



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: eventi di Maggio
2. Ordine: Un farmaco per Tutti
3. Enpaf: Iniziative assistenza

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Scoperto un nuovo metodo che può far morire il cancro di fame
5. Allergia, una dieta troppo grassa può scatenarla
6. Terapie personalizzate per le mielodisplasie



#### Prevenzione e Salute

7. “con l'età è normale cambiare il modo di dormire”, vero o falso?
8. Borsite del ginocchio: riposo, ghiaccio e fisioterapia per il recupero

**ZENTIVA**  
UNA RISPOSTA A DIVERSI BISOGNI.

La linea di prodotti di automedicazione pratici e convenienti.

Chiedi al tuo farmacista

www.zentiva.it

ZENTIVA

## Proverbio di oggi.....

'E det d' 'a man nunn so' tutt'egual

## Scoperto un NUOVO METODO che può far Morire il CANCRO di FAME

*Una dieta che riesce a tenere sotto controllo la glicemia, associata ai farmaci, può favorire un meccanismo biomolecolare che può "far morire di fame" le cellule tumorali.*



I risultati della ricerca appaiono sulla prestigiosa rivista scientifica **Cancer Cell**.

Si tratta di una nuova strategia per combattere il cancro attaccando il suo metabolismo alterato.

I ricercatori hanno scoperto che una **dieta che porti a un abbassamento della glicemia**, associata alla somministrazione di **metformina**, innesca una reazione a catena che, coinvolgendo la *proteina PP2A*, porta alla morte delle cellule tumorali. La *metformina*, farmaco utilizzato contro il diabete di tipo II.

**A breve altri studi clinici:** nella sperimentazione clinica dovrà essere confermata la tollerabilità della combinazione e inoltre in via preliminare si dovrà valutare l'efficacia della combinazione di una **dieta ipoglicemica e metformina** per fermare la progressione del tumore, in aggiunta a terapie già in uso come la chemioterapia.

### Le cellule malate

"Si sa da circa un secolo che il metabolismo è una delle differenze chiave fra la cellula cancerosa e quella sana - e quindi deve essere possibile uccidere le cellule malate sfruttando questa differenza. La cellula usa due processi per generare energia: la *glicolisi*, che si basa sulla disponibilità di glucosio, e la *fosforilazione ossidativa*, che può essere inibita con la metformina.

I ricercatori hanno pensato di attaccare il metabolismo mirando al fenomeno della "**plasticità metabolica**", vale a dire la strategia con cui la cellula cancerosa si adatta, passando dalla glicolisi alla fosforilazione ossidativa e viceversa, in condizioni di mancanza di nutrimento.

Nello studio, **riducendo il tasso glicemico con la dieta e somministrando metformina**, è stato inibito la plasticità metabolica e fatto morire le cellule tumorali. (*Salute, Repubblica*)

**SCIENZA E SALUTE****ALLERGIA, una DIETA TROPPO GRASSA PUÒ SCATENARLA**

*Che fra allergie e alimentazione ci fossero dei legami era già stato messo in evidenza dall'esistenza della cosiddetta sindrome orale allergica,*

Una patologia che si manifesta in caso di allergie crociate, quando cioè allergeni come pollini, acari o altro e cibi apparentemente molto diversi fra loro condividono proteine e scatenano la risposta anomala del sistema immunitario: un incrocio pericoloso che, stando agli allergologi, è sempre più comune, così come sono in continuo aumento le allergie in generale.



La ragione risiederebbe anche nella dieta, se questa è a base di alimenti troppo grassi.

**DIETA RICCA DI GRASSI, POSSIBILE CAUSA DI ALLERGIA**

Le allergie sono in continuo aumento.

Lo hanno sottolineato anche gli esperti dell'*American Academy of Allergy, Asthma and Immunology* parlando delle interazioni fra allergia e **dieta**.

Fra le principali responsabili di questo processo, secondo i ricercatori americani, ci sarebbe la dieta.

Quella troppo **ricca di grassi** favorirebbe l'aumento delle sostanze verso cui l'individuo può sviluppare delle reazioni allergiche. Bastano sei mesi un'alimentazione in cui il 40 % delle calorie arrivi dai grassi a modificare radicalmente la flora batterica intestinale, aumentando le specie che favoriscono l'infiammazione e il «deragliament» del sistema immunitario verso le allergie.

**LE ALLERGIE ALIMENTARI, PIÙ DIFFUSE NEGLI USA**

«La dieta può incidere sulla probabilità di sviluppare allergie, specie alimentari: non a caso queste sono molto più frequenti negli USA, mentre in Italia sono meno diffuse grazie all'effetto protettivo della **dieta mediterranea**.

Anche le **reazioni crociate** non sono così frequenti né inevitabili negli allergici, ma è importante identificarle per dare consigli ai pazienti che magari hanno fastidi mangiando alcuni cibi ma non hanno mai collegato il problema alla loro allergia.

Per individuare le allergie crociate serve una **diagnosi allergologica molecolare**, ovvero test che setacciano pannelli di decine e decine di molecole-allergeni individuando quelli con cui il paziente reagisce e identificando così tutte le possibili cross-reattività.

Se, per es., la persona è allergica alla **tropomiosina** degli acari avrà fastidi anche mangiando crostacei e lumache».

**ANCHE IL CAMBIAMENTO CLIMATICO È RESPONSABILE**

«I casi di allergie crociate crescono soprattutto perché sono in aumento tutte le altre, per colpa degli stili di vita ma anche del **cambiamento climatico** – più si innalzano le temperature, più aumentano i pollini nell'ambiente.

A ciò si aggiunge l'**inquinamento**, che danneggia le mucose respiratorie rendendole più permeabili agli antigeni e quindi più esposte alla sensibilizzazione allergica: le particelle esauste da diesel, per esempio, aumentano la produzione delle **immunoglobuline E**, fra i principali mediatori della risposta allergica».

I fattori, insomma, sono tanti. Ma alcuni trucchi da mettere in atto ci sono. L'Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici ha pubblicato un decalogo per difendersi dai pollini.

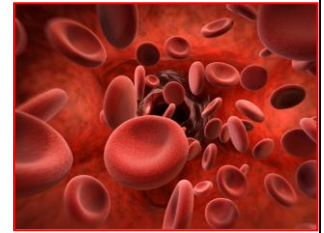
«Chi soffre di **rinite allergica** e o asma dovrebbe sottoporsi a immunoterapia specifica:

è efficace nel controllare i sintomi e può essere fatta anche solo poco prima e durante la stagione allergica, con iniezioni sottocute una volta al mese, gocce o compresse sublinguali, che esistono da poco per gli acari e per le graminacee. L'**immunoterapia specifica** è molto utile, ma solo il 5 % di chi sarebbe un candidato adatto la fa, con differenze regionali di accesso». (*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE****TERAPIE PERSONALIZZATE PER LE MIELODISPLASIE**

*Per questo ampio gruppo di malattie del sangue sono in arrivo le prime cure davvero mirate. L'importante è avere una diagnosi tempestiva*

Fino a pochi anni fa considerate incurabili, le **sindromi mielodisplastiche** (o mielodisplasie) oggi possono cominciare a beneficiare di terapie «personalizzate». Le *mielodisplasie* sono un eterogeneo gruppo di malattie del sangue causate dal danneggiamento delle cellule staminali del midollo osseo.

**Meccanismi molecolari**

«Alla loro base c'è un difetto che impedisce alle staminali del midollo di produrre una quantità adeguata di **globuli bianchi, globuli rossi e piastrine**». «Questo causa patologie estremamente diverse fra loro: alcuni pazienti hanno la stessa aspettativa di vita della media della popolazione, altri vanno invece incontro a una rapida evoluzione in **leucemia mieloide acuta**. Ancora poco conosciute, le mielodisplasie sono però in aumento perché tipiche dell'età che avanza. I malati hanno bisogni assistenziali specifici e per questo è necessario lo sviluppo di percorsi di diagnosi, terapia e assistenza mirati».

«I progressi scientifici degli ultimi anni hanno consentito di conoscere i meccanismi molecolari che le causano, questo, oltre a migliorare le capacità diagnostiche, ha reso possibile definire in modo accurato il quadro prognostico-evolutivo dei vari tipi di patologia, oltre che sviluppare trattamenti specifici».

**Diagnosi in crescita**

Ogni anno in Italia ci sono circa 3000 nuove diagnosi che riguardano soprattutto persone di oltre 70 anni e il numero di malati è destinato a crescere. «Per comprendere con precisione con quale sottotipo di patologia abbiamo a che fare — bisogna fare **esami specifici** ed è bene che il paziente venga subito indirizzato a un ematologo che faccia eseguire i test necessari per individuare le alterazioni genetiche e tutte le altre indagini opportune per inquadrare non solo il tipo di sindrome, ma anche se il rischio di evoluzione della malattia verso una leucemia acuta è basso, intermedio o elevato».

Soltanto in questo modo si possono scegliere le cure migliori, tenendo conto delle caratteristiche biologiche e genetiche della patologia, dell'età del paziente, delle altre eventuali malattie di cui soffre».

**Gli esami necessari**

«Avere una diagnosi precoce e precisa è invece molto importante per poter impostare la terapia migliore, prolungare la sopravvivenza dei malati e migliorarne la qualità di vita». «Oggi abbiamo una grande varietà di cure efficaci, ma è **fondamentale scegliere quella più adeguata al singolo paziente** tenendo conto innanzitutto del sottotipo di forma di cui soffre».

Guarire è possibile con un **trapianto di cellule staminali**, che però può essere una procedura troppo "pesante" da sopportare per persone anziane e magari con altri disturbi, anche se il miglioramento della tecnica dei trapianti consente oggi di offrire questa opzione curativa a pazienti fino a 65-70 anni di età.

**I campanelli d'allarme:** «In base alle diverse variabili, i farmaci da somministrare sono differenti e oggi abbiamo messo a punto un complesso algoritmo da seguire, che somiglia alle ramificazioni di un albero: a seconda del tipo di malattia, di come evolve e delle reazioni del paziente, si passa "da un ramo all'altro", tenendo in considerazione i vari parametri da misurare». «C'è uno **schema per i pazienti a basso rischio** e uno per quelli **a rischio elevato** di progressione della malattia in leucemia. Così facendo è possibile ottenere buoni risultati, e in molti casi si possono liberare i pazienti dalle continue trasfusioni di sangue e dare loro medicinali ben tollerati da prendere a casa».

Come in molte altre neoplasie del sangue, le cause delle mielodisplasie non sono note, per cui è difficile parlare di prevenzione. «È però importante non sottovalutare eventuali campanelli d'allarme, in modo da poter giungere tempestivamente a una diagnosi corretta. In presenza di sintomi sospetti è sempre bene rivolgersi al proprio medico di medicina generale». (*Salute, Corriere*)

**PREVENZIONE E SALUTE****“CON L'ETÀ È NORMALE CAMBIARE IL MODO DI DORMIRE”, VERO O FALSO?**

*Molte persone credono che invecchiando sia normale dormire di meno e, in generale, sia normale che con l'età cambi il modo e la qualità del dormire. Vero o falso?*

L'abbiamo chiesto alla dottoressa [Lara Fratticci](#), neurologa in Humanitas.

**“VERO.** Invecchiando è normale che si riducano sia le **ore di sonno** sia cambi l'architettura del sonno stesso – spiega l'esperta.

Sono molte le cause che con il passare degli anni, rendono fisiologica, cioè normale, un'alterazione della **qualità del sonno**, che perde la sua capacità rigeneratrice a causa dell'accorciamento delle fasi REM.

Tra le molte cause, però, anche una diminuita produzione di **melatonina** ormone che regola i ritmi sonno-veglia, la perdita di neuroni a livello dell'ipotalamo anteriore, ovvero la struttura cerebrale deputata alla regolazione dell'architettura del sonno e dei cicli sonno-veglia;

inoltre, **disturbi organici**, quali problemi *cardiaci, respiratori, gastroenterici, urologici* (incontinenza urinaria), *metabolici, cambiamenti ormonali come nella donna in menopausa, disturbi psichici*, tra cui la depressione, per i quali i pazienti lamentano una continua irrequietezza durante le ore notturne e una sensazione di stanchezza e apatia durante il giorno.

Se si accorciano le fasi REM, il sonno può essere percepito come insoddisfacente e poco ristoratore, può causare difficoltà ad addormentarsi ma anche numerosi risvegli notturni che frammentano il sonno rendendolo superficiale e spesso provocando anche un risveglio mattutino precoce, chiamato **insonnia terminale**.

Il risveglio mattutino precoce è un fenomeno caratteristico delle insonnie su base depressiva endogena, mentre la sua presenza può essere incostante nelle forme nevrotiche o reattive.

Nel momento in cui si ha la sensazione che stia cambiando il proprio modo di **dormire**, può aiutare seguire i consigli di igiene del sonno che possono aiutare a dormire meglio:

1. *evitare sonnellini prolungati nel pomeriggio*
2. *seguire sani stili di vita*
3. *mantenersi attivi durante la giornata*
4. *evitare alcolici, caffeina e fumo nell'arco della giornata e nelle ore precedenti al sonno*
5. *evitare di guardare la televisione in camera da letto*
6. *esporsi con regolarità alla luce del sole per “ricaricare” il ritmo circadiano*
7. *andare a dormire e svegliarsi sempre alla stessa ora anche nel weekend*

Infine, se alle prime avvisaglie di insonnia potrebbe essere utile assumere un integratore come la melatonina, per cicli di due mesi, interrompendone l'assunzione gradualmente, quando invece il problema persiste, prima di assumere farmaci ipnoinducenti, cioè che inducono il sonno, è raccomandabile rivolgersi ad un esperto per la valutazione delle cause dell'insonnia.”

*(Salute, Humanitas)*



**PREVENZIONE E SALUTE****BORSITE DEL GINOCCHIO:  
RIPOSO, GHIACCIO E FISIOTERAPIA PER IL RECUPERO**

*Il ginocchio è una delle sedi in cui può sorgere una borsite.*

Si tratta dell'infiammazione della borsa, la sacca che contiene il liquido lubrificante dell'articolazione, che fa da cuscinetto fra i diversi tessuti come tendini e ossa. Traumi ripetuti nel tempo, l'abitudine a tenere a lungo determinate posizioni, ma anche un'infezione, possono favorire l'insorgenza di questa condizione. Cosa fare quando si è colpiti da **borsite del ginocchio** e, soprattutto, **come poterla prevenire?**

Ne parliamo con il dottor [Piero Volpi](#), responsabile di Ortopedia del Ginocchio e Traumatologia dello Sport di Humanitas.

Questo tipo di borsite è noto anche come "**ginocchio della lavandaia**", per via della posizione tenuta dalle signore che, ginocchia per terra, lavavano i panni a mano: «Esercitare una pressione ripetuta sull'**articolazione**, soprattutto a contatto con superfici rigide, è una delle cause possibili della borsite, ma anche una contusione o dei traumi ripetuti nel tempo possono esserlo», ricorda il dottor Volpi.



**Ecco perché il rischio di BORSITE insidia anche chi si dedica allo sport**

: «Pensiamo alla **pallavolo** in cui sono frequenti le cadute con le ginocchia per terra, ma anche ad altre discipline come l'**hockey** in cui è utile indossare le ginocchiere. Un tempo anche i portieri di calcio le utilizzavano».

Sebbene la professione che lega il suo nome alla borsite sia ormai andata in disuso, ce ne sono altre che richiedono un inginocchiamento prolungato, come i **piastrellisti** o i **giardinieri**: «Anche per chi fa questi lavori è importante ricorrere a delle protezioni che possano prevenire i micro-traumi ripetuti che portano alla borsite», suggerisce il dottor Volpi.

**Cosa fare nel caso in cui si sia colpiti dalla Borsite?**

: «Se la borsite si presenta in una forma lieve si può intervenire con una **terapia conservativa**, evitando ulteriori traumi, applicando del **ghiaccio e delle creme antiedemigene per ridurre la tumefazione**, il sintomo più evidente della borsite, riposandosi, se necessario assumendo degli antidolorifici e, infine, facendo fisioterapia.

Una **ginnastica lieve**, la **piscina** o la **cyclette** possono infatti stimolare in modo leggero l'attività muscolare dell'articolazione. Solo se la borsite diventa cronica si può pensare a un intervento chirurgico per asportare la **borsa**», conclude lo specialista. (*Salute, Humanitas*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



## ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MAGGIO



### L'ENPAF incontra l'ORDINE - Martedì 21 Maggio

DATA	TITOLO	NOTE
Martedì 21 Maggio ore 10.00 - 18.00	<p><b><u>L'ENPAF incontra l' ORDINE:</u></b></p> <p>A partire dalle ore <b>10:00</b> e fino alle <b>18:00</b> saranno presenti i funzionari dell'<i>Enpaf</i> per fornire <b>ASSISTENZA a tutti i Colleghi che interverranno</b> dando loro delucidazioni in merito alle proprie posizioni <b>CONTRIBUTIVE e PREVIDENZIALI</b></p>	<u>Sede Ordine</u>

#### COME PARTECIPARE

Basta recarsi presso la sede dell'Ordine dalle 10.00 alle 18.00 senza Prenotazione.

## ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2019

E' in riscossione la quota sociale 2019 di EURO 150,00 di cui Euro 108,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.

### AVVISO

GLI ISCRITTI CHE

**NON HANNO ANCORA RICEVUTO L'AVVISO DI PAGAMENTO,**

**POSSONO SCARICARLO dal sito dell'Ordine**

**INSERENDO il PROPRIO CODICE FISCALE**



Quota sociale 2019...

al seguente link:

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

# BACHECA ENPAF: INIZIATIVE ASSISTENZIALI 2019

Di seguito l'elenco delle attività assistenziali erogate dall'ENTE



## ENPAF 2019 Iniziativa in Corso



TIPOLOGIA DI PRESTAZIONI EROGATE	SCADENZA INIZIATIVA
Borse di Studio in favore dei Figli ed Orfani di Farmacisti	Dalla data di pubblicazione fino al <b>15 MAGGIO 2019</b>
CONTRIBUTO una TANTUM in favore di Farmacisti TITOLARI o SOCI di FARMACIE RURALI in comuni o frazioni entro i 5.000 abitanti - ANNO 2019.	Decorrerà dal 10 Giugno e fino al <b>13 AGOSTO 2019</b>
CONTRIBUTO per FARMACISTI Iscritti ad una SCUOLA di SPECIALIZZAZIONE del Settore Farmaceutico ANNO 2019	In corso fino ad <b>ESAURIMENTO</b> dello stanziamento
Interventi per favorire l'OCCUPAZIONE: in favore di Titolari di Farmacia e Parafarmacia che assumono farmacisti di età non superiore a 30 anni o disoccupati con almeno 50 anni di età	Domande a partire da Settembre 2019 fino ad <b>ESAURIMENTO</b> dello stanziamento
RIDUZIONE CONTRIBUTIVA PENSIONATI ESERCENTI	Consente di chiedere la riduzione del contributo previdenziale nella misura del 33,33% o del 50%. In vigore dal <b>1 Gennaio 2019</b> Termine di decadenza il 30 Settembre dell'anno in cui si matura il requisito previsto
 <p><b>Welfare Integrativo EMAPI: COPERTURA SANITARIA INTEGRATIVA</b></p>	<p>Garantisce una copertura sanitaria integrativa per</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ gravi interventi chirurgici e gravi eventi morbosi,</li> <li>✓ la copertura in caso di invalidità permanente superiore al 66% da infortunio</li> <li>✓ la copertura in caso di non autosufficienza</li> <li>✓ (LTC – Long Term Care)</li> </ul>
<p><b>Indennità di MATERNITÀ</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'indennità spetta alla professionista iscritta all'Enpaf per la tutela dei seguenti eventi:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. periodi di gravidanza e puerperio comprendenti i due mesi antecedenti la data presunta del parto ed i tre mesi successivi la data effettiva del parto</li> <li>b. interruzione della gravidanza per motivi spontanei o terapeutici dopo il compimento del sesto mese</li> <li>c. adozione o affidamento del minore</li> <li>d. aborto spontaneo o terapeutico verificatosi non prima del terzo mese di gravidanza.</li> </ol> </li> <li>2. L'indennità spetta al padre libero professionista iscritto all'Enpaf per la tutela del periodo che sarebbe spettato alla madre libera professionista, comprendente i tre mesi successivi la data effettiva del parto o la parte residua, limitatamente ai seguenti casi:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. morte della madre;</li> <li>b. grave infermità della madre;</li> <li>c. abbandono da parte della madre;</li> <li>d. affidamento esclusivo del minore al padre;</li> </ol> </li> </ol>

Per maggiori dettagli si invita a consultare il Sito Istituzionale: [www.enpaf.it](http://www.enpaf.it)

## ORDINE: Progetto “Un FARMACO per TUTTI”

Il progetto ha come finalità l'utilizzo di farmaci, le cui **confezioni siano integre**, ma anche 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 e Aziende Farmaceutiche, nonché di privati a seguito di cambio/fine terapia o decesso di un congiunto malato.

### FARMACIE - COME ADERIRE:

Clicca sul *Link* sottostante e compila il *Form* in modo da avere le informazioni utili riguardo il **Luogo di Consegna** del **Contenitore** per la **Raccolta dei Farmaci**.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>



**RACCOLTI FINORA PIÙ DI 120.000 CONFEZIONI DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:**

*La Tenda, La Casa di Tonia, Emergency, Ordine di Malta, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa, Enti Internazionali operanti in Benin, Burkina Faso, Venezuela, Columbia*



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

INIZIATIVA PROMOSSA DALL'ARCIVESCOVO DI NAPOLI CARDINALE CRESCENZO SEPE



IN COLLABORAZIONE CON:



### 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'Azienda Ospedaliera Santobono Pausilipon e con la generosità di tanti.



Il progetto "un farmaco PER TUTTI" permetterà di raccogliere in un apposito contenitore, i farmaci e i dispositivi medico sanitari donati da cittadini e destinati agli enti assistenziali che ne hanno fatto richiesta. L'inclusivo etichetta promozionale illustra il tipo di farmaci non ancora scaduti e correttamente conservati destinati ad attività umanitaria e all'assistenza socio-sanitaria. Il farmacista verificherà la validità del farmaco e apporrà un timbro o l'etichetta: "Farmaco donato. Vanta la validità, un farmaco PER TUTTI".

**MODALITÀ DI RACCOLTA**

- ◆ Saranno raccolti farmaci non scaduti e dispositivi medico sanitari con non meno di otto mesi di validità le cui confezioni siano integre e farmaci parzialmente esauriti e donati dai cittadini in farmacia.
- Sono richiesti:
  - ◆ Farmaci che appartengono alla tabella delle sostanze stupefacenti e psicotrope (lista aggiornata del CPPI 2019/20)
  - ◆ I farmaci da conservare a temperature controllate (catena del freddo)
  - ◆ Farmaci iniettabili (farmaci in siringhe)
- ◆ Sono ammessi esclusi i farmaci e tubetti non sigillati.

Sarà cura del farmacista verificare le suddette condizioni.

PER INFORMAZIONI RIVOLGITI AL TUO FARMACISTA DI FIDUCIA

Levarde Informative per il tuo Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### FARMACISTI VOLONTARI: Come Aderire

I **colleghi volontari** che intendono partecipare al progetto potranno farlo contattando

➤ il Presidente dell'Ordine, **V. Santagada** al numero **339 81 77 933**

➤ **inviando una e-mail all'indirizzo:**

[unfarmacopertutti@gmail.com](mailto:unfarmacopertutti@gmail.com)