



AVVISO

Ordine

1. Ordine: eventi di Giugno
2. Ordine: Un farmaco per Tutti
3. Enpaf: Iniziative assistenza
4. Ordine: autoformazione e crediti ECM
5. Ordine: assemblea ordinaria 2019, 24 Giugno 2019

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

6. Terapia CHETOGENICA contro l'obesità
7. Un maschio su mille ha il cancro al seno.



Prevenzione e Salute

8. Come capire quando l'ansia da «normale» sta diventando patologica? E che cosa fare
9. La crema solare scade? Come capirlo per non correre rischi.

Proverbio di oggi.....

Nisciuno è nato 'mparato

Terapia CHETOGENICA contro l'obesità

Convegno all'IRCCS San Raffaele di Roma: si incontrano i massimi esponenti della Società italiana di endocrinologia

Nel corso dell'incontro "L'uso della terapia chetogenica nelle malattie endocrino-metaboliche e oltre" sarà affrontato in dettaglio il ruolo trattamento terapeutico nell'ambito di diverse alterazioni endocrine associate all'obesità, oltre alla sua applicazione in nuovi ambiti clinici.

Definita anche **Very Low Calorie Ketogenic Diet (VLCKD)**, la dieta chetogenica è un regime alimentare che si basa su **un'alimentazione a basso contenuto di carboidrati e grassi**, in grado di stimolare un meccanismo naturale di "liposuzione metabolica" attraverso la produzione di corpi chetonici.

La sua efficacia anche come coadiuvante terapeutico nella remissione di malattie come il diabete tipo 2 è stata messa in evidenza da numerosi studi internazionali.

"Le very-low-calorie-ketogenic-diet (VLCKD) rappresentano un valido strumento nel trattamento dell'obesità severa e delle sue comorbidità.

Esse consentono un **rapido calo ponderale**, con risparmio della massa muscolare e riduzione del senso di fame.

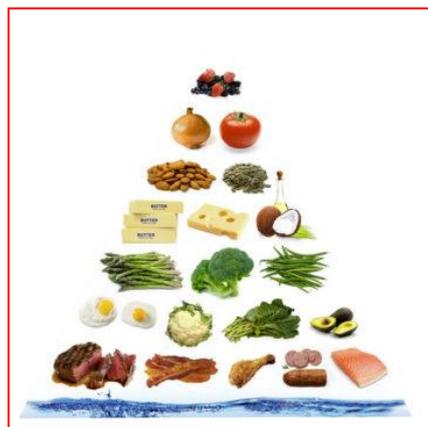
Le VLCKD dovrebbero essere parte integrante di un percorso alimentare che ha come obiettivo la salute e l'educazione del paziente.

In molti casi il calo ponderale indotto consente di ridurre o, in taluni casi, sospendere le terapie farmacologiche in corso".

"Il preoccupante e continuo aumento d'incidenza di obesità e delle sue comorbidità costituisce una delle sfide più importanti del nostro tempo.

Un corretto approccio nutrizionale diventa quindi una strategia essenziale sia nella prevenzione che nella cura dell'obesità e delle sue diverse complicanze".

(Salute, Il Tempo)



PREVENZIONE E SALUTE**COME CAPIRE QUANDO L'ANSIA DA «NORMALE» STA DIVENTANDO PATOLOGICA? E CHE COSA FARE**

Per valutare la propria situazione bisogna «misurare» la durata e l'invadenza dei disturbi. Riescono a modificare il nostro stile di vita e i rapporti con gli altri? Allora è bene chiedere aiuto

Fattori scatenanti

Come capire se la condizione di malessere psicologico che stiamo vivendo è qualcosa che merita una **valutazione medica**? Insomma se la nostra ansia è **“normale” o patologica**? Innanzitutto, con l'aiuto di Giancarlo Cerveri, direttore dell'Unità Operativa Complessa di Psichiatria ASST di Lodi, cerchiamo di capire che cosa si intende con il termine **“ansia”** e che rapporto può avere con i fattori di stress.

**Ansia «fisiologica»**

Noi siamo perennemente in equilibrio con il mondo intorno e, in particolari momenti, questa condizione può sottoporci a sollecitazioni per noi eccessive che producono transitori stati di alterazione. Ecco allora arrivare **notti insonni, irritabilità e a volte cefalea o un senso di malessere**.

Tali condizioni tendono spontaneamente alla regressione nel corso di pochi giorni permettendoci di trovare un equilibrio con il cambiamento che è sopraggiunto nella nostra esistenza. L'uomo è un essere per natura adattabile. L'adattamento a volte risulta però più faticoso e può produrre nella fase di transizione alcuni giorni di malessere. L'insonnia per alcuni giorni, in una condizione di stress, riflette soltanto il carico emotivo che il nostro organismo sta raccogliendo e che impedisce di attivare i fisiologici meccanismi che sottendono all'addormentamento o al mantenimento del sonno.

Ansia patologica

Esistono poi persone che sviluppano una condizione clinicamente rilevante.

Per capire in quale situazione ci si trova differenza bisogna **“misurare” la durata e la pervasività dei sintomi**.



- *Quando l'insonnia dura oltre 15-20 giorni;*
- *se la nostra capacità di concentrazione diminuisce in modo significativo (tanto da renderci inadeguati alle richieste lavorative);*
- *se durante il giorno proviamo una condizione di rilevante malessere (tale da renderci difficile avere a che fare con i nostri cari);*
- *se non riusciamo più ad occuparci in modo adeguato dei nostri bambini perché diventiamo subito irritabili e aggressivi,*

l'ansia è diventata una condizione di malessere tale da rendere necessaria una valutazione diagnostica e se necessario i un intervento di cura.

Sintomi Fisici

Discorso simile per quanto riguarda altri sintomi. Se abbiamo episodi di tachicardia più volte a settimana pensando a un impegno lavorativo che non riusciamo a portare a termine, ma che passa appena abbiamo risolto il problema, possiamo pensare ad una fisiologica fase di adattamento. Se invece da diversi mesi capita di avere episodi di **tachicardia con sudorazione** (in assenza di patologie cardiache), che si risolvono spontaneamente salvo poi ripresentarsi i giorni successivi. Se si peggiora. Se sempre più spesso si associano **difficoltà di respirazione e sudori**. Diventa necessario intervenire prima che la condizione giunga a renderci impossibile lo svolgimento delle nostre abituali attività.

Disturbo che distrugge la vita

La patologia d'ansia può assumere forme diverse ma inesorabilmente, se non trattata finisce per impedire a chi ne soffre di affrontare liberamente le sfide lavorative ed emotive della propria esistenza. Le persone con disturbo d'ansia non curato sono persone schiave della loro patologia che di fatto impedisce il libero dipanarsi della vicenda esistenziale del soggetto. **L'individuo organizza l'esistenza intorno al disturbo** per ridurre gli stimoli potenzialmente dannosi e per attutire gli effetti dei sintomi manifestati

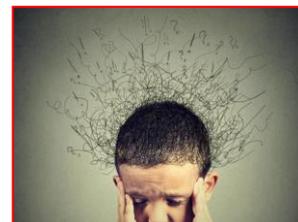


Predisposizione o troppo stress?

Il sistema dello stress funziona bene «in acuto» (*la zebra vede il leone, in pochi minuti passa lo stress, sia che vinca la zebra sia che vinca il leone fight or flight/combatti o fuggi*). Nella società odierna è invece frequente l'esposizione allo stress cronico, pensiamo all'individuo esposto a **mobbing** sul lavoro o al ragazzino esposto a **bullismo in classe**, mesi e mesi di tensione di **frustrazione, rabbia, paura**. Non ci sono vie di fuga. **Il sistema dello stress resta costantemente attivato fino a quando va in tilt**. L'individuo non dorme più, diventa ipereattivo agli stimoli, l'emotività risulta mal controllata. Ha tremori alle mani quando ha a che fare con gli altri. Insomma sta male.

Ansiosi si nasce?

Altro caso è invece quando individui crescono con una forte incapacità di reagire agli stimoli di perturbazione. La **capacità di gestire lo stress risulta fin dalla più giovane età compromessa**. Noi non dobbiamo mai dimenticare che da un punto di vista etologico la natura tende ad eliminare molti soggetti che risultano "inadatti" alla sopravvivenza. Chi scrive soffre di una forma consistente di miopia e astigmatismo. Se fossi nato 70.000 anni fa nella savana avrei avuto poche possibilità di procacciarmi adeguatamente da mangiare e di sopravvivere (non distinguendo con facilità prede e predatori). In questo senso nella nostra società sopravvivono le imperfezioni (e a volte anche con successo), pertanto esistono **persone con una fragilità biologica** nella gestione dello stress che, esposti alla tensioni quotidiane sviluppano con la pubertà o con la maggiore età un disturbo d'ansia.



«Sotto controllo». O quasi

Infine esistono tutte le **forme intermedie**. Persone che presentano una gestione dello stress accettabile, ma che a seguito di sollecitazioni elevate, ma apparentemente non intollerabili, tendono a sviluppare un disturbo d'ansia. Intendo persone che ad es. a 40 anni a seguito della morte del padre sviluppano un disturbo di panico. Individui che quando cambiano casa o lavoro manifestano un disturbo d'ansia generalizzata. Insomma individui che verosimilmente superano una certa soglia di stimolazione del sistema dello stress.

Le terapie

La psicofarmacologia attuale permette in molti casi di proporre interventi efficaci per questo tipo di disturbi tramite l'utilizzo di **inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina**. Un gruppo di molecole che, se prescritte con attenzione, permettono di gestire in modo più efficace, in persone affette dal disturbo, la sollecitazione prodotta dallo stress della vita quotidiana. Tale terapia permette dunque di inibire la sintomatologia ansiosa permettendo all'individuo di riprendere a vivere la propria esistenza. Ovviamente all'intervento psicofarmacologico deve essere associato un adeguato intervento su stili di vita (fumo, caffè, sonno, attività sportiva) e, quando ritenuto opportuno, anche un **intervento psicoterapico**. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

La CREMA SOLARE SCADA? Come capirlo per non correre rischi

In mancanza di una data di fine utilizzo, ci sono comunque dei segnali rivelatori per capire che il prodotto è andato a male

Andrebbe usata tutto l'anno

Non appena la stagione calda entra nel vivo, molti di noi si mettono a rovistare nel proprio arsenale beauty alla ricerca della crema solare. Che in realtà sarebbe meglio usare tutto l'anno, anche quando fa freddo (perché i raggi del sole ci sono lo stesso), ma siccome lo fanno in pochi, questo significa che il prodotto in questione è lì inutilizzato da almeno un anno. E a questo punto la domanda sorge spontanea: **la lozione solare si può ancora usare oppure è ormai scaduta?**



I solari scadono. Punto

Esattamente come i medicinali, anche la crema solare ha una data di scadenza, quindi il vecchio flacone di prodotto di cui sopra potrebbe non essere così sicuro come si potrebbe pensare. E la scritta «da usare entro» riportata sulla confezione è tutto fuorché un semplice suggerimento.

Aumenta il rischio di scottature

«La crema solare indubbiamente scade - e ci sarà sempre la data di scadenza stampata da qualche parte sulla confezione, il che significa che **usare il prodotto oltre quella data ne vanifica le proprietà protettive**, aumentando inoltre il rischio di scottature». Mai usare una crema solare oltre la data di scadenza.

Se manca la data

Secondo quanto riportato dalla Food and Drug Administration, un **prodotto solare mantiene inalterate le sue proprietà per tre anni**. Nel caso in cui però sulla confezione non venga riportata alcuna data di scadenza, sarebbe opportuno scrivere la data di acquisto sulla bottiglia, così da sapere quando è il momento di buttarla via.



Attenzione ai cambiamenti (e all'odore)

«Se si porta la crema solare in spiaggia e la si lascia sotto il sole, potrebbe alterarsi e quindi andare a male prima della data di scadenza - ecco perché è indispensabile prestare attenzione a eventuali cambiamenti del prodotto e buttare via tutto se ci si accorge che la crema solare ha un colore o una consistenza diversi oppure anche un odore sgradevole».



La giusta quantità: solo 4 applicazioni

La cosa più importante da ricordare è che per avere una protezione completa dai raggi nocivi del sole, è necessario usare la giusta quantità di crema solare. «Bisognerebbe usare una dose di prodotto pari alla grandezza di un bicchiere di vetro - e ricordarsi di applicarlo nuovamente dopo due ore. Così facendo, non occorre nemmeno preoccuparsi della data di scadenza, perché una confezione di crema solare da 120 ml dovrebbe tecnicamente bastare solo per quattro applicazioni». (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE**UN MASCHIO SU MILLE HA IL CANCRO AL SENO**

La malattia tumorale non è esclusivamente femminile

**Il cancro al seno non è soltanto un affare da Donne:
pur in casi rari, uno su mille, può riguardare anche i maschi**

Se è vero che il rischio è troppo basso per giustificare un'azione informativa su larga scala, è altrettanto vero che gli uomini non dovrebbero disinteressarsi della questione.

Come spiega l'oncologo senologo William Jacot, in forza all'Istituto dei tumori di Montpellier, **nel caso maschile la diagnosi è spesso più tardiva di quanto avviene nelle donne**, poiché non c'è sensibilizzazione e non esistono campagne di screening su misura.

Gli uomini dovrebbero consciamente badare a se stessi e scoprire da soli i sintomi di un'eventuale malattia:

per esempio,

- *la presenza di una ciste al petto,*
- *di un gonfiore*
- *di una contrazione della mammella,*
- *di un'ulcera,*
- *la percezione di un linfonodo gonfio sotto l'ascella.*



La mortalità di questo tumore maschile è ancora significativa

In questi casi occorre rivolgersi a un medico per esaminare la situazione ed effettuare controlli clinici.

C'è chi ha spiegato di aver individuato la malattia, che non dava alcun sintomo, semplicemente attraverso alcuni massaggi con l'olio ai quali si era sottoposto dopo aver contratto una bronchite.

Il massaggiatore si era quindi accorto di una piccola protuberanza di circa 7 millimetri sotto il seno sinistro.

Così sono state avviate in tempo le cure prima che il tumore dilagasse e fosse magari troppo tardi intervenire.

In Francia i casi maschili sono nell'ordine di qualche centinaio all'anno. Eppure la mortalità è significativa, anche se in arretramento:

i decessi sono stati

- **200 nel 2009,**
- **170 nel 2010**
- **106 nel 2011.**

Negli ultimi anni è stato varato un vasto programma di ricerca su questa patologia e i primi dati evidenziano che gran parte dei tumori (intorno al 90%) si manifesta in un'età compresa fra 57 e 79 anni.

Solo il 77% dei pazienti riceve un **trattamento anti-estrogeno**, mentre la cura dovrebbe raggiungere il 90% dei malati. Il tasso di estrogeni, ormoni che vengono prodotti dallo stesso organismo, è un grosso fattore di rischio.

Uno studio evidenzia che un **tasso elevato di estrogeni riscontrato all'età di 50 anni moltiplica per 2,5 il pericolo di ammalarsi di tumore a 67 anni.**

Il legame fra estrogeni e cancro si rafforza ulteriormente tra i maschi più giovani, che abbiano meno di 67 anni. (*Salute, Italia Oggi*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI GIUGNO

Venerdì 21 Giugno, ore 21.00, Sede Ordine per i Farmacisti ASL-NA3



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. "Politica del Farmaco e Dispositivi" – Reg. Campania*)

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

Edoardo Nava (*Dirigente ASL- NA 3*)

EVENTI E CORSI ECM Giugno 2019

Martedì 18 Giugno, ore 21.00, Sede Ordine	IL FARMACISTA E LE MALATTIE RESPIRATORIE Relatori: Proff. G. Pignataro, F. Frecentese 5 CF
Lunedì 24 Giugno, ore 21.00, Sede Ordine	Assemblea Ordinaria 2019 degli iscritti all'albo
Martedì 25 Giugno, ore 21.00, Sede Ordine	LE INFEZIONI NELLA DONNA: SINTOMI E TRATTAMENTI TERAPEUTICI Relatori: Proff. G. Pignataro, F. Frecentese 5 CF

PROGETTO UNA VISITA PER TUTTI

Mese di GIUGNO dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza

Sabato 15 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00)	Torre Annunziata: Via Vittorio Veneto, n. 101
Sabato 22 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00)	Torre del Greco: Via Luise, n. 1
Sabato 29 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00)	S. Maria la Carità: Via Petrarco, n. 45



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Napoli 11 Giugno 2019

**A TUTTI GLI ISCRITTI
ALL'ALBO PROFESSIONALE
DI NAPOLI E PROVINCIA**

Prot. 1869/19

OGGETTO: ASSEMBLEA ORDINARIA 2019.-

E' convocata L'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo, in prima convocazione per il giorno 23 Giugno 2019 alle ore 9,30 e, mancando il numero legale, per il **giorno 24 Giugno 2019 alle ore 20,30** in seconda convocazione, presso l'*Auditorium "Vincenzo Auremma"* sito in - Via Toledo n. 156 - Napoli, per procedere alla discussione del seguente

ORDINE DEL GIORNO

- 1 – Relazione del Tesoriere e del Presidente del Collegio dei Revisori dei Conti su:
Bilancio Consuntivo anno 2018
- 2 - Relazione del Presidente
- 3 - Quota Iscrizione Ordine - Anno 2020
- 4 – Varie ed eventuali.

La presente convocazione, oltre ad essere inviata agli iscritti all'Albo per via elettronica mediante questa news e il giornalino dell'ordine FarmaDay, è pubblicata sul sito dell'Ordine all'indirizzo: www.ordinefarmacistinapoli.it.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO
Dr. DAVIDE CARRATURO

IL PRESIDENTE
Prof. VINCENZO SANTAGADA

In caso di impedimento, è possibile farsi rappresentare (a mezzo della sottostante DELEGA) da altro collega, con l'avvertenza che nessun iscritto può essere investito di più di **DUE DELEGHE** (art. 24 D.P.R. 5/4/50 n. 221).

DELEGA

Delego il Dr. _____ a rappresentarmi all'Assemblea dell'Ordine, di cui alla

circolare prot. 1869/19 del 11.06.2019.

Napoli li _____ Firma del Farmacista _____



**IL PRESIDENTE
(Prof. Vincenzo Santagada)**

• documento firmato digitalmente

ORDINE di NAPOLI**AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM*****Autoformazione e farmaDAY***

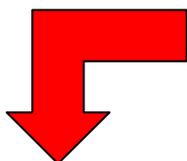
Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

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

1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **30 Crediti ECM** all'anno.
2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “**Un Farmaco per Tutti**” e “**Una Visita per Tutti**”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di *30 ore di impegno*.
3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.

**COME FARE PER PARTECIPARE**

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.