



farmaDAY



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

Anno VIII – Numero 1590

Venerdì 25 Maggio 2019 – S. B.V. Maria Ausiliatrice

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Perché il gelato può provocare mal di testa?
5. “Ecco qual è la giusta dieta per le persone con diabete
6. “Con l’età è normale cambiare il modo di dormire”, vero o falso?



Prevenzione e Salute

7. Sale, cattiva circolazione, farmaci. Tutte le cause della ritenzione idrica
8. Sesso di prima mattina, ecco perché è il migliore



Proverbio di oggi.....

E' 'na pasta d'ommo E' una pasta d' uomo – persona buona

PERCHÉ IL GELATO PUÒ PROVOCARE MAL DI TESTA?

Uno studio americano spiega la causa del fastidioso dolore che può guastare il piacere di un buon gelato. Un'alterazione nell'afflusso di sangue al cervello è la causa del mal di testa.

I gelati, ma anche i ghiaccioli e le bibite fredde, non appena entrano in contatto con il palato possono provocare fortissimi mal di testa che, fortunatamente, durano solo pochi istanti.

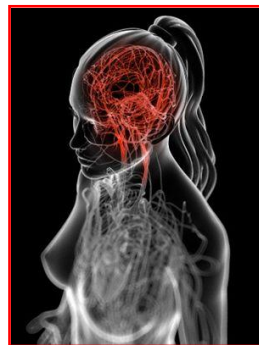
La **causa scatenante** di questo fenomeno sarebbe da ricercare nella rapida dilatazione e costrizione dell'arteria cerebrale anteriore - un vaso sanguigno che irrorava una parte del cervello – causata dai liquidi freddi.

IL CERVELLO SI DIFENDE: Il dolore si manifesta contestualmente a una significativa vasodilatazione dell'arteria cerebrale anteriore, per placarsi non appena l'afflusso di sangue scende ai valori normali. Secondo gli scienziati questo processo è un meccanismo di difesa del cervello, che essendo piuttosto sensibile al freddo si difende dai repentini abbassamenti di temperatura aumentando l'afflusso di sangue caldo. Ma poichè la scatola cranica è un contenitore chiuso, un rapido aumento del volume di sangue in circolazione provoca emicranie e dolori molto intensi.

UNA RICERCA DA BRIVIDI: I ricercatori hanno *somministrato in rapida successione un bicchiere di acqua fredda e uno a temperatura ambiente a 13 individui*, servendosi di una speciale cannucchia puntata direttamente contro il palato.

Grazie a un *doppler transcranico* hanno osservato in diretta cosa succedeva al cervello dei volontari durante l'esperimento:

- **il dolore è proprio causato dalla vasodilatazione dell'arteria cerebrale anteriore.** (Focus)



ZENTIVA

ZENTIVA

PREVENZIONE E SALUTE**SALE, CATTIVA CIRCOLAZIONE, FARMACI
TUTTE LE CAUSE DELLA RITENZIONE IDRICA**

Il disturbo può essere legato a problemi venosi oppure, nei casi più seri, a malattie di reni, cuore o fegato. E se si esagera con il sale l'acqua rimane «intrappolata»

La ritenzione idrica comporta l'anomalo accumulo di acqua e sale nel tessuto sottocutaneo.

«In condizioni normali il nostro corpo è costituito per circa il 60% da acqua e un sistema di ormoni ne regola il livello e l'equilibrio. Talvolta qualcosa non funziona a dovere e i fluidi in eccesso non vengono rimossi, restando intrappolati nello spazio interstiziale, tra una cellula e l'altra, dando luogo alla ritenzione idrica, o meglio idrosalina, perché l'acqua è sempre accompagnata dal sodio. Le cause possono essere diverse. In genere,

- **il ristagno di liquidi è legato a scorrette abitudini alimentari, in particolare all'eccesso di sodio.**

Anche se tutti lo fanno, non sarebbe necessario salare i cibi, dato che il sodio che contengono è già sufficiente a coprire le necessità dell'organismo.

La dose di sale assunta non dovrebbe superare i 5 grammi al giorno, che corrispondono a circa 2,4 grammi di sodio, ma il consumo medio raggiunge spesso i 10 grammi.

Altra causa diffusa di ritenzione idrica è quella **circolatoria**, che prende avvio da una riduzione del tono dei vasi venosi e dal mal funzionamento delle valvole che regolano la risalita del sangue dai piedi al cuore. Ciò favorisce il refluire di una certa quantità di sangue nelle parti basse della gamba, dove ristagna, provocando aumento della pressione venosa.

La ritenzione idrica può essere associata anche a malattie di rene, cuore o fegato, nonché essere il segnale di problemi del sistema linfatico (*infoedema*).

In taluni i casi il gonfiore è associato all'uso di farmaci, tra i quali cortisone e alcuni antipertensivi».

Come si capisce se c'è davvero ritenzione idrica?:

«Misurare la concentrazione di sodio nelle urine può aiutare a capire se il gonfiore è dovuto alla ritenzione idrica e non a ingrassamento. Se la persona non prende farmaci che interferiscono con l'escrezione di sodio e i livelli di questo elemento nelle urine sono bassi, è segno che l'organismo lo trattiene, e con esso l'acqua. Con la visita si possono cogliere altri particolari che aiutano a individuare la possibile causa, che può essere confermata da indagini specifiche.

Se, per esempio, si sospetta un problema venoso, si esegue un ecocolordoppler, mentre se si ipotizzano problemi a reni, cuore o fegato si ordinano esami del sangue e strumentali mirati».

Quali sono le soluzioni?:

«Se la ritenzione idrica è dovuta a cattive abitudini bisogna modificarle, cioè ridurre l'apporto di sale, non fumare, **limitare gli alcolici e fare esercizio con regolarità.**

Se all'origine c'è, invece, un problema di circolazione venosa si può vedere se si ottengono miglioramenti con esercizio fisico, calze elastiche e tenendo i piedi un po' sollevati a fine giornata.

In caso di responsabilità dei farmaci bisogna valutare se sospenderli, modificarne il dosaggio o cambiare medicina. Se il disturbo è legato a specifiche patologie bisogna intervenire su queste con terapie mirate».

(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

SESSO DI PRIMA MATTINA, ECCO PERCHÉ È IL MIGLIORE

Il sesso del mattino un momento spontaneo, vivace e intenso, che sfrutta gli alti livelli di testosterone maschile e l'erezione del risveglio, per un incontro intenso e passionale che renderà serena la giornata lavorativa

Il **sesso mattutino** è quello più interessante e intrigante, a dispetto delle credenze popolari è una buona idea per iniziare con slancio la giornata.

Come sostiene la rivista *Metro*, le motivazioni sono tante:

- **prima tra tutte la spontaneità del gesto, una scelta improvvisa e non meditata quindi più intrigante.**

Certo, fare l'amore potrebbe sottrarre tempo ai preparativi, ma il beneficio finale sarà sicuramente impareggiabile. Inoltre scegliere di rotolarsi tra le lenzuola di prima mattina abbatte le tempistiche legate ai **preliminari**, spingendo velocemente i due partner verso l'obiettivo finale.

I benefici sono tanti: ad es. *si possono bruciare calorie*, una sorta di sessione sportiva mattutina pari a **144 calorie bruciate ogni 30 minuti**.

Anche l'umore ne gioverà perché con il raggiungimento del piacere l'**ossitocina** verrà rilasciata nell'organismo, un ormone utile al miglioramento dell'umore e alla sensazione di tranquillità.

Non solo perché fare sesso **aumenta i livelli di IgA**, anticorpi in grado di favorire una forte risposta immunitaria molto protettiva. Le componenti che rendono intrigante questa pratica sono tante a partire dalla condizione, ad es. *farlo con i minuti contati in parte equivale a infrangere la routine e le regole*.

Al risveglio si è più naturali, meno artefatti, forse anche più sexy e si può sfruttare l'alto livello di **testosterone** che si accumula durante la notte.

L'uomo è quindi più eccitato e pronto all'azione, e questo spesso è caratterizzato dalla comparsa spontanea dell'erezione durante il sonno del mattino o al risveglio.

Quello che gli inglesi chiamano "*morning glory*", momento topico da sfruttare e a cui ripensare piacevolmente per tutta la giornata. (*Salute, Il Giornale*)

PREVENZIONE E SALUTE

SOLE, FA BENE A CHI È IPERTESO ABBASSA LA PRESSIONE

Non più solo un nemico per le rughe o un fattore di rischio per lo sviluppo dei tumori della pelle. Il sole, se si è ben protetti, possiede virtù inaspettate.

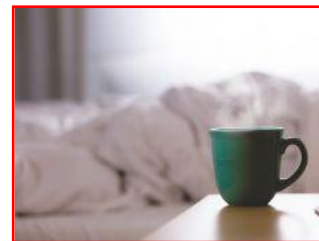
Un po' di sole (i raggi UVA) sono, infatti,

- **in grado di ridurre la pressione arteriosa e il battito cardiaco**

I raggi, una volta penetrati nella pelle, stimolano la produzione di fattori che riducono la pressione del sangue, in modo indipendente dall'effetto vasodilatatore dovuto al calore.

«Bastano 20-30 minuti di esposizione per far calare la pressione diastolica di 3-4 millimetri di mercurio - basti pensare che ad una diminuzione di 5 mm di mercurio corrisponde una diminuzione del rischio di ictus del 34% e di ischemia del 21%». «**La pelle è un deposito di nitrati che i raggi UVA trasformano in nitriti, in grado di ridurre la pressione arteriosa e avere effetti benefici sul sistema cardiovascolare**». «lo studio dimostra che una esposizione al sole naturale, di 30 min., a mezzogiorno o nelle giornate assolate, dilata le arterie attraverso la pelle.

Questo cambia la valutazione del rapporto rischio/beneficio per l'esposizione al sole». (*Salute, Il Mattino*)



SCIENZA E SALUTE

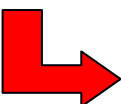
“ECCO QUAL È LA GIUSTA DIETA PER LE PERSONE CON DIABETE”

Un argomento che continua ad essere ‘caldo’ e di enorme interesse.

A fare il pieno di consensi, ancora una volta, è la **dieta mediterranea** della quale gli studi presentati al congresso della Società Italiana di Diabetologia hanno dimostrato gli **effetti anti-infiammatori, ma anche quelli ‘ringiovanisci-arterie’**;

per quanto riguarda quest’ultimo effetto molto interessante ad es. è l’effetto esercitato dal **consumo di pesce azzurro**.

Un suggerimento di immediata utilità pratica e di grande impatto sul contenimento dei **picchi di glicemia** dopo i pasti – che risultano **pericolosi per il sistema vascolare in quanto innestano processi cellulari in grado di determinare un aumento dello stress ossidativo e dell’infiammazione**.



Il consumo di alimenti contenenti proteine e lipidi prima di pasti a prevalente contenuto di carboidrati (pane e pasta), aiuta a CONTENERE LE ESCURSIONI DELLA GLICEMIA DOPO I PASTI.

Il ‘trucco’ sta nel

- **concedersi un antipasto proteico** (pezzetto di parmigiano o un antipasto a base di uova sode)
- addirittura nel **consumare il secondo prima dei ‘primi’**.

Importante per il contenimento dei picchi di glicemia post-prandiali è non solo la quantità e la qualità dei carboidrati (ad alto o a basso indice glicemico), ma anche il tipo di condimento utilizzato.

Se si opta per l’olio d’oliva non si sbaglia; l’effetto anti-picchi di glicemia è garantito.

“La dieta costituisce un vero strumento terapeutico che affianca la terapia farmacologica durante tutto il decorso della malattia diabetica.

I benefici della dieta non sono solo quelli di controllare il possibile aumento di peso ma anche quelli di migliorare il controllo glicemico e di prevenire eventi cardio-vascolari attraverso la riduzione dei fattori di rischio come i lipidi o la pressione arteriosa.

La dieta non significa sempre privazione di gusto o dieta fortemente ipocalorica.

Un ottimo es. di alimentazione sana, variata e vicina alle nostre preferenze è la dieta mediterranea non a caso iscritta dall’Unesco tra i Patrimoni culturali immateriali dell’umanità.

È un’alimentazione ricca di fibre provenienti da ortaggi, frutta e cereali non raffinati e povera di grassi di origine animale, privilegia l’uso dell’olio d’oliva rispetto a burro.

Via libera a frutta e verdura, soprattutto verdura a foglia (*bieta, spinaci, broccoletti e cicorie, compresi i radicchi*) e ortaggi a radice (*carote, barbabietole, rape*), ma anche pomodori e carciofi, veri e propri alimenti nutraceutici.

Per l’apporto di carboidrati sono da prediligere vegetali, *legumi, frutta e cereali preferibilmente integrali*, mentre sono da limitare il consumo di pane bianco, troppo ricco di zuccheri semplici come la rosetta (o michetta), pizza e pasta”.

(Salute, Libero)

SCIENZA 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 ipnoinducanti, cioè che inducono il sonno, è raccomandabile rivolgersi ad un esperto per la valutazione delle cause dell'insonnia.”

(Salute, Humanitas)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MAGGIO

DATA	TITOLO
Sabato 25 Maggio ore 10.00 Piano di Sorrento, Villa Fondi di Sangro	Integratori alimentari: tra prescrizione medica e consiglio in farmacia <u>Introduzione:</u> E. Catena, L. Coppola, U. Parmeggiani <u>Relatore:</u> Proff. L. Berrino, G. Lucivero, F. Palagiano

Giovedì 30 Maggio, ore 21.00, Sede Ordine: per i Farmacisti **ASL-Na-1**

Giovedì 6 Giugno, ore 21.00, Sede Ordine: per i Farmacisti **ASL-Na-2 e ASL-Na-3**



Il Farmacista e i Controlli di Legge:

1. l'ASL e il NAS, Ruoli e Competenze.
2. La Ricetta Elettronica Veterinaria



Introduce

Vincenzo Santagada (*Presidente ordine Farmacisti*)

Gennaro Tiano (*Comandante NAS CC di Napoli*)

Ugo Trama (*Resp. U.O.D. "Politica del Farmaco e Dispositivi" – Reg. Campania*)

Francesco Barbato (*Prof. Ordinario di Tecnologia e Legislazione Farmaceutiche*)

Simona Creazzola (*Dirigente ASL- NA 1*)

Mariano Fusco (*Dirigente ASL- NA 2*)

Edoardo Nava (*Dirigente ASL- NA 3*)

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 15 MAGGIO 2019	
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 13 AGOSTO 2019	
CONTRIBUTO per FARMACISTI Iscritti ad una SCUOLA di SPECIALIZZAZIONE del Settore Farmaceutico ANNO 2019	In corso fino ad ESAURIMENTO 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 ESAURIMENTO 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 1 Gennaio 2019 Termine di decadenza il 30 Settembre dell'anno in cui si matura il requisito previsto	
	<u>Welfare Integrativo</u> EMAPI : COPERTURA SANITARIA INTEGRATIVA	Garantisce una copertura sanitaria integrativa per ✓ <i>gravi interventi chirurgici e gravi eventi morbosi,</i> ✓ <i>la copertura in caso di invalidità permanente superiore al 66% da infortunio</i> ✓ <i>la copertura in caso di non autosufficienza</i> ✓ <i>(LTC – Long Term Care)</i>
Indennità di MATERNITÀ 		- L'indennità spetta alla professionista iscritta all'Enpaf per la tutela dei seguenti eventi: <i>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</i> <i>interruzione della gravidanza per motivi spontanei o terapeutici dopo il compimento del sesto mese</i> <i>adozione o affidamento del minore</i> <i>aborto spontaneo o terapeutico verificatosi non prima del terzo mese di gravidanza.</i> - 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: <i>morte della madre;</i> <i>grave infermità della madre;</i> <i>abbandono da parte della madre;</i> <i>affidamento esclusivo del minore al padre;</i>

Per maggiori dettagli si invita a consultare il Sito Istituzionale: **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.*



COME FUNZIONA



Sono esclusi:

- i farmaci che appartengono alle tabelle delle sostanze stupefacenti e psicotrope
 - i farmaci da conservare a temperature controllate (catena del freddo)
 - i farmaci ospedalieri (fascia H).
- Sono altresì esclusi i flaconi e tubetti non sigillati.



RICETTA VETERINARIA ELETTRONICA: **Divieto di Utilizzo della REV** **per i Medicinali Stupefacenti o Psicotropi**

Si ricorda che la **Ricetta Veterinaria Elettronica (R.E.V.) NON è utilizzabile per la prescrizione di medicinali veterinari contenenti sostanze stupefacenti e psicotrope** ai sensi del D.P.R. 309/1990.

Per tale tipologia di medicinali, la prescrizione continua ad essere cartacea.

A ben vedere, il Decreto Ministeriale, recante le modalità applicative in materia di tracciabilità dei medicinali veterinari comprendente anche il sistema per la prescrizione medico-veterinaria elettronica, si applica ai medicinali veterinari autorizzati ad essere immessi in commercio sul mercato italiano contenenti sostanze stupefacenti e psicotrope ai sensi del DPR 309/1990 limitatamente alla fase distributiva.

Inoltre, come chiarito dal Ministero della salute, con nota dello scorso 11 gennaio 2019,

- *restano invariate anche le disposizioni relative all'approvvigionamento dei medicinali ad uso veterinario contenenti stupefacenti* che avviene, per i medicinali stupefacenti di cui alla **Tabella dei medicinali, sezione A, del DPR 309/1990**, mediante ricetta speciale stupefacenti **"a ricalco"** e, per tutti gli altri, mediante ricetta veterinaria non ripetibile in triplice copia.

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

al seguente link:

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