



farmaDAY



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

Anno VIII – Numero 1497

Venerdì 11 Gennaio 2019 – S. Igino

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. Perché se fa FREDDO facciamo più PIPÌ?
4. Disfunzione erettile, bassi livelli di vitamina D possono causarla, vero o falso?
5. Dopamina, sai come funziona il meccanismo della "ricompensa"?



Prevenzione e Salute

6. Rosacea, 6 fattori che la scatenano
7. Cervicale, sfatiamo i falsi miti



Proverbio di oggi.....

E' n' uosso 'e presutto (E' un avaraccio!)

Perché se fa FREDDO facciamo più PIPÌ?

Più la temperatura esterna scende e più aumenta lo stimolo a fare pipì. Perché il nostro corpo, per difendersi, reagisce al freddo eliminando liquidi.

Ci avete fatto caso?

Quando fa più **freddo** ci scappa anche di più la pipì. Ovviamente c'è una spiegazione scientifica:



❖ *si tratta di una reazione naturale dell'organismo per difendere gli organi vitali interni dall'abbassamento della temperatura.*

Il nostro corpo, infatti, deve mantenere costante la temperatura interna, e lo fa anche attraverso la vasocostrizione periferica, ossia restringendo i **vasi sanguigni** di mani e piedi.

IPERTENSIONE

Lo stimolo a urinare è una conseguenza di questa **vasocostrizione**:

❖ *il restringimento dei capillari provoca l'aumento della pressione sanguigna, poiché la stessa quantità di sangue deve scorrere in uno spazio ridotto.*

L'organismo cerca allora di abbassare la pressione.

In estate, la temperatura corporea viene regolata facendo evaporare l'acqua attraverso la sudorazione, ma col freddo sono i reni che filtrano via l'acqua in eccesso nel sangue per ridurne il volume, depositandola nella vescica.

CHE FREDDO FA.

A causa di questi meccanismi, più tempo si rimane esposti alla bassa temperatura, più frequentemente i **reni** porteranno la **vescica** a riempirsi, spingendoci a fare spesso pipì.

(Salute, Focus)

ZENTIVA

ZENTIVA

SCIENZA E SALUTE

DISFUNZIONE ERETTILE, BASSI LIVELLI di VITAMINA D POSSONO CAUSARLA, VERO O FALSO?

*Bassi livelli di **vitamina D** sembrano essere associati a diversi disturbi: intestinali, dell'umore, osteoporosi. Alcuni ritengono che, anche nella **disfunzione erettile**, la **vitamina D** possa avere un ruolo. Vero o falso?*

Risponde il dottor Alessandro Pizzocaro, andrologo dell'Ospedale Humanitas.

VERO

“Secondo le ultime ricerche condotte in merito alla relazione tra vitamina D e salute dell'apparato sessuale nell'uomo, sembra che avere

➤ **normali livelli di vitamina D nel sangue possa aiutare a prevenire la disfunzione erettile,**

un problema che non riguarda solo gli anziani ma, sempre di più, anche i giovani.

Un adeguato livello di vitamina D, infatti, è fondamentale per mantenere in salute il sistema cardiovascolare, apportando benefici diretti anche sulla salute e sull'attività sessuale dell'uomo.

La relazione sarebbe dovuta al fatto che **malattie**

cardiovascolari e disfunzione erettile condividono molti fattori di rischio, quali diabete, alti livelli di colesterolo, abitudine al fumo di sigaretta, ipertensione, sovrappeso, depressione.

In particolare la vitamina D ha un ruolo positivo nella produzione di ossido nitrico che è il più importante fattore che promuove la dilatazione dei vasi arteriosi non solo del cuore e dei differenti distretti vascolari ma anche del pene, favorendo l'erezione.

Per questo motivo, se c'è una carenza di vitamina D è più alto il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari che, di conseguenza, mettono potenzialmente in pericolo la salute dell'apparato sessuale maschile.

Se, invece, i livelli di vitamina D sono adeguati, si dovrebbe ridurre la probabilità di sviluppare sia malattie cardiovascolari che disfunzione erettile, per quanto siano ancora necessari studi su un adeguato numero di pazienti.

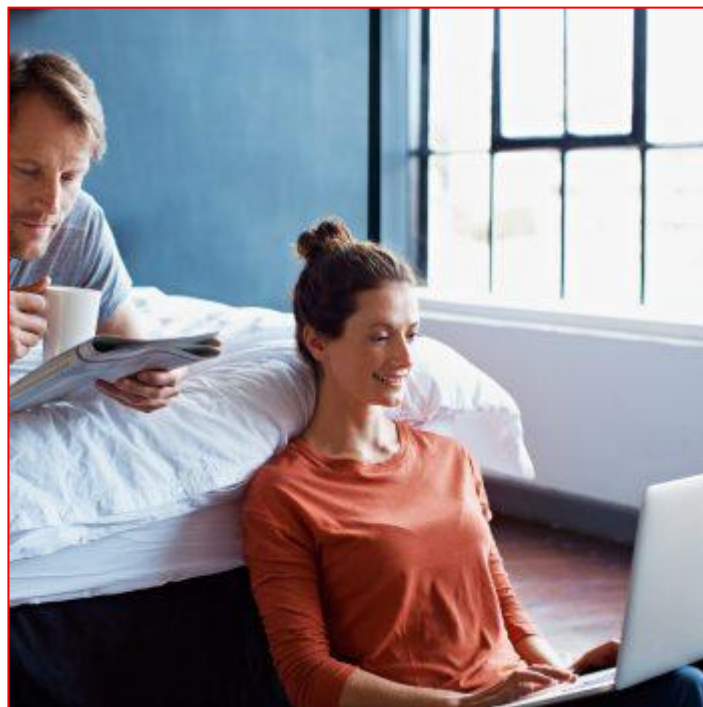
Controllare e mantenere un adeguato apporto di vitamina D, quindi, diventerebbe protettivo anche per la disfunzione erettile, ovviamente senza tralasciare il trattamento degli altri fattori di rischio legati anche agli stili di vita non corretti.

La vitamina D viene prodotta dall'organismo principalmente attraverso l'esposizione diretta ai raggi solari, oppure può essere assunta tramite integratori o addizionata ad alcuni alimenti come i cereali da colazione o il latte vegetale, dal momento che non si trova in molti alimenti.

I cibi che contengono vitamina D, seppur in minima quantità, sono:

❖ *pesci grassi, latte e derivati, uova, fegato, verdure verdi e, soprattutto, olio di fegato di merluzzo.*

Il testicolo peraltro è un'importante sede di attivazione della vitamina D, a testimonianza del fatto che la vitamina D ha una stretta connessione funzionale con il sistema riproduttivo. Tuttavia per quanto la supplementazione di vitamina D sia importante per la salute generale e dell'osso, sono necessari altri studi per documentare gli effetti della vitamina D sulla funzione sessuale.”(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

DOPAMINA, SAI COME FUNZIONA IL MECCANISMO DELLA “RICOMPENSA”?

*La **dopamina** è un neuromediatore molto potente, in grado di interagire con i nostri comportamenti perché viene rilasciato dal cervello ogni volta che proviamo **gratificazione e soddisfazione**.*

Proprio perché ognuno di noi è portato a ricercare e a ricreare quelle sensazioni che ci hanno fatto provare soddisfazione, la dopamina mette in modo ciò che viene chiamato “*circuito dei reward*”, ovvero circuito della ricompensa, spingendoci a ripetere i comportamenti che ci hanno dato piacere e innescando il noto meccanismo della dipendenza.

Ne abbiamo parlato con la professoressa Daniela Lucini, responsabile di medicina dell'esercizio di Humanitas.



IL CIRCUITO DELLA RICOMPENSA

Quando parliamo di circuito di **ricompensa**, parliamo di come funziona l'apprendimento e il comportamento umano.

Questo meccanismo sta alla base della possibilità di **apprendere dall'esperienza**, che consiste nel ripetere quello che in noi produce sensazioni di gratificazione e benessere e scartare ciò che non lo fa.

Il nostro cervello, ogni qual volta sperimentiamo momenti di piacere, libera alcune sostanze che funzionano da rinforzo a quello stesso stimolo, rimarcandolo.

Il circuito di ricompensa viene chiamato così perché descrive il meccanismo di rinforzo di una determinata esperienza verso la sua ripetizione. Il circuito di reward, funziona attraverso la messa in circolo della dopamina, rilasciata ogni qual volta proviamo gratificazione, sia di tipo fisico che di tipo psicologico.

GRATIFICAZIONI NATURALI E ARTIFICIALI

I **gratificatori** si possono dividere in due tipo:

- ❖ quelli **naturali** (connessi alle esperienze come il mangiare, avere rapporti sessuali, fare sport, avere relazioni sociali)
- ❖ quelli **artificiali**, che procurano un rilascio di dopamina a partire da qualcosa di innaturale, come il saccarosio contenuto nel junk food, o il meccanismo con cui è creato un social network, gli stimoli a forte salienza come luci e colori o ancora le sostanze stupefacenti.

Quando una **dipendenza** si installa, i gratificatori artificiali prendono tutto il posto dei gratificatori naturali. Uscire da una dipendenza del genere significa quindi rimettere i gratificatori naturali al loro posto originario.

IL MERCATO DELLA DOPAMINA E COME DIFENDERSI

Chiunque sia in grado di «controllare» il mercato della dopamina, produrrà consumatori fedeli, assicurandosi un introito assicurato.

Il totale del **business della dopamina**, legale ed illegale, ammonta a centinaia di miliardi di dollari. Basti solo pensare ad alcol, nicotina e droghe illegali. Solo in Europa si parla di un totale di almeno 300 miliardi di euro per l'alcol, 150 miliardi di euro per il tabacco e circa 20 miliardi di euro per le principali droghe illegali.

Se aggiungiamo il business dei junk food i budget si alza ancora, per non parlare del business che ruota attorno ai comportamenti disfunzionali generati dai **social network**.

Come sempre, l'unico meccanismo di difesa contro le dipendenze è la consapevolezza che deriva dalla conoscenza. (*Salute, Humanitas*)

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

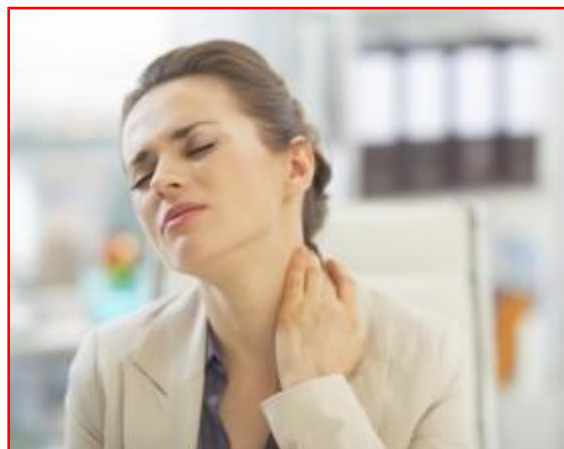
“Cervicale”, e tutti drizzano le antenne.

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?

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](#).

**COS'E' LA 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».

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».

UN DOLORE “CERVICALE” PUÒ CAUSARE MAL DI TESTA?

: «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)

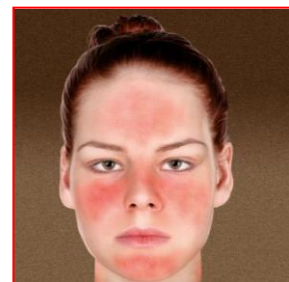
PREVENZIONE E SALUTE

ROSACEA, 6 FATTORI CHE LA SCATENANO

Chi soffre di questa malattia infiammatoria della pelle, per la quale non esistono cure definitive, sa che deve fare attenzione ai fattori che possono peggiorare le sue condizioni. Ecco quali sono.

La rosacea

La rosacea è una **dermatite infiammatoria** che non comporta la presenza dei **comedoni** tipici dell'acne. È chiamata anche ***couperose per l'arrossamento della cute*** nelle fasi iniziali. Ha un forte impatto sulla qualità di vita di chi ne soffre, anche perché ad oggi non esiste una cura definitiva. Indipendentemente dal modo in cui si manifesta, la malattia influenza fortemente la vita di una persona su 3 e, in oltre la metà dei casi, ha ripercussioni sulla produttività lavorativa. Una persona su 5 modifica in modo sostanziale le proprie abitudini quotidiane e quasi il 90% rinuncia alle attività che possono peggiorare i sintomi o causarne la ricomparsa. Tra queste l'assunzione di alcol e cibi speziati e l'esposizione solare.



Luce del sole

Spesso chi soffre di rosacea ha vasi sanguigni visibili sottopelle e la luce del sole - tramite i raggi ultravioletti - può peggiorare ulteriormente il problema. Quindi andrebbe evitata l'esposizione al sole: se non se ne può fare a meno è fondamentale proteggersi con abiti adatti e spalmare una buona crema protettiva (con fattore di protezione da 30 in su). Attenzione, alcuni filtri chimici potrebbero irritare la pelle iper sensibile di chi ha la rosacea.



Dieta

I **cibi piccanti**, le **bevande calde** e l'**alcol** sono alcuni dei prodotti che possono peggiorare i sintomi della rosacea. Fa in parte eccezione il caffè: secondo uno studio del 2008 gli amanti della moka andrebbero meno soggetti alla malattia. Va detto che il caffè, in quanto bevanda calda, può però esacerbare il problema. Chi soffre di rosacea dovrebbe tenere una sorta di diario alimentare e segnare gli alimenti più a rischio, cercando il più possibile di evitarli.

Stress

Lo **stress emotivo** è un riconosciuto fattore scatenante della rosacea. Se eliminarlo del tutto dalla propria vita è impossibile, si può però cercare di limitarlo. Possono essere utili pratiche come lo yoga o la meditazione. Anche dormire bene e avere una bella cerchia di amici e familiari protegge dallo stress.

Esercizio fisico

Lo sport fa bene a tutti, ma nelle persone con rosacea alcune attività possono risultare troppo faticose e scatenare così il peggioramento dei sintomi. No a jogging e corsa, vanno bene - per es. - yoga e nuoto. **Meglio allenarsi in una stanza fresca** e avere sempre con sé una bottiglia d'acqua.

Prodotti per la pelle e i capelli

Naturalmente le persone con rosacea devono fare molta attenzione ai prodotti che usano per detergere e idratare pelle e capelli. Alcuni ingredienti comuni sono "veleno" per loro: **alcol, profumo, laurilsolfato di sodio, mentolo e acido lattico**, ma anche **amamelide, olio di menta piperita e olio di eucalipto** sono da evitare. Meglio optare per prodotti senza profumi e ipoallergenici e ogni volta che si compra una nuova crema è buona abitudine testarla su una piccola porzione di pelle per valutarne eventuali effetti.

Farmaci

I **farmaci vasodilatatori**, usati per es. per l'ipertensione, peggiorano i sintomi della rosacea, così come gli steroidi topici. In ogni caso è bene parlare con il proprio dermatologo delle terapie assunte, per capire se vanno bene o è necessario valutare qualche possibile alternativa. (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

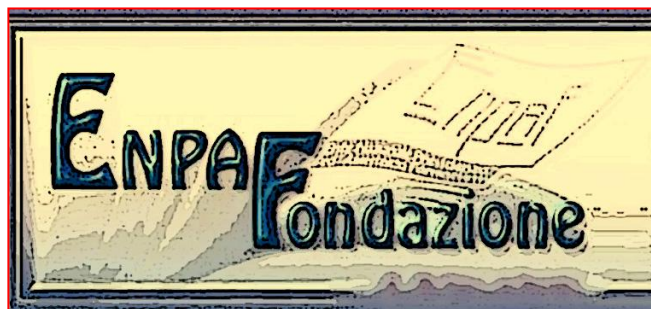
LA BACHECA



ENPAF: SOSTEGNO PER L'OCCUPAZIONE

Interventi per favorire l'occupazione (art.18 del regolamento di assistenza)

In data 19 dicembre 2018, con deliberazione n. 70, il Consiglio di Amministrazione dell'Enpaf ha approvato la regolamentazione per l'assegnazione di un contributo per favorire l'occupazione.



DESTINATARI

- **farmacisti titolari di farmacia, o di parafarmacia, nella forma dell'impresa individuale;**
- **Società di Gestione di Farmacie Private, o di parafarmacie, purchè la maggioranza delle quote di partecipazione appartengano a farmacisti iscritti all'Enpaf.**

Rapporti di Lavoro Incentivati

Il contributo riguarda tutti i rapporti di lavoro subordinato a tempo indeterminato - sia nuove assunzioni sia trasformazioni di precedenti rapporti a termine- avvenuti successivamente all'entrata in vigore del presente regolamento (1 gennaio 2019).

Le assunzioni a tempo indeterminato devono riguardare due categorie di lavoratori:

- **il farmacista di età non superiore a trent'anni**
- **il farmacista di età pari o superiore a cinquant'anni, se disoccupato da almeno sei mesi;**

Il contributo è riconosciuto ai rapporti di lavoro con anzianità minima di 8 mesi e per una durata massima di trentasei, purchè continuativi.

Il contributo sarà erogato nei limiti dello stanziamento;

❖ *le domande saranno esaminate secondo l'ordine cronologico di invio.*

Per ulteriori dettagli e per le modalità di presentazione della domanda si rinvia al regolamento che puoi consultare al seguente link:

<http://www.enpaf.it/documenti/modulistica/item/regolamento-sostegno-occupazione>

Divieto di Preparazioni Magistrali a Scopo Dimagrante

il Ministero della Salute ha chiesto la collaborazione della Federazione nell'azione di vigilanza e controllo . Pertanto, si richiama l'attenzione dei Colleghi a rispettare le disposizioni in materia.

Con riferimento al divieto di preparazioni magistrali a scopo dimagrante, il Ministero della Salute, con nota del 14 dicembre u.s., ha chiesto di continuare l'azione di vigilanza e controllo, al fine di impedire che vengano prescritte e dispensate preparazioni magistrali a scopo dimagrante oggetto di divieto, nonché di informare lo stesso Dicastero in caso di eventuali violazioni accertate.

Nel richiamare l'attenzione dei Colleghi all'obbligo di rispettare il divieto in questione, si fornisce di seguito un riepilogo delle circolari federali riguardanti la normativa in materia:

1. DM 24.1.2000, recante "Misure sanitarie concernenti i medicinali anoressizzanti ad azione centrale diversi dalla **fenfluramina, dexfenfluramina e pemolina**";
2. D.Dirig. 7.3.2002, recante "Divieto di vendita delle specialità medicinali e preparati magistrali a base di **sibutramina**";
3. DM 2.8.2011, recante "Ricollocazione in tabella I delle sostanze **Amfepramone (dietilpropione), Fendimetrazina, Fentermina e Mazindolo**";
4. DM 20.5.2015, recante "Divieto di prescrizione di medicinali galenici e preparazioni contenenti il principio attivo della **fenilpropanolamina/norefedrina**";
5. DM 27.7.2015, recante "Divieto di prescrizione di medicinali galenici e preparazioni contenenti il principio attivo della **pseudoefedrina**";
6. DM 4.8.2015, recante "Divieto di prescrizione di preparazioni magistrali contenenti i principi attivi **triac, clorazepato, fluoxetina, furosemide, metformina, bupropione e topiramato**";
7. DM 2.12.2015, recante "Divieto di prescrizione di preparazioni magistrali contenenti il principio attivo **efedrina**";
8. DM 22.12.2016, recante "Divieto di prescrizione di preparazioni magistrali contenenti il principio attivo **sertralina ed altri**";
9. DM 31.3.2017, recante "Modifiche al decreto 22 dicembre 2016, recante: "Divieto di prescrizione di preparazioni magistrali contenenti il principio attivo **sertralina ed altri**» e disposizioni in materia di preparazioni galeniche a scopo dimagrante".
10. DM 27 luglio 2017 recante "Divieto di prescrizione e di esecuzione di preparazioni magistrali a scopo dimagrante contenenti le sostanze medicinali **efedrina e pseudo efedrina**".

