



# farmaDAY



**FOFI** 100 ANNI 1912-2012

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

Anno VIII – Numero 1495

Mercoledì 09 Gennaio 2019 – S. Giuliano Martire

## AVVISO

### Ordine

1. Esercizio abusivo della professione
2. Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Sindrome del Colon Irritabile, cosa mangiare?
4. Il gas RADON in case e uffici è la seconda causa di TUMORE ai POLMONI (e c'è in tutti gli edifici)



#### Prevenzione e Salute

5. Togliere un tatuaggio: quali rischi per la salute?
6. Pressione alta, esercizio fisico come farmaci?

**ZENTIVA**  
UNA RISPOSTA A DIVERSI BISOGNI.

La linea di prodotti di automedicazione pratica e convenienti.

Chiedi al tuo farmacista

www.zentiva.it

## Proverbio di oggi.....

**E chiacchiere nun jéncheno 'a panza..**

## Sindrome del COLON IRRITABILE, cosa mangiare?

Risponde la dietista e counsellor nutrizionale, uno dei 100 esperti di *RSalute*.

**DOMANDA:** HA 42 anni e le è stata diagnosticata la sindrome del colon irritabile. Molti anni fa, inoltre, in seguito al test del respiro è risultata gravemente intollerante al lattosio. E ora, da circa sei mesi ha cominciato a soffrire di stipsi, di cui non ha mai sofferto prima. Nella dieta che segue è molto attenta ai **cibi Fodmap (Fermentabili Oligo-, Di- e Mono-saccaridi e Polioli)** come le ha indicato il gastroenterologo, beve molto e mangia frutta e verdura.



Ma vorrebbe qualche consiglio e per questo la donna ha deciso di scrivere alla nostra esperta, la professoressa **Manon Khazrai**, dietista e counsellor nutrizionale.

L'esperta ricorda che tra i **CIBI FODMAP** rientrano molti tipi di frutta e verdura, come per es.

- le mele o le pere e alcuni ortaggi come i cavoli, i broccoli, i carciofi e gli asparagi.

Si tratta, infatti, di **alimenti ricchi di fodmap**, per cui in caso di una esacerbazione della sintomatologia il consiglio è sicuramente evitarli, almeno per un periodo di qualche settimana per poi reinserirli gradualmente nella dieta.

Bere fa molto bene, ma sarebbe utile praticare **attività fisica** che, oltre a mantenerci attivi, ha anche un'azione antistress. (*Salute, Repubblica*)

ALIMENTI HIGH FODMAPs ricchi di carboidrati FODMAP						
FORMAGGI/ LATTICINI Lattosio	CEREALI Fruttani	LEGUMI Galattani	VERDURE/ ORTAGGI Fruttani	FRUTTA Fruttosio	FRUTTA SECCA E SEMI	
Latte (pecora, mucca, capra, in polvere)	Farina, bianca e integrale	Ceci	Aglio	Albicocca	Susine	Pistacchi
Formaggi freschi (ricotta, mozzarella)	Farro	Lenticchie	Cipolla	Anguria	Suchi di frutta	Datteri
Mozzarella	Segale	Fagioli	Asparagi	Cachi	Frutta in scatola	Anacardi
Panna	Orzo	Piselli	Carciofi	Ciliegie		Fichi secchi
Gelato	Cous Cous		Cavolfiori	Cocco		Semi di lino
Yogurt			Cavolfiore	Fichi		
			Finocchi	Mango		
			Funghi	Mele		
			Scalogni	Morè		
			Topinabour	Pere		
				Pesche		
				Prugne		

**SCIENZA E SALUTE**

## Il gas RADON in case e uffici è la seconda causa di TUMORE ai POLMONI (e c'è in tutti gli edifici)

*Secondo i dati raccolti dall'Istituto Superiore di Sanità, il 10 per cento circa dei 41.500 nuovi casi di carcinoma polmonare che si registrano ogni anno in Italia è attribuibile al radon.*

Incolore, insapore e inodore, questo gas naturale è presente nel suolo e in quasi tutti gli edifici ed è responsabile di metà delle radiazioni che assorbiamo nell'arco della vita.

### Che cos'è il radon?

«Circa la metà delle **radiazioni che assorbiamo nell'arco della vita deriva dal radon**, un gas che si sprigiona naturalmente dalle rocce, riconosciuto dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro di Lione come agente per cui vi è sufficiente evidenza di cancerogenicità sulla base di studi epidemiologici sull'uomo - spiega Francesco Bochicchio, direttore del Centro Nazionale per la Protezione dalle Radiazioni all'Istituto Superiore di Sanità -.

Derivato dal decadimento dell'uranio, il radon è un gas incolore, insapore e inodore che si trova in piccole quantità nel suolo e nelle rocce e in alcuni materiali da costruzione.

Quando dal suolo fuoriesce all'aperto si disperde in aria rimanendo quindi a concentrazioni molto basse (*pochi Becquerel al metro cubo, Bq/m<sup>3</sup>, l'unità di misura della radioattività*). Quando invece penetra in un edificio, si concentra e può raggiungere anche valori di centinaia o, più raramente, di migliaia di Bq/m<sup>3</sup>».



### Dove si trova?

«Il radon è presente, sia pur in diverse quantità, in tutti gli edifici - dice l'esperto -. Le regioni dove sono più numerosi valori elevati di concentrazione sono Lazio, Lombardia, Friuli Venezia Giulia e Campania, ma in quasi tutte le regioni ci sono zone più o meno estese, in relazione alle caratteristiche dei suoli e degli edifici».

### Perché è cancerogeno?

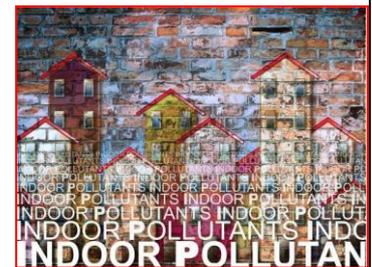
Quando respiriamo, inaliamo anche il radon e altri radioisotopi generati dal radon presente nell'aria interna degli edifici (isotopi del polonio, del bismuto e del piombo) **che emettono radiazioni che possono colpire e danneggiare le cellule** (soprattutto il DNA) dell'apparato bronco-polmonare.

«Questi danni sono generalmente riparati dalle cellule -, ma c'è una probabilità (proporzionale al numero di danni e quindi alla quantità di radon) che qualcuno di questi "guasti" non venga aggiustato correttamente e col tempo diventi un tumore ai polmoni.

I diversi studi sull'argomento non hanno trovato ad oggi relazioni accertate con altre forme tipi di cancro o altre malattie».

### Chi rischia di più?

«Purtroppo ad oggi non è stata identificata una soglia sotto la quale il rischio sia zero - dice l'esperto -: il rischio è proporzionale al prodotto tra la concentrazione media di radon e il tempo di esposizione. Quindi minore è questo prodotto e minore è il rischio. Esposizioni molto lunghe a concentrazioni medio-basse (come quelle in casa) comportano un pericolo maggiore di esposizioni molto brevi a concentrazioni più alte. Va evidenziato che il rischio di tumore polmonare, a parità di concentrazione di radon, è molto più alto (ben 20 volte) per i fumatori rispetto ai non fumatori, in quanto c'è un effetto moltiplicativo tra fumo di sigaretta e radon».



### Quali sono i livelli considerati accettabili?

La direttiva europea 2013/59/Euratom sulle norme di sicurezza di base contro l'esposizione alle radiazioni ionizzanti, non ancora recepita dall'Italia, prevede che gli Stati Membri stabiliscano un livello di riferimento (**non superiore a 300 Bq/m<sup>3</sup>, sia per le abitazioni che per i luoghi di lavoro**) sopra il quale si deve senz'altro intervenire per ridurre la concentrazione media, ma anche se si misurano valori inferiori al livello di riferimento bisogna cercare di ridurli.



### Come sapere quanto radon c'è in casa o in ufficio?

«Va ribadito che, a parità di concentrazione, il rischio è maggiore nelle abitazioni che nei luoghi di lavoro, a causa del maggior tempo che vi si trascorre.

Misurare la concentrazione di radon è facile e poco costoso:

- si utilizzano piccole scatoline contenenti un frammento di plastica simile a quella delle lenti degli occhiali sul quale le radiazioni emesse dal radon lasciano delle tracce che possono poi essere ingrandite e contate in laboratorio.

Dato che la concentrazione di radon varia nel corso della giornata e delle stagioni, la normativa richiede che queste scatoline (comunemente, anche se erroneamente, chiamate "**dosimetri radon**") siano esposte per un anno, così da ottenere un valore medio rappresentativo».



### Quali controlli bisogna fare negli ambienti?

Nelle abitazioni è sufficiente misurare la concentrazione di radon nei due locali dove si passa la maggior parte del tempo, generalmente una camera da letto e il soggiorno. I dosimetri vanno posizionati dove possono stare a lungo (un anno) senza rischiare di perderli, ad es. sopra un armadio.



### Quali sono i luoghi più pericolosi?

«Come per tutti i cancerogeni, anche nel caso del radon bisogna cercare di ridurre il più possibile l'esposizione e quindi la sua concentrazione in casa.

Ci sono situazioni in cui, in genere, le concentrazioni sono più elevate, come in caso di **locali al piano terra o di locali poco ventilati**, ma le variabilità sono così elevate che la cosa più semplice e affidabile consiste nel misurare la concentrazione di radon e successivamente, soprattutto se il valore riscontrato è di alcune centinaia di Bq/m<sup>3</sup>, rivolgersi a servizi in grado di ridurla. Una cosa fattibile con interventi ( *il cui costo si aggira fra mille e 2mila euro*) che riducono l'ingresso di radon nell'edificio aspirandolo dal suolo sottostante e disperdendolo all'aria aperta».

### Come limitare i rischi?

Oltre a misurare la concentrazione di radon nei luoghi chiusi dove si trascorre più tempo e, se necessario, provvedere a ridurla, è importante non fumare.

«Va evidenziato che **i tabagisti possono ridurre di molto il rischio da radon smettendo di fumare** a causa dell'effetto moltiplicativo tra radon e fumo di sigaretta.

A causare il tumore polmonare, nella stragrande maggioranza dei casi, è il fumo, attivo e passivo. Il cancro ai polmoni in genere non dà segno della sua presenza per lungo tempo e quando provoca disturbi è ormai già arrivato ad una fase avanzata, per cui le cure riescono a fermarlo solo in una piccola percentuale di casi. I sintomi, quando compaiono, possono essere tosse, respiro difficoltoso o sibilante, raucedine, perdita di peso, strisce di sangue nell'espettorato. La cosa migliore quindi è fare prevenzione, che in questo caso significa non fumare e ridurre la concentrazione di radon in casa». (*Salute, Corriere*)



**PREVENZIONE E SALUTE****TOGLIERE UN TATUAGGIO: QUALI RISCHI PER LA SALUTE?**

*Quando è ora di indossare il costume non tutti sono felici di sfoggiare i propri **tatuaggi**.*

Molte persone con la pelle più o meno decorata sono infatti pentite: un amore finito, un disegno che non piace più, un ricordo che si vuole eliminare. C'è chi si rivolge ai centri specializzati per farsi **cancellare** il **tattoo** o torna dal tatuatore per farselo modificare.

Ma quella del “**tattoo-changing**” è una pratica del tutto sicura o ci sono alcuni **rischi** per la **salute**?

Secondo la prima fotografia scattata dall'Istituto Superiore di Sanità sul mondo dei tatuati in Italia, ben 7 milioni di persone, il 12,8% della popolazione, hanno deciso di farsi tatuare scritte, simboli o disegni.

Di questi :

- ❖ *lo 0,5% ha effettuato un **tatuaggio** con finalità mediche*
- ❖ *il 3% un **tatuaggio** per finalità estetiche, il cosiddetto trucco permanente.*

Sebbene la maggior parte dei tatuati sia soddisfatta del proprio “marchio” (il 92,2%), una buona quota di tatuati, pari al 17,2%, ha dichiarato di voler **rimuovere** il proprio **tatuaggio** e di questi il 4,3% l'ha già fatto.

I **rischi** e le controindicazioni legate all'iniezione d'inchiostro e all'introduzione di pigmenti sotto la pelle sono diversi, dalle reazioni allergiche all'epatite alle infezioni, per esempio.

Secondo l'indagine il 3,3% dei tatuati ha dichiarato di aver avuto complicanze o reazioni come dolori, granulomi, ispessimento della pelle, reazioni allergiche, infezioni e pus.

**Anche togliere un tatuaggio è in qualche modo rischioso?**

«A seconda della tecnica che si utilizza si possono avere reazioni infiammatorie, croste e anche, in alcuni casi, iperpigmentazione post infiammatoria, cioè macchie dove prima c'era il **tatuaggio**», risponde il professor Antonio Costanzo, direttore dell'unità di Dermatologia dell'ospedale Humanitas e docente di Humanitas University.

«È opportuno quindi rivolgersi a centri specializzati che posseggano le ultime tipologie di laser ad alessandrite o laser Neodimio-YAG in grado di trattare e **rimuovere tatuaggi** multicolore.

L'esperienza del medico – continua – è poi fondamentale per capire quale potenza utilizzare per i vari colori che compongono il **tatuaggio**.

I laser frammentano il pigmento del **tatuaggio** permettendone poi la **rimozione** da parte dei macrofagi (cellule spazzino) quindi, almeno in teoria, non ci sono rischi sistemici a **rimuovere** il **tatuaggio**».

**Dopo la rimozione del tatuaggio quali accortezze seguire per proteggere la pelle?**

«È fondamentale non esporre al sole il **tatuaggio** rimosso; per questa porzione di pelle si può applicare uno stick ad altissima protezione solare o utilizzare un bendaggio.

È opportuno, inoltre, applicare una crema antinfiammatoria in modo da ridurre al minimo i rischi di iperpigmentazione», conclude lo specialista.

*(Salute, Humanitas)*



**PREVENZIONE E SALUTE****PRESSIONE ALTA, ESERCIZIO FISICO COME FARMACI?***Corsa, nuoto e palestra contro l'ipertensione.*

Come i **farmaci**, anche l'**esercizio fisico** è in grado di abbassare i valori della pressione alta. Ma pillole e fitness restano su due piani ben distinti e non interscambiabili.

Sono le conclusioni di uno studio pubblicato su *British Journal of Sports Medicine* che, prima di poter essere trasferite nella pratica clinica, devono essere ancora valutate:

“Non pensiamo che, sulla base del nostro studio, i pazienti dovrebbero smettere di prendere i loro farmaci per l'ipertensione. Speriamo invece che i nostri dati possano essere utili a un dialogo basato su evidenze scientifiche tra medici e pazienti”.

Pertanto, sebbene i risultati siano incoraggianti, non devono indurre i pazienti a riporre i farmaci in un cassetto e fare affidamento sull'attività fisica, ricordano i ricercatori.

**PRESSIONE ALTA, CUORE A RISCHIO**

L'**ipertensione** rientra fra i principali fattori di rischio per la **salute cardiovascolare**. Chi presenta valori elevati di pressione arteriosa sistolica (*la pressione esercitata sulle pareti dei vasi sanguigni quando il cuore pompa il sangue, altrimenti detta “massima”*) ha un maggior rischio di incidenza di eventi cardiovascolari avversi, come l'ictus, e di mortalità.

Per prevenire l'ipertensione è indicato seguire uno stile di vita salutare che comprende anche l'**attività fisica regolare**. Questa, inoltre, è benefica anche per la gestione della stessa ipertensione:

i suoi effetti positivi sono stati rilevati da diversi studi. Tuttavia – l'impatto dello sport non è stato messo a paragone direttamente con i **farmaci antiipertensivi**.

Sono stati considerati diversi tipi di esercizio fisico, come

- *attività di durata e resistenza (corsa, camminata, nuoto, ciclismo, high intensity interval training);*
- *esercizi di resistenza dinamica (come quelli con i manubri);*
- *attività di resistenza isometrica, come i plank;*
- *una combinazione tra attività di resistenza e durata.*

**Farmaci essenziali:** Nell'analisi sono stati messi a confronto tutti i tipi di **esercizio fisico strutturato** con tutte le classi di farmaci contro l'ipertensione;

- *diversi tipi di esercizio con diversi tipi di farmaci;*
- *diverse intensità di esercizio con diversi dosaggi farmacologici.*

Le stesse analisi sono state ripetute solo con riferimento a soggetti già ipertesi poiché molti dei trial compresi nella ricerca erano stati effettuati su individui giovani e in salute. Si è visto che:

- **la pressione era inferiore nei soggetti trattati con i farmaci rispetto a quelli ai quali era stato assegnato un programma di attività fisica.**

Tuttavia, quando l'analisi è stata ristretta agli **ipertesi**, l'esercizio è sembrato essere efficace tanto quanto la maggior parte dei farmaci.

Inoltre, l'efficacia di questo strumento aumentava con l'aumentare dei valori sopra i 140 mm/Hg e sono anche emerse “prove convincenti dell'efficacia della combinazione tra attività di durata e resistenza dinamica nella riduzione dell'ipertensione”.

La prevalenza dell'ipertensione è in aumento e, di conseguenza, anche il n. di prescrizioni dei farmaci.

La tendenza verosimilmente sarà ancora al rialzo poiché le principali linee guida internazionali hanno da poco abbassato la soglia per definire la **pressione alta sistolica a 130 mm/Hg**.

I **farmaci restano però uno strumento imprescindibile** per il trattamento di questa condizione e sostituirli con l'esercizio fisico non è una per nulla raccomandabile, anche se è utile fare attività fisica e sono gli stessi pazienti a voler magari farne di più. Sull'opportunità di **prescrivere** l'attività fisica agli ipertesi i ricercatori sottolineano che è bene promuovere questo assicurandosi, al contempo, che i pazienti aderiscano alle indicazioni ricevute affinché l'attività fisica sia davvero utile. (*Salute, Sole24Ore*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### ESERCIZIO ABUSIVO della PROFESSIONE

Art. 12 1. 11/1/2018 n. 3 (Legge Lorenzin)

#### Esercizio abusivo di una professione

1. L'articolo 348 del codice penale e' sostituito dal seguente:

«Art. 348 (*Esercizio abusivo di una professione*).

- ❖ Chiunque abusivamente esercita una professione per la quale è richiesta una speciale abilitazione dello Stato è punito con la **RECLUSIONE da sei mesi a tre anni** e con la multa da **€ 10.000 a € 50.000**.

La condanna comporta la pubblicazione della sentenza e la confisca delle cose che servirono o furono destinate a commettere il reato e, nel caso in cui il soggetto che ha commesso il reato eserciti regolarmente una professione o attività, la trasmissione della sentenza medesima al competente Ordine, albo o registro ai fini dell'applicazione dell'interdizione da uno a tre anni dalla professione o attività regolarmente esercitata.

Si applica la pena della **RECLUSIONE da uno a cinque anni** e della multa da **€ 15.000 a € 75.000** nei confronti del **Professionista che ha determinato altri a commettere il reato** di cui al primo comma ovvero ha diretto l'attività delle persone che sono concorse nel reato medesimo».

### ORARI e TURNI di APERTURA

Art. 1 comma 165 1. Concorrenza 124/2017

Gli orari e i turni di apertura e di chiusura delle **farmacie convenzionate** con il Servizio Sanitario Nazionale stabiliti dalle autorità competenti costituiscono il livello minimo di servizio che deve essere assicurato da ciascuna farmacia.

E' facoltà di chi ha la titolarità o la gestione della farmacia di prestare servizio in orari e in periodi aggiuntivi rispetto a quelli obbligatori, purchè ne dia **preventiva comunicazione** all'autorità sanitaria competente e all'**ordine provinciale dei farmacisti** e ne **informi la clientela mediante cartelli affissi all'esterno dell'esercizio**.



# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

*Web TV dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.*

***I video, le rubriche e i servizi della Web TV dell'Ordine, per raccontare attraverso le immagini la Categoria, le iniziative e gli eventi più importanti.***



**Un altro passo importante che qualifica l'intera Categoria e il Nostro impegno**

**Come seguire la WEB-TV**

**: collegarsi sul Portale Istituzionale**

**[www.ordinefarmacistinapoli.it/](http://www.ordinefarmacistinapoli.it/) sezione NEWS / Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di Napoli**

Di seguito il link dove poter visionare i primi

**7 servizi:**

1. l'annuncio dell'apertura della Web-TV
2. Progetto **"Una Visita per Tutti"**:
3. **DDL Concorrenza: Cosa Fare?**
4. **Manovre salvavita e defibrillatore** : Ruolo del Farmacista
5. **Vaccinazione antinfluenzale**
6. **Vaccinazioni Obbligatorie e Raccomandate**
7. **Fatturazione Elettronica in Farmacia**

**<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>**



