



farmaDAY



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

Anno VII – Numero 1322

Mercoledì 04 Aprile 2018 – S. Fulvio

AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” e “Una Visita per tutti”;
2. Quota sociale 2018
3. ENPAF: evento del 13 Aprile

Notizie in Rilievo

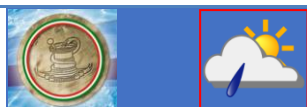
Scienza e Salute

4. Antibiotici: quando servono e quando vanno evitati
5. Radersi: bisogna farlo con accortezza, ecco in che modo e con quali prodotti



Prevenzione e Salute

6. Gli alimenti che possono aumentare il rischio di cancro
7. Cervicale, sfatiamo i falsi miti



Meteo Napoli

Mercoledì 04 Aprile

• Variabile

Minima: 9° C

Massima: 17° C

Umidità:

Mattina = 44%

Pomeriggio = 55%

Proverbio di oggi.....

E' gghjuta 'a pazziella mman' 'e ccriature

ANTIBIOTICI:

Quando SERVONO e Quando Vanno EVITATI

Possono essere i migliori alleati della nostra salute quando è necessario estinguere una infezione batterica e inibirne la diffusione.

Sono invece inutili e **potenzialmente dannosi in presenza di infezioni virali.**

Gli antibiotici e il loro uso hanno regole precise.

COME USARLI?: La prima regola è quella più importante: gli antibiotici vanno usati soltanto su prescrizione medica, per curare le infezioni causate da **batteri e non da virus**. La terapia antibiotica non può essere interrotta o sospesa a discrezione del paziente o quando i sintomi sono scomparsi.

È molto importante, al fine di evitare ricadute, complicazioni o resistenze ai batteri che si vogliono debellare, portata a termine la terapia come da prescrizione medica.

La sospensione precoce della cura **uccide solo i batteri più deboli** e seleziona quelli più forti. Se non si vuole rischiare che la terapia si riveli **inefficace**, il dosaggio prescritto dal medico va rispettato rigorosamente e non si deve dimenticare o saltare una somministrazione.

La puntualità è importante. Prendere il farmaco **sempre alla stessa ora** o, in caso si debbano ingerire più pastiglie al giorno, rispettare una scansione oraria di 8 o 12 o 24 ore è una parte importante del successo della terapia.

QUANDO USARLI?: Ogni antibiotico ha uno spettro d'azione costituito da quei **batteri** che reagiscono positivamente al farmaco. Un ampio spettro corrisponde a un'azione che si estende alla maggior parte dei **batteri gram-positivi e gram-negativi, rickettsie, clamidie, spirochete e protozoi**.

Esistono antibiotici adatti a curare le malattie provocate dalle oltre 200 specie di batteri patogeni, ma il loro uso è anche consigliato in via preventiva da dentisti e chirurghi in casi di intervento, per evitare complicazioni post operatorie.

La loro assunzione è possibile **in gravidanza**, ma solo dietro stretto controllo medico. Questa tipologia di farmaci, spesso prescritti anche per via orale, prevede di solito una cura non inferiore a 5 giorni anche se quelli di ultima generazione possono essere efficaci anche in soli 3 giorni. (*Salute, Humanitas*)

SITO WEB ISTITUZIONALE: www.ordinefarmacistinapoli.it

E-MAIL: ordinefa@tin.it; info@ordinefarmacistinapoli.it

SOCIAL – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli

[iBook Farmaday](#)



PREVENZIONE E SALUTE

Gli ALIMENTI che possono aumentare il rischio di CANCRO

Non esiste un singolo cibo che da solo possa essere considerato causa o prevenzione del cancro.

Di certo alcuni alimenti, di per se stessi, o per i metodi utilizzati per la loro cottura, o per gli additivi usati per la loro conservazione, sono associati ad una maggiore probabilità di sviluppare la malattia.

Il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro porta avanti da oltre dieci anni un processo di revisione sistematica della letteratura scientifica su alimentazione e tumori e proprio recentemente ha stilato le nuove raccomandazioni di prevenzione. Ne parliamo con la dott.ssa Patrizia Pasanisi, medico epidemiologo all'Istituto dei Tumori di Milano.

ALCOL

«L'alcol è il nutriente in assoluto più associato al rischio di sviluppare un cancro: **mammella, fegato, tumori delle prime vie aeree e digestive, stomaco e colon**».

Le evidenze scientifiche sono convincenti tanto che le nuove raccomandazioni sono di non bere alcol in assoluto (10 anni fa il suggerimento era di limitarne il consumo).

Se proprio non se ne può fare a meno il consiglio torna ad essere quello suggerito in precedenza, e cioè di

- ❖ **non superare i 20 gr al giorno per gli uomini** (*due bicchieri scarsi di un vino di media gradazione*)
- ❖ **i 10 gr, un bicchiere singolo, per le donne.** Un bicchiere di vino contiene circa la stessa quantità di alcol di una lattina di birra e di un bicchierino da bar (40 ml) di superalcolico.



CARNI ROSSE

Le carni rosse (*bovine, suine, ovine, equine e caprine*) sono state dichiarate «probabilmente» cancerogene sia dal WCRF che dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC) nel 2015 perché è stato individuato un legame diretto tra queste e (soprattutto) il tumore al *colon-retto*, primo in termini di incidenza in Italia.

L'indicazione del Fondo mondiale per la ricerca sul cancro è di **limitarne il consumo a 300 grammi alla settimana** (limite che sale a 500 grammi in quelle popolazioni che hanno l'abitudine a consumare molta carne rossa).

Perché la carne rossa fa male? «I motivi sono tanti – è **ricca di ferro-EME**, altamente ossidante, per cui aumenta la *produzione di radicali liberi* che hanno un effetto cancerogeno e generano infiammazione intestinale. Anche la cottura della carne è importante: le alte temperature facilitano la produzione di sostanze cancerogene».

CARNI ROSSE «PROCESSATE»

Per carni lavorate o «*processate*» si intendono tutte le carni che sono state in qualche modo «trasformate», ovvero essiccate, fermentate, affumicate, trattate con conservanti o in altre maniere per migliorarne il sapore o la conservazione. Il processo più pericoloso è l'aggiunta di **nitriti** e **nitriti**, per la produzione degli insaccati.

Ma quali sono queste carni conservate? Sono per es. gli *hot dog*, i *salami*, le *salsicce*, gli *affettati* in genere, ma anche le carni in scatola o sotto sale (i prosciutti crudo DOP sono tutelati per legge dall'aggiunta di nitrati e nitriti). Le carni rosse processate sono state classificate come cancerogeni certi dalla IARC e sono in modo associate al rischio di cancro del colon-retto e dello stomaco.



SALE E CIBI IN SALAMOIA

La raccomandazione del WCRF è di limitare il **consumo di sale a 5 grammi al giorno**, circa un cucchiaino (2 grammi di sodio), minimizzando al massimo i prodotti processati con sale.

«Per farci un'idea - 100 grammi scarsi di prosciutto crudo contengono già tutta la quota di sale della giornata. La popolazione italiana però consuma in media 8-10 grammi di sale al giorno, ben oltre la soglia consigliata». Naturalmente la **salamoia** (soluzione acquosa di sale da cucina) con cui vengono conservati alcuni alimenti è estremamente ricca di sale e per questo quei cibi vanno consumati con cautela.



CIBI IN SCATOLA

Recentemente è emerso il problema degli **interferenti endocrini** (come il **bisfenolo A**) nelle scatole, latte o pacchi per alimenti, anche come possibile fattore di rischio per alcuni tipi di tumore. Nel Fondo mondiale per la ricerca sul cancro non esiste un'indicazione su questo specifico fattore di rischio ma resta comunque valida l'indicazione di evitare cibi e carni "processate".



BEVANDE ZUCCHERATE E ALIMENTI AD ALTA DENSITÀ CALORICA

Il consumo di alimenti troppo ricchi in zuccheri o grassi o in tutti e due, così come di bevande zuccherate, è associato all'obesità che è un fattore di rischio convincente per tutti i principali tipi di cancro dei paesi industrializzati. L'obesità aumenta infatti il rischio di sviluppare

- ❖ *tumori della mammella (dopo la menopausa), intestino, prostata, pancreas, rene, fegato, ovaio, endometrio ed esofago (adenocarcinoma).*

La raccomandazione del Fondo mondiale per la ricerca sul cancro è dunque di evitare le bevande zuccherate e limitare i cibi ad alta densità calorica.

CHE COSA MANGIARE?

La raccomandazione è basare la propria dieta prevalentemente su alimenti di origine vegetale, poco o non industrialmente raffinati. **Cereali** dunque, meglio se integrali, **legumi**, **verdura**, **frutta**, un po' di pesce e di altri prodotti di origine animale. In sostanza la nostra dieta mediterranea «povera».



MODELLI ALIMENTARI A CONFRONTO

Alcuni fattori di rischio per l'insorgenza di un tumore, come l'obesità, e modelli alimentari tipo "Western" (cibi ad alta densità calorica, troppo cibo animale) sono per molti tumori anche fattori prognostici sfavorevoli.

Comincia a esserci qualche evidenza scientifica che modelli dietetici come la dieta mediterranea siano da raccomandare anche a chi ha già avuto un

tumore.

«Da una revisione sistematica appena pubblicata sul **BMJ open** che ha valutato l'impatto di alcuni modelli alimentari sulla mortalità in chi ha già avuto un tumore», dice Pasanisi «è emerso ad esempio che per il tumore della mammella, modelli alimentari a basso contenuto di grassi, con molti vegetali (come la dieta mediterranea) sono associati ad una ridotta mortalità».

E non bisogna comunque dimenticare che anche il WCRF afferma che le raccomandazioni di prevenzione valgono anche per chi ha già avuto una diagnosi di tumore.

RADERSI: BISOGNA FARLO CON ACCORTEZZA, ECCO IN CHE MODO E CON QUALI PRODOTTI

Una nota recente dell'American Academy of Dermatology ha ricordato a tutti gli uomini alcune regole base per una buona rasatura, volte a garantire la salute e la bellezza della pelle del viso.

Per moda o per necessità, inoltre, sono molti gli uomini che scelgono la rasatura completa anche per il capo, un'operazione che richiede però alcune attenzioni. Vediamo in che modo è buona abitudine prendersi cura di viso e testa prima, durante e dopo la rasatura.



MEGLIO DOPO LA DOCCIA

La rasatura andrebbe effettuata di preferenza subito dopo la doccia al mattino,

❖ **quando la pelle è calda e umida e la muscolatura del viso è più rilassata.**

Tale raccomandazione vale anche per i capelli, poiché per mantenere una testa ben rasata, bisogna raderla ogni giorno o al massimo ogni quattro.

Per il viso è buona abitudine usare un prodotto schiumogeno, da lasciare agire per qualche minuto al fine di ammorbidire anche i peli più duri e poi passare alla rasatura assecondando la direzione di crescita dei peli stessi.

I **peli della barba e dei baffi**, in genere sono tutti orientati verso il basso, ma quelli vicino al pomo d'Adamo possono essere orientati verso l'alto e quelli ai lati verso destra o sinistra, ecco perché in questi punti non sempre è facile eseguire la rasatura secondo la direzione di crescita del pelo e molti uomini quando si radono lamentano irritazione proprio in questa zona.

Se i follicoli alla base dei peli, a causa di una rasatura contropelo si danneggiano, più facilmente possono essere invasi da microrganismi.

«Nei soggetti predisposti, con cute sensibile, soprattutto se eseguono la rasatura contropelo (ovvero nella direzione opposta a quella della lametta), si può sviluppare follicolite.

La **follicolite è un'infezione della radice del pelo** ed è spesso causata dai batteri, in particolare dallo *Staphylococcus aureus* che vive sulla cute, raramente da funghi e virus.

Può essere superficiale o profonda e a seconda della profondità dell'infezione si manifesta come una papula o pustola rossa e dolente. Alla follicolite si rimedia di solito con una crema antibiotica: nei casi più gravi si ricorre all'antibiotico per uso sistemico».

ACCORTEZZE PER LA TESTA

Chi deve radere anche la testa non dovrebbe usare la schiuma da barba, ma prodotti appositamente studiati, poiché le schiume da barba o comunque tutti i prodotti pressurizzati, tendono a disidratare fortemente la cute.

Meglio usare un prodotto specifico o un olio per la rasatura, che si può usare dunque anche per la barba, ma questi ultimi prodotti hanno il problema di essere più difficilmente eliminabili dal viso e di lasciare una certa untuosità sulla pelle della faccia.

Dopo ogni passata di rasoio è bene sciacquarlo e cambiare la lama dello stesso ogni 5-6 rasature per ridurre il rischio di irritazione. Terminata l'operazione di rasatura è buona abitudine *sciacquare il viso con acqua fredda per ridurre al minimo il rossore*. Subito dopo la rasatura, la pelle del viso infine, va protetta con una crema idratante e con un solare, durante tutto l'anno, provvisto di un fattore di protezione di almeno 30.

Stessa accortezza va adottata anche per il cuoio capelluto completamente rasato che è esposto per primo e senza alcuna protezione, all'irraggiamento solare. Il rasoio dopo l'utilizzo va pulito e asciugato per evitare la proliferazione di funghi e batteri e minimizzare, quindi, anche il rischio follicolite. (Salute, La Stampa)

PREVENZIONE E SALUTE**CERVICALE, SFATIAMO I FALSI MITI**

“Cervicale”, e tutti drizzano le antenne.

La “**cervicale**” è infatti uno dei disturbi comuni più temuti a tutte le età: è molto diffuso e interessa almeno il 10% della popolazione. Ma di “**cervicale**” si sa tutto? Quanto c’è di scientificamente valido e quanto appartiene invece alle credenze popolari?

COS’E’ LA CERVICALGIA?

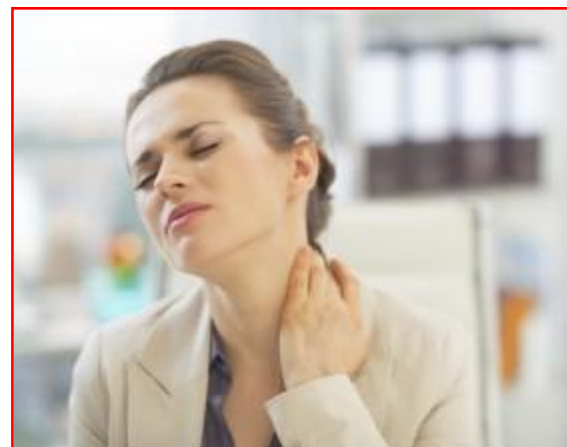
Una corrispondenza dall’Italia della Bbc di qualche anno fa ironizzava bonariamente sul

fatto che la “**cervicale**” fosse un disturbo tipicamente nostrano, addirittura in inglese non c’è una parola equivalente.

Ebbene, **cervicale** non è altro che sinonimo di [cervicalgia](#).

«Un dolore alla zona **cervicale**, la parte di colonna vertebrale che decorre nel capo», risponde la dottoressa Lara Castagnetti, specialista in Medicina fisica e riabilitativa e osteopata dell’ospedale Humanitas.

«Per far chiarezza, diciamo che la “**cervicale**” o cervicalgia non è una diagnosi ma un sintomo di patologie che interessano le vertebre e i dischi vertebrali o i muscoli a tale livello».

**UN DOLORE “CERVICALE” PUÒ CAUSARE MAL DI TESTA?****Quali sono le cause della “cervicale”?**

«Il dolore nasce perché, ad esempio, si soffre di *artrosi o di ernie discali* oppure perché i muscoli si possono irrigidire a causa di posture errate.

Queste vengono assunte per lunghi periodi anche per “colpa” della tecnologia, con il capo chino e le spalle ricurve su smartphone e tablet».

«Le contratture muscolari possono accompagnarsi a una **cefalea di tipo tensivo**, non scatenarla.

Queste sono infatti frequenti in chi ha cefalea, ma non ne sono causa: *la cefalea tensiva è legata a una serie di tensioni non solo muscolari*», sottolinea la specialista.

Mamme e nonne spesso ripetono di non uscire con i capelli bagnati per evitare “colpi d’aria” e poi soffrire di “**cervicale**”. **Sono solo credenze popolari?** «Una persona in salute, che non soffre di stress o di disturbi come ernie discali, può stare al sicuro.

Se un soggetto ha l’artrosi o delle contratture muscolari, allora può risentire di uno sbalzo di temperatura. Un colpo d’aria o anche il cambio del tempo non provocano cervicalgia ma accentuano qualcosa che già c’è».

Anche lo stress rientra tra le cause della cervicalgia:

«La zona **cervicale**, più di altre, risente maggiormente dello stress. I muscoli delle spalle si contraggono e sono tenuti “in alto” per tanto tempo».

I trattamenti servono solo a risolvere le tensioni muscolari?

«La migliore terapia prevede un intervento su un doppio binario.

Oltre al rilascio muscolare, che si può ottenere con yoga o esercizi di stretching, si lavora anche sull’aspetto dello stress psicologico.

I trattamenti osteopatici, ad esempio, puntano proprio a diminuire l’iperattività della componente ortosimpatica del sistema nervoso autonomo che aumenta con lo stress e stimolare quella parasimpatica che invece è legata al rilassamento.

Anche una semplice camminata di mezz’ora al giorno può lavorare sulla componente ortosimpatica e contrastare lo stress», conclude la dottoressa Castagnetti.

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



L'ENPAF incontra l'ORDINE - Venerdì 13 Aprile

DATA	TITOLO	NOTE
Venerdì 13 Aprile ore 10.00 - 18.00	<u>L'ENPAF incontra l' ORDINE:</u> A partire dalle ore 10:00 e fino alle 18:00 saranno presenti i funzionari dell' <i>Enpaf</i> per fornire ASSISTENZA a tutti i Colleghi che interverranno dando loro delucidazioni in merito alle proprie posizioni Contributive e Previdenziali	<u>Sede</u> <u>Ordine</u>
Venerdì 13 Aprile ore 21.00	<u>Corso ECM :</u> “PREVIDENZA e ASSISTENZA del FARMACISTA: NOVITÀ” Interverranno: ❖ Dr <i>Emilio Croce</i> – Presidente ENPAF ❖ Dr <i>Paolo Savigni</i> – V. Presidente ENPAF ❖ Dr <i>Marco Lazzaro</i> – Direttore Generale ENPAF ❖ Dr <i>Pasquale Imperatore</i> – Consigliere ❖ Dr <i>Romeo Salvi</i> – Collegio dei Sindaci	

ORDINE:

IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2018

E' in riscossione la quota sociale 2018 di EURO 150,00 di cui Euro 108,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.

**GLI ISCRITTI CHE NON HANNO ANCORA RICEVUTO
L'AVVISO DI PAGAMENTO,
POSSONO SCARICARLO dal sito dell'Ordine
 INSERENDO il PROPRIO CODICE FISCALE**

al seguente link:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1381-quota-sociale-2018>

ORDINE: Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI IN BURKINA FASO

I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini.

Consegnati i farmaci raccolti attraverso il progetto alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato”.

I farmaci sono stati inviati con un **container** in una missione fondata in Africa, in **Burkina Faso** nella *diocesi di Tenkodogo*. Le suore operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all'Ospedale di Tenkodogo.





UN farmaco PER TUTTI

Progetto di solidarietà promosso dall'Arcivescovo di Napoli, Card. Crescenzio Sepe, realizzato in sinergia con l'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, con Federfarma, con l'Assemblea Ospedaliera Santobono Pausilipon e con la generosità di tanti.

MODALITÀ DI RACCOLTA

Il progetto "un farmaco per tutti" prevede di raccogliere in un apposito contenitore, "farmaci" e "donazioni" (medicinali, prodotti di consumo, ecc.) e di consegnarli ai destinatari (farmacie, ospedali, ecc.) in modo da poterli distribuire ai pazienti che ne hanno bisogno.

PER INFORMAZIONI INVOLATE AL TEO FARMACISTICO DI FELICIA

La raccolta dei farmaci e delle donazioni deve essere effettuata in modo da garantire la sicurezza e la qualità dei prodotti. I farmaci devono essere conservati in modo appropriato e i contenitori devono essere etichettati correttamente.

Per informazioni e per partecipare al progetto, rivolgetevi al TEO Farmacistico di Felicia.