assunzione di enzimi pancreatici sostitutivi per migliorare l’assorbimento del cibo** – ha spiegato il professor Zerbi -: questi pazienti infatti producendo meno succhi ed enzimi soffrono di un minor assorbimento di ciò che mangiano”.

La **terapia** è dunque dapprima medico-comportamentale e se occorre endoscopica, con l’inserimento di stent all’interno del pancreas per facilitare il deflusso del succo pancreatico. Nelle forme più avanzate potrebbe rendersi necessario l’**intervento chirurgico**, che può prevedere anche l’asportazione di parte del pancreas. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## FUMO PASSIVO: Quali RISCHI se si è ESPOSTI in GRAVIDANZA?

*Il fumo passivo durante la gravidanza può avere effetti dannosi sia sulla salute della donna che su quella del bambino che porta in grembo*

Per le **donne in gravidanza**, l'esposizione al **fumo passivo** comporta rischi di complicanze perfettamente sovrapponibili a quelli di una **fumatrice**, se non addirittura, paradossalmente, più alti.

Un'analisi realizzata nel **2014** da ricercatori americani ha valutato i dati di oltre 80 mila donne che avevano partecipato a un grande studio negli Stati Uniti (noto come **Women's Health Initiative**). I ricercatori hanno concluso che una **non fumatrice esposta a fumo passivo** prima e durante la gravidanza ha un rischio più alto del 17 % di andare incontro ad **aborto spontaneo**, del 55 per cento di dare alla luce un **bambino morto** e del 61% di **gravidanza ectopica**.

Rischi che appaiono addirittura più alti rispetto a quelli stimati da diverse ricerche, a cui va incontro una fumatrice. Per le **donne che fumano**, le probabilità di incorrere in queste complicanze sono rispettivamente del 16, 44 e 43 % più alte rispetto alle non fumatrici (*che non sono state esposte neanche a fumo passivo*). (Salute, Fondazione Veronesi)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## Stitichezza in Gravidanza: come curarla a Tavola?

*La stitichezza è un disturbo comune nelle donne in dolce attesa. La corretta idratazione, una dieta ricca in fibre e la giusta dose di attività fisica aiutano a ridurre l'effetto*

La **stitichezza** è comune a molte **donne** durante la **gravidanza**. Le cause sono numerose, ma la problematica è riconducibile agli effetti fisiologici della gestazione sulla **funzione gastrointestinale**.

Per risolvere questo disturbo, è molto utile curare la corretta **idratazione**, aumentare l'**attività fisica** quotidiana (facendo anche brevi e ripetute passeggiate in modo costante) e il consumo di fibre.

A tal proposito bisogna distinguere tra due tipologie di fibra:

- quella **non solubile** (come la crusca dei cereali, ad esempio), che solitamente aiuta il funzionamento dell'intestino, ma riduce l'assorbimento degli oligo-elementi e può provocare irritazioni alle mucose intestinali;
- la **fibra idrosolubile**, di cui sono ricchi la **verdura a foglia verde**, la **frutta**, meglio ancora se cotta (mele da mangiare con la buccia, pere, pesche, prugne, susine) e alcuni **cereali** in chicchi (come l'avena).

Se i cambiamenti dietetici e comportamentali non sono sufficienti per migliorare la **stipsi**, in accordo con il proprio medico di fiducia, si può facilitare la regolarità intestinale ricorrendo all'ausilio quotidiano d'integratori di fibra solubile (ad esempio **Gomma di Guar**, **Inulina**, **Glucomannani**, **Psyllium**), ma anche **tisane alla malva** e **semi di lino**. (Salute, Fondazione Veronesi)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



# Nasce la FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

*Lunedì 15 Febbraio una giornata storica presso l'Ordine dei Farmacisti di Napoli.*

Si è insediato il primo C.d.A. della neonata **Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli.**

La Fondazione contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti: dalla formazione continua fino al potenziamento di tutte le iniziative già avviate, come:

**Un farmaco per Tutti,  
Una Visita per Tutti e  
Un Tampone per Tutti.**

La nascita della



Fondazione rimarca anche il ruolo inclusivo dell'Ordine, riunendo intorno ad uno stesso tavolo le varie anime della filiera farmaceutica: *Farmacisti Territoriali, Farmacisti Ospedalieri, Titolari di Farmacia, Collaboratori, Farmacisti Volontari, Giovani Farmacisti, Distribuzione Intermedia, Università.*

Tutti uniti al servizio della Comunità, coordinati e guidati dal

- ✓ **Presidente**: Vincenzo Santagada
- ✓ **Vicepresidente**: Raffaele Marzano
- ✓ **Segretario**: Gennaro Maria Nocera
- ✓ **Tesoriere**: Tommaso Maggiore
- ✓ **Consiglieri del CdA**:
  - ❖ Lucia Cavalli, Crescenzo Cinquegrana
  - ❖ Raffaele Carrano Savino
  - ❖ Renato De Falco, Michele Di Iorio
  - ❖ Mariano Fusco, Salvatore Giordano
  - ❖ Riccardo Maria Iorio, Elisa Magli
  - ❖ Micaela Spatarella, Ugo Trama





## COVID a Napoli, Tamponi Rapidi GRATUITI con il CAMPER dell'Ordine dei FARMACISTI

*Al via l'unità mobile dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli che effettuerà tamponi rapidi per diagnosticare il Covid raggiungendo «i punti più remoti e le persone in difficoltà economica».*

### *un tampone* PER TUTTI

L'Ordine ringrazia le aziende **Zentiva** e **AlfaPharma** per aver comunicato spontaneamente la volontà di supportare la Nostra iniziativa di prevenzione e screening nell'area di Napoli.

I dati raccolti dal camper confluiranno sulla **piattaforma Covid Sintonia** e rientreranno quindi nel computo dei casi accertati.

«Dopo l'iniziativa **Un Farmaco per Tutti**, **Una Visita per Tutti**, l'Ordine dei Farmacisti di Napoli si appresta a realizzare anche **Un Tampone per Tutti**.

L'iniziativa consente di dare un ulteriore contributo al territorio e al sistema sanitario.

Saranno effettuati tamponi rapidi antigenici nel pieno rispetto delle modalità operative riportate nel protocollo d'intesa dice il presidente dell'Ordine dei farmacisti di Napoli, **Vincenzo Santagada**.

❖ **Pozzuoli - 21 Febbraio, 2021**





# Calendario *un tampone* PER TUTTI

Ore 8.30-14.30

| N. | Data | Località | Indirizzo |
|----|------|----------|-----------|
|----|------|----------|-----------|

## Mese di GENNAIO

|    |              |                  |                                                                                              |
|----|--------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Giovedì 7    | Caivano          | Parco Verde                                                                                  |
| 2  | Venerdì 8    | Caivano          | Parco Verde                                                                                  |
| 3  | Sabato 9     | Napoli           | Sagrato Duomo di Napoli, Via Duomo,                                                          |
| 4  | Domenica 10  | Napoli           | Via La Certosa di Parma - Secondigliano                                                      |
| 5  | Martedì 12   | Agerola          | Via Principe di Piemonte (incrocio Via Casalone)                                             |
| 6  | Mercoledì 13 | Napoli           | Via Arcangelo Ghisleri, (Zona Scampia - antistante Posta)                                    |
| 7  | Giovedì 14   | Torre Annunziata | P.zza Giovanni XXIII                                                                         |
| 8  | Venerdì 15   | Ottaviano        | Area Mercatale – Via del Bono                                                                |
| 9  | Sabato 16    | Torre del Greco  | Parrocchia Preziosissimo Sangue - Via Carbolillo, 25                                         |
| 10 | Domenica 17  | Napoli           | Chiesa S. Giuseppe e Madonna di Lourdes–P.zza Capri, 1 - S. Giovanni a Teduccio –Rione Villa |
| 11 | Martedì 19   | Acerra           | Chiesa S. Pietro Apostolo – Via Calabria                                                     |
| 12 | Mercoledì 20 | Napoli           | Piazza degli Artisti – Zona Vomero                                                           |
| 13 | Giovedì 21   | Calvizzano       | Parrocchia San Giacomo Apostolo, Piazza Umberto I                                            |
| 14 | Sabato 23    | Marano           | Piazzetta JoseMaria Escrivà                                                                  |
| 15 | Domenica 24  | Napoli           | Basilica Maria S.S. del Carmine Maggiore–P.zza Carmine                                       |
| 16 | Mercoledì 27 | Casola           | Via Roma, 4                                                                                  |
| 17 | Giovedì 28   | Casoria          | Parrocchia S. Giustino de Jacobis-Via Mauro Calvanese 19                                     |
| 18 | Sabato 30    | Castellammare    | P.zza Giovanni XXIII – Sede Comune                                                           |
| 19 | Domenica 31  | S. Anastasia     | Piazza IV Novembre                                                                           |

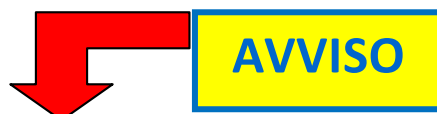
## Mese di FEBBRAIO

|    |              |                  |                                                              |
|----|--------------|------------------|--------------------------------------------------------------|
| 20 | Mercoledì 3  | Frattaminore     | P.zza S. Maurizio                                            |
| 21 | Giovedì 4    | Villaricca       | Chiesa San Francesco di Assisi – Via San Francesco di Assisi |
| 22 | Venerdì 5    | Melito           | Via Lavinaio, 44 (presso Villa comunale)                     |
| 23 | Sabato 6     | Palma Campania   | P.zza A. De Martino                                          |
| 24 | Domenica 7   | Torre del Greco  | Parrocchia S. Antonio di Padova – Via Nazionale, 20          |
| 25 | Martedì 9    | Napoli           | Piazza Santa Maria della Fede (Zona Vicaria)                 |
| 26 | Mercoledì 10 | Pomigliano       | Parrocchia Maria S.S. del Rosario - Piazza IV Novembre       |
| 27 | Sabato 13    | S. Antonio Abate | P.zza Don Mose Mascolo                                       |
| 28 | Domenica 14  | Tufino           | Via 4 Novembre - (P.zza Felice Esposito)                     |
| 29 | Mercoledì 17 | Sorrento         | Piazza Veniero                                               |
| 30 | Sabato 20    | Torre del Greco  | Parrocchia S. Maria del Carmine - P.zza L. Palomba, 18       |
| 31 | Domenica 21  | Pozzuoli         | Parrocchia S. Artema Martire – Via Modigliani 3              |
| 32 | Martedì 23   | Napoli           | Scuola Secondaria I° grado "Tito Livio"–Largo Ferrandina 3   |
| 33 | Mercoledì 24 | S. Gennaro Ves.  | Piazza Margherita                                            |
| 34 | Sabato 27    | S. Giuseppe Ves. | Santuario S. Giuseppe – P.zza Garibaldi, 1                   |



## Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2021

### Autoformazione e farmaDAY



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il soddisfacimento dell'obbligo formativo, il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nel biennio **2021-2022**.

### COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

[infoecm.ordna@gmail.com](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)

## ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2021



*E' in riscossione la quota sociale 2021 di EURO 155,00 di cui **Euro 113,20 per l'Ordine** e **Euro 41,80 per la FOFI**.*

Si Comunica che in questi giorni, l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, **sta recapitando l'avviso di pagamento** relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno **2021**.

**Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 28 Febbraio p.v.**