



farmaDAY



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

Anno X – Numero 1995

Giovedì 11 Marzo 2021 – S. Costantino

AVVISO

Ordine

1. Ordine: Quota Sociale 2021
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
3. Vaccinazione anti Covid

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Perché le donne hanno solo due Seni, mentre altri animali di più?
5. Andropausa: è la Menopausa dell'Uomo?
6. Caffè: benefici e falsi miti



Prevenzione e Salute

7. TORCICOLLO: come si previene e come si cura

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
Sul'à morte nu''nc'è rimedio

Il presidente Nazionale dei Farmacisti eletto vicepresidente della Camera

Il parlamentare di Forza Italia è stato eletto ieri. Sostituisce l'On. Mara Carfagna entrata come ministro nel Governo Draghi.

Il presidente Nazionale dei Farmacisti, **Andrea Mandelli**, è stato eletto vicepresidente della Camera.



Il Presidente dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, **Vincenzo Santagada**, unitamente al consiglio direttivo, plaude alla elezione dell'onorevole **Andrea Mandelli** a vicepresidente della Camera dei Deputati ed esprime le più vive congratulazioni con la certezza che saprà guidare con autorevolezza ed equilibrio l'Aula e metterà al servizio dell'istituzione la sua esperienza. Un ruolo che saprà svolgere al meglio grazie alla collaudata esperienza parlamentare e all'indubbio profilo istituzionale.

Al Presidente **Mandelli** gli auguri di buon lavoro dai **Farmacisti Napoletani**.

Perché le donne hanno solo due Seni, mentre altri animali di più?

Le donne hanno due seni perché in genere nutrono solo un figlio alla volta.



Nelle altre specie di mammiferi, invece, forma e numero di mammelle variano secondo il numero e le esigenze dei piccoli. In rari casi, alcune donne possiedono un terzo seno. In pratica si tratta di una mammella extra sotto il seno sinistro. Un tempo era indice di grande bellezza. Il terzo seno è presente nello 0,4% delle donne inglesi e nel 5 delle giapponesi. (Salute, Focus)



un tampone PER TUTTI ZENTIVA

SCIENZA E SALUTE

TORCICOLLO: come si previene e come si cura

Il torcicollo è un tipo di disturbo molto diffuso, che si presenta solitamente all'improvviso e che dura al massimo qualche giorno.

Abbiamo chiesto alla dottoressa [Lara Castagnetti](#), specialista in Riabilitazione Ortopedica e Osteopatia dell'Istituto Humanitas, quali sono le cause che fanno insorgere il torcicollo e quando sarebbe il caso di chiedere l'aiuto di uno specialista.

Cos'è il torcicollo e da cosa è provocato

Con torcicollo si intende un **dolore intenso situato nell'area del collo**. È un problema che ha un'origine di tipo muscolare e scheletrico, e che rende difficile a chi ne soffre eseguire **movimenti della testa che prevedono flessione, estensione e rotazione**.

Tra le cause principali di questo disturbo troviamo le **contratture muscolari** e le **patologie della colonna vertebrale**.

Le contratture possono essere a loro volta provocate dagli **sbalzi di temperatura**, dall'**assunzione di posizioni scorrette** per lunghi periodi di tempo, così come da **movimenti bruschi e traumi**, come il colpo di frusta che può svilupparsi dopo un incidente.

Se il dolore non scompare nel giro di pochi giorni, potrebbe essere causato da problemi alla **colonna cervicale**: si potrebbe trattare per esempio di una difficoltà legata ai dischi intervertebrali, come un'ernia del disco e più raramente spondiloartriti e malattie reumatiche autoimmuni che provocano infiammazioni alla colonna vertebrale.

Come alleviare il dolore del torcicollo

Nel momento di dolore più intenso può dare sollievo una **doccia tiepida**, poiché il getto d'acqua esercita una sorta di massaggio sui muscoli del collo, rilassandoli. Un aiuto può essere fornito anche dall'assunzione di **farmaci antinfiammatori**.

Al contrario di quanto si potrebbe pensare inoltre, tenere il capo immobile, sebbene aiuti a smettere di provare dolore, aumenta nel lungo periodo la rigidità muscolare, contribuendo a peggiorare la situazione complessiva.

È per questo che **piccoli movimenti controllati**, così come **esercizi di stretching**, possono contribuire a risolvere il disturbo in minor tempo.

Infine, dopo aver consultato il medico, si può decidere di ricorrere al **kinesio taping**, ovvero una cura che si somministra con l'applicazione di particolari cerotti con funzioni antinfiammatorie e antidolorifiche.

Quando è il caso di contattare uno specialista?

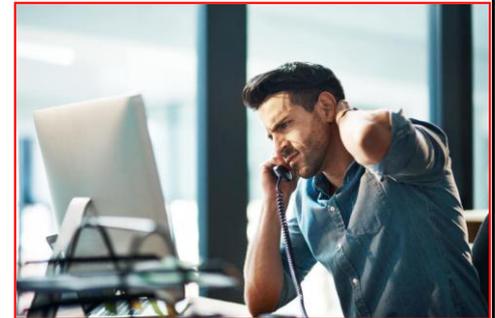
Nell'eventualità in cui il dolore si prolunghi per molti giorni, e nello specifico per **più di una settimana**, sarebbe bene rivolgersi a uno specialista per una valutazione professionale della situazione. Stessa cosa andrebbe fatta se gli episodi sono molto frequenti – ad esempio una volta al mese – o se si è costretti a prendere farmaci.

Anche nel caso in cui il torcicollo fosse accompagnato da sintomi come **mal di testa, mal di schiena e dolore alle spalle**, è consigliato rivolgersi a un medico, che potrebbe prescrivere degli esami come **radiografia** e **risonanza magnetica** per avere un quadro diagnostico più definito.

Rappresentano invece sintomi di allarme legati al torcicollo **la difficoltà a respirare, a parlare, a camminare o a deglutire e ancora la debolezza e l'intorpidimento degli arti**.

Nel caso in cui il torcicollo si accompagnasse a questi sintomi è consigliabile invece recarsi direttamente in **pronto soccorso**, per assicurarsi che non siano presenti delle **lesioni del sistema nervoso centrale**.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

ANDROPAUSA: è la “Menopausa” dell’Uomo?

Sarà capitato a tutti, almeno una volta, di sentire parlare di “andropausa”.

Complice il fatto che le due parole si somigliano, si potrebbe pensare che l’andropausa sia una sorta di menopausa “al maschile”, e starebbe a indicare il termine della funzione riproduttiva dell’uomo.

Ma è davvero così? Ne parliamo con il dottor [Alessandro Pizzocaro](#), andrologo di Humanitas San Pio X.

L’andropausa non è la versione maschile della menopausa

Sfatiamo un mito: anche se la menopausa segna il termine della funzione riproduttiva della donna, l’uomo potrebbe, a livello teorico, essere in grado di procreare e avere rapporti sessuali per tutta la vita, grazie all’ormone del testosterone – che contribuisce, tra le altre cose, a mantenere l’uomo in salute.

«**L’andropausa non esiste** ma è vero che dopo i 40 anni, i livelli di testosterone, ormone prodotto dai testicoli, iniziano a decrescere fisiologicamente del 2% all’anno, determinando cambiamenti nella vita dell’uomo, specie se i livelli sono particolarmente bassi a causa di alcune **patologie croniche** come **diabete, sindrome metabolica, cardiopatie**.

Infatti, normali livelli di testosterone permettono di mantenere non solo la funzione sessuale e l’erezione, ma sono anche indicatori di salute e benessere maschile in età avanzata», spiega il dottor Pizzocaro.

L’importanza del testosterone

A cosa serve il testosterone?

Questo importantissimo ormone ha una serie di compiti fondamentali alla salute e al benessere dell’uomo. Continua il dottor Pizzocaro:

«**Bassi livelli di testosterone** si possono manifestare con

- ❖ **aumento del peso corporeo** fino all’obesità con prevalenza di grasso addominale,
- ❖ **riduzione della massa muscolare,**
- ❖ **stanchezza e depressione,**
- ❖ ma possono anche dar luogo a **problemi nella vita sessuale** con sintomi quali disfunzione erettile e riduzione delle erezioni spontanee al mattino.

Inoltre, aumenta il rischio di patologie cardiovascolari e osteoporosi anche nell’uomo, sebbene quest’ultima sia una patologia che colpisce più la donna.

Questo perché, la trasformazione della vitamina D assunta con l’alimentazione necessaria a fissare il calcio nelle ossa e mantenerle sane e forti, avviene nei testicoli in cui si produce anche il testosterone».

L’età giusta per la prevenzione? 40-50 anni

Per prevenire numerose patologie giocano un ruolo importante la **visita andrologica** e la valutazione dei **livelli di testosterone**. «Dai 40-50 anni l’esame del testosterone, effettuato da un **normale prelievo di sangue venoso**, è un importante indicatore del benessere e della salute maschile.

In caso di bassi livelli, **precoce diagnosi e terapia ormonale sostitutiva con testosterone** diventano fondamentali per la prevenzione e cura delle patologie e disturbi correlati, oltre a recuperare massa muscolare e peso forma.

A differenza di quanto alcuni credono, la terapia ormonale con testosterone è sicura ed efficace, e non aumenta il rischio di tumore della prostata, sebbene sia controindicato in chi ha già diagnosi di questo tumore», conclude il dottor Pizzocaro.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

CAFFÈ: BENEFICI E FALSI MITI

Il caffè è, per eccellenza, la bevanda che in Italia associamo maggiormente a un momento di convivialità.

Intorno al caffè e al suo consumo però vi sono anche molti dubbi e anche alcune false credenze:

- ❖ **Quanto berne?**
- ❖ **Fa bene o male?**
- ❖ **È vero che è dannoso per il cuore?**



Approfondiamo l'argomento con la dottoressa [Elisabetta Macorsini](#), biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini e di Humanitas Medical Care di Monza e Arese.

Quanta caffeina si può assumere al giorno?

In una review pubblicata sulla rivista scientifica *New England Journal of Medicine* gli epidemiologi e i nutrizionisti hanno analizzato **pro e contro dell'assunzione di caffè**, arrivando alla conclusione che **i rischi sono inferiori ai benefici**, se consumato con moderazione.

L'importante, però, è consumarne **poco in gravidanza, e per nulla durante l'infanzia**.

Gli apporti di caffeina variano secondo le abitudini di ciascun Paese, in base al tipo di preparazione, alla materia prima e, nel caso delle bevande industriali, ai marchi.

Consumi **giornalieri di 400 mg di caffeina** sono sicuri per gran parte della popolazione adulta.

In **Italia**, la caffeina viene assunta principalmente con il **caffè preparato con la moka** (50 ml contengono 80 mg di caffeina), **o con l'espresso** (circa 30 ml contengono circa 60 mg di caffeina).

La **Caffeina** è contenuta **anche nel Tè verde e nel Tè nero**, anche se viene chiamata teina:

- ❖ in una tazza (da 220 ml) ce ne sono circa 50 mg.

Dunque, con **due-tre tazzine di caffè** e una tazza di tè non si corre il rischio di arrivare a quel tetto che è meglio non superare nel corso della giornata.

Andando oltre, a breve termine si rischia di subire le conseguenze indesiderate, dall'eccitabilità alla tachicardia.

Il caffè aumenta la lucidità

La **caffeina** contenuta nel caffè agisce sul sistema nervoso centrale **amplificando la lucidità mentale e riducendo la sensazione di stanchezza e la sonnolenza**.

Dopo circa un quarto d'ora dall'assunzione, la caffeina arriva al cervello e va a legarsi ai recettori dell'adenosina, un neurotrasmettitore che interviene nel ciclo del sonno:

"prendendo il suo posto", la caffeina inibisce la voglia di appisolarsi.

Una precisazione: la caffeina non può compensare il calo delle prestazioni se si susseguono notti in cui la quantità e la qualità del sonno non sono sufficienti.

Meglio non bere caffè troppo caldo

Se negli anni 70 si credeva che il caffè avesse un qualche ruolo nell'insorgenza del cancro e di patologie del cuore, già nel 2016 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha sfatato questa falsa credenza.

Tuttavia, **il caffè andrebbe lasciato raffreddare un minimo**, prima di essere assunto, onde evitare problematiche allo stomaco (ma questo vale per qualsiasi bevanda molto calda).

Il caffè non dà problemi al cuore

Non ci sono prove che bere caffè aumenti il rischio di morte per patologie cardiache né per altre cause, anche se fino a poco tempo fa alla caffeina si davano implicazioni negative anche in questo ambito.

In ogni caso, la **tolleranza alla caffeina è individuale**, quindi è meglio che ciascuno decida per sé.

Inoltre, per quanto riguarda alla pressione, nel breve termine la caffeina può effettivamente farla aumentare, ma con consumi regolari l'organismo sviluppa una forma di tolleranza che metterebbe al riparo dal rischio di sviluppare l'ipertensione a causa del caffè.

Il caffè ha effetti antiossidanti

Il caffè contiene una quantità non irrilevante di **fitocomposti biologicamente attivi**, compresi **antiossidanti** come i polifenoli, e piccole quantità di **magnesio, potassio e vitamina B3** (niacina), che aiutano a ridurre lo stress ossidativo delle cellule, a combattere l'eccesso di radicali liberi e modulare il metabolismo del glucosio e dei grassi – se non è molto zuccherato, né accompagnato da dolcetti o “junk food”, il cosiddetto “cibo spazzatura”.

Lo stimolo di andare in bagno

All'interno di una dieta sana, il caffè sembra **migliorare anche la composizione della flora batterica**, con conseguenze positive sulla salute.

Il microbiota intestinale, infatti, più è vario, meglio è, e le difese immunitarie e l'apparato digerente ne risentiranno positivamente.

Inoltre, la caffeina ha la capacità di **incrementare la contrazione della muscolatura dell'intestino tenue**, con positive ripercussioni sul corretto funzionamento intestinale.

Meglio non bere caffè al pomeriggio, se si fa fatica ad addormentarsi

Chi ha problemi a prendere sonno non dovrebbe **bere caffè** nel tardo pomeriggio: **l'emivita della caffeina**, ossia il tempo che l'organismo impiega a eliminarne il 50 %, è **in media di circa quattro ore**, con oscillazioni dalle due alle otto ore.

Parte dell'attività degli enzimi che intervengono sulla caffeina è ereditata: un metabolismo più lento della sostanza è determinato geneticamente.

Il caffè in gravidanza

La gravidanza riduce notevolmente il metabolismo della caffeina, specialmente nel terzo trimestre, quando l'emivita può arrivare fino a 15 ore.

Per questo il consiglio è di **ridurre il tè e il caffè, o eliminarli**, se si riesce, in gravidanza e in allattamento.

La **Caffeina**, infatti, attraversa la barriera della placenta e arriva nel latte materno.



(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: Vaccinazione Anti-Covid 19 per Tutti gli Iscritti

Vaccinazione estesa a tutti gli iscritti all'albo professionale del nostro Ordine.

Campagna Vaccinale anti COVID

Al fine di garantire la copertura vaccinale a

TUTTI gli Iscritti all'ordine,

si informa che per coloro i quali **NON** sono stati già sottoposti a vaccinazione possono aderire compilando il *form* riportato sul

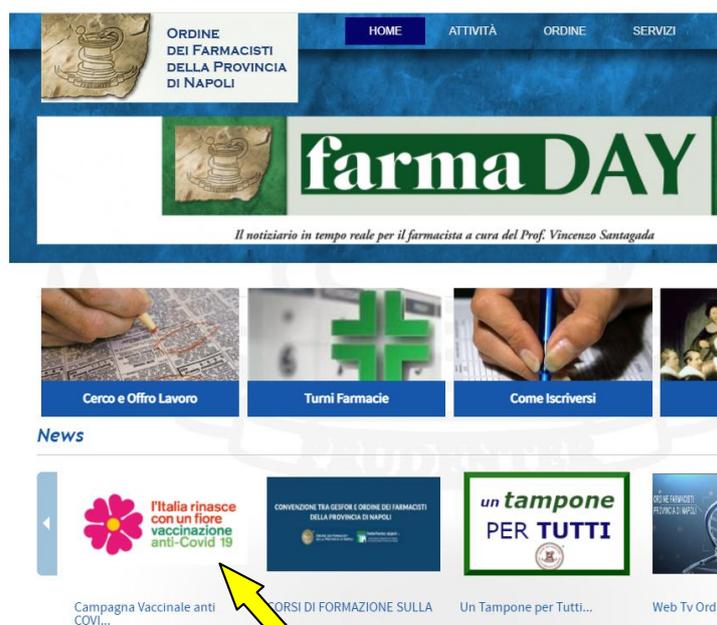
1. Sito dell'Ordine,
2. Home Page,
3. Sez. News

oppure cliccando il seguente link



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/2956-campagna-vaccinale-anti-covid>

Si precisa che i dati così forniti saranno trattati dall'Ordine esclusivamente per le finalità connesse all'iniziativa e saranno trasmessi all'ASL che provvederà alla **convocazione dei Colleghi**, che hanno fornito **volontariamente** la loro adesione alla vaccinazione, per l'**inoculazione del vaccino, indicando luogo e data.**



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.

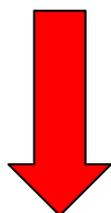
Si Comunica che in questi giorni, l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, **sta recapitando l'avviso di pagamento** relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2021.



QUOTA SOCIALE 2021

Gli iscritti che **NON** hanno ancora ricevuto l'AVVISO di PAGAMENTO, possono scaricarlo dal sito dell'Ordine inserendo il proprio CODICE FISCALE.

Di seguito il link per poter scaricare il RAV dal **Sito Istituzionale** dell'Ordine, **sez. News**



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/1381-quota-sociale-2021>

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*



