



# farmaDAY



FOFI 100 ANNI 1912-2012

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

Anno VIII – Numero 1629

Martedì 16 Luglio 2019 – N.S. del Carmelo

## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: eventi di Luglio
2. Ordine: Assistenza e sussidio
3. Ordine: autoformazione e crediti ECM
4. Ordine: Web TV

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

5. Quelle involontarie perdite di urina
6. Acufene: esistono soluzioni o rimedi efficaci?



#### Prevenzione e Salute

7. Tiroide, i segni e i problemi che svelano se non funziona bene
8. fatica cronica e memoria che svanisce? è lo stress



## Proverbio di oggi.....

**troppi galle a cantà nun schiara maje juorne**

Quando ci sono troppe persone ad esprimere un'opinione non si arriva mai ad una conclusione

## QUELLE INVOLONTARIE PERDITE DI URINA

*Un argomento che coinvolge molte donne: quelle piccole perdite di urina involontarie. È un problema che riguarda anche le giovanissime, dai 30-35 anni, che soffrono di incontinenza, perlopiù in forma leg*



Il problema può essere causato da fattori diversi, fisici, per esempio durante la **gravidanza** o dopo il parto, per il **sovrappeso**, ma a volte anche per **motivi psicologici**, legati all'ansia.

L'incontinenza leggera è certamente più facile da gestire, può comunque creare non pochi problemi psicologici.

L'incapacità di controllare la minzione si associa, intanto, a un giudizio negativo di chi ci circonda, legato soprattutto a *manca di igiene, odori sgradevoli, a poca cura della persona.*

Ecco perché chi ne soffre si vergogna di parlarne, anche con il proprio **medico**. Non sentirsi a posto con se stessi può modificare le proprie abitudini di vita quotidiana.

Anche le relazioni sociali vengono compromesse. Chi non si sente a posto nel proprio intimo ha paura e vergogna di incontrare nuove persone.

Oggi esistono fortunatamente numerosi prodotti per gestire il problema, **assorbenti minuscoli** e potentissimi che assorbono perfettamente i liquidi e antiodore per non sentirsi a disagio con chi ci circonda e soprattutto star bene con se stessi. (*Salute, Sani e Belli*)



Dove la **storia** diventa **futuro**

**AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.**

**PREVENZIONE E SALUTE****TIROIDE, I SEGNI E I PROBLEMI CHE SVELANO SE NON FUNZIONA BENE**

*Molte patologie o anche solo malesseri dipendono da alterazioni di questa ghiandola. Per tenerla in forma è essenziale lo iodio*

Indispensabile, ma spesso dimenticata:

- *la tiroide è il piccolo direttore di una grande orchestra, il nostro organismo.*

Una ghiandola che deve funzionare bene perché l'attività di tutti i tessuti sia in equilibrio:

- *dal peso alle ossa, dalle condizioni di pelle e capelli ai livelli di colesterolo, dal battito cardiaco al sistema nervoso, praticamente tutto risente dell'azione della tiroide e degli ormoni che produce.*

Eppure pochi pensano alla salute di questa ghiandola a forma di farfalla che sta nel collo, sotto la laringe.

**Il primo passo?**

Usare il **sale iodato** al posto di quello normale:

«Dieci anni fa le vendite di **sale arricchito di iodio** erano il 10 % del totale, ora siamo intorno al 60%: dobbiamo migliorare, ma gli italiani hanno capito che va usato per il bene della tiroide.

Non è un caso che la vita sia iniziata in mare, dove lo iodio è in abbondanza:

***i pesci non hanno la tiroide perché non devono concentrare questo elemento indispensabile***, noi sì perché dobbiamo immagazzinarlo per poi utilizzarlo per costruire gli ormoni tiroidei».

Sono due, **triiodotironina (T3, perché ha tre atomi di iodio all'interno)** e **tiroxina (T4, perché ne contiene quattro)**, e senza iodio la tiroide si affatica cercando di produrli.

**Una carenza decisiva**

La conseguenza della carenza iodica è **l'aumento del volume della tiroide (Gozzo)** o la comparsa di noduli: secondo le stime se facessimo un'ecografia a tappeto li troveremmo nel 50-60% della popolazione e con l'aumentare dell'età la probabilità cresce, al punto che praticamente tutti gli over 80 ne hanno almeno uno.

«Oggi capita molto spesso di trovare noduli tiroidei facendo ecografie per altri motivi, per es. durante **l'ecocolordoppler delle carotidi** prescritto dal cardiologo o quando il ginecologo fa l'ecografia al seno e dà un'occhiata alla tiroide.

«I pazienti si allarmano pensando a un tumore, ma quasi sempre si tratta di noduli innocui e basta valutarne alcune caratteristiche per capirlo».

La prevalenza elevata di noduli e la loro sostanziale benignità fa sì che non sia il caso di pensare a screening generalizzati o a un momento preciso della vita in cui sottoporsi all'ecografia alla tiroide, ma chi è a maggior rischio è bene che si controlli:

«Lo sono le **persone che sono state esposte a radiazioni** per i più svariati motivi o chi abita in aree dove la carenza iodica è elevata e il gozzo molto comune; anche chi ha familiari con una malattia tiroidea, come tumori, tiroidite o ipertiroidismo, dovrebbe valutare le condizioni della ghiandola con un'ecografia e un dosaggio degli ormoni tiroidei».



## Gli anticorpi

Si perché i noduli non sono l'unico guaio: la tiroide può avere anche problemi funzionali, ovvero produrre ormoni in quantità scarsa o al contrario in eccesso.

Il primo caso è l'**ipotiroidismo**, molto comune (si parla del 5-6 % della popolazione generale, con picchi di oltre il 10 % nelle donne dopo i 60 anni) ma subdolo e difficile da riconoscere: *i sintomi sono poco specifici, in più spesso ci si abitua pian piano a tollerarli*.

A fastidi come stanchezza, aumento di peso, difficoltà di concentrazione o sonnolenza spesso non si dà importanza, così l'ipotiroidismo progredisce e può dare problemi sempre più evidenti, come la pelle che diventa pallida, secca e fredda, i capelli opachi e fragili o le unghie che crescono poco, hanno striature longitudinali e trasversali e si spezzano con facilità.

«L'**ipotiroidismo ha una base autoimmune**, cioè è provocata da anticorpi diretti contro componenti della tiroide: è il caso della tiroidite di Hashimoto, frequente nelle donne».

«Molte forme restano subcliniche e non danno grossi disturbi, se i sintomi sono fastidiosi e la carenza ormonale è consistente diventa però necessaria una terapia, che è tuttavia relativamente semplice: si tratta infatti di somministrare gli ormoni tiroidei che scarseggiano e oggi ci sono molte formulazioni, dalle capsule molli alle fiale, fra cui scegliere per una cura su misura».

Nel caso dell'**ipertiroidismo**, che è molto meno frequente, i problemi sono di segno diametralmente opposto:

l'eccesso di ormoni tiroidei si fa sentire con *tachicardia, perdita di peso, tremori, disturbi del sonno, nervosismo, intolleranza al caldo*; anche in questo caso osservare cute e chioma aiuta, perché la pelle è arrossata, calda, umida e si suda molto da mani e piedi, nel 20-40% dei casi i capelli possono cadere e assottigliarsi, le unghie si sfaldano.

«Le cause di **ipertiroidismo** sono principalmente due:

1. la prima è il **morbo di Basedow**, una malattia autoimmune che ha il suo picco massimo nelle donne fra i 20 e i 40 anni (la prevalenza è del 2-3 %, fra gli uomini è otto volte meno frequente). È provocata da anticorpi che imitano l'effetto dell'ormone tireostimolante, portando la ghiandola a un'iperproduzione di ormoni; i sintomi sono eclatanti, in una su cinque compaiono anche il gozzo e il caratteristico esoftalmo (in cui gli occhi paiono uscire dalle orbite, ndr).
2. «La seconda causa di ipertiroidismo è il **gozzo nodulare tipico** degli anziani che sono stati esposti a lungo a carenza di iodio:
  - dopo anni e anni di deficit la tiroide forma noduli sempre più grandi che producono ormoni in eccesso, senza sottostare più alla regolazione da parte dell'ormone tireotropo (o TSH, prodotto dall'ipofisi nel cervello per modulare l'attività della tiroide).

Spesso il problema non dà sintomi, salvo poi portare ad aritmie: il rischio aumenta e si può arrivare alla pericolosa fibrillazione atriale».

## I farmaci disponibili

La terapia prevede l'uso di farmaci che bloccano la produzione di ormoni da parte della ghiandola e che però possono dare effetti collaterali se usati molto a lungo.

«Nelle pazienti con morbo di Basedow purtroppo non funzionano in un caso su tre, rendendo necessari trattamenti più drastici come la **terapia radiometabolica** con iodio radioattivo, che entra nella ghiandola e ne riduce la funzionalità, o l'intervento chirurgico» conclude l'esperto.

La buona notizia è che il gozzo nodulare si può prevenire non facendosi mancare lo iodio;

l'ipotiroidismo non si può evitare, perché essendo un problema autoimmune è su base genetica, ma può essere trattato prima che dia sintomi troppo fastidiosi. (*Salute, Corriere*)



**SCIENZA E SALUTE****ACUFENE: ESISTONO SOLUZIONI O RIMEDI EFFICACI?**

*Facciamo chiarezza sull'acufene, il suono fantasma che affligge milioni di persone nel mondo*

In molti lo definiscono un **ronzio**, **altri un sibilo**, altri ancora **un fischio**, **un ruggito e persino un cinguettio**.

Per alcuni è un fastidio che può essere tollerato senza difficoltà, per altri un **tormento costante**, capace di influenzare profondamente le attività quotidiane e la qualità della vita.

L'**acufene** – o tinnito – è un disturbo che colpisce circa il **10-15% della popolazione mondiale** – con un'incidenza che aumenta progressivamente con l'età: il 12% dei casi si riscontra dopo i 60 anni, il 5% nella fascia d'età 20-30 – influenzando in modi più o meno profondi la vita dei pazienti affetti.

**Ma quali sono le cause? E, soprattutto, si può curare?**

Abbiamo chiesto al dott. Federico Cosseddu, Audioprotesista di Audibel Italia, di spiegarci in cosa consiste questa condizione e illustrarci i possibili rimedi.

**Che cos'è l'acufene?**

Con il termine "acufene" si indica la **percezione di un suono uditivo** nelle orecchie che deriva esclusivamente dall'attività del sistema nervoso, senza alcuna corrispondente attività meccanica e vibratoria all'interno della coclea. Più semplicemente:

- **chi è affetto da acufene sente un suono "fantasma" che non esiste.**

La tipologia di rumore percepito varia da paziente a paziente e spesso si tratta di un fenomeno soggettivo di difficile misurazione. Generalmente, la gravità del tinnito viene valutata in una scala che va da "lieve" a "catastrofico", ma le sfumature sono davvero tantissime. Per alcuni pazienti – approssimativamente il 4,5% – si trasforma in una condizione insopportabile che va a influenzare tutti gli aspetti della vita e provoca una profonda sensazione di stress e frustrazione, richiedendo interventi di tipo clinico.

**È vero che si tratta di una patologia in crescita?**

Sì, tendenzialmente il **numero di pazienti affetti da acufene continua a salire**. Secondo gli studi circa **9 milioni di Italiani**, prevalentemente uomini, ne sarebbero affetti a diversi livelli.

Si tratta circa di un individuo su sette. Tra questi, il 30,5% soffre anche di **problemi legati alla perdita di udito**: i casi più gravi, che richiedono l'intervento di uno specialista, sono circa 2 milioni.

**Perché i casi stanno aumentando?**

Da un lato, l'incremento sembra essere legato a una **maggiore incidenza dei fattori di rischio** che possono provocare o peggiorare l'acufene (come la *caffaina*, *l'alcool*, *il fumo* e *l'esposizione al rumore*, ma anche lo stress e alcuni tipi di patologie sistemiche), che sono sempre più diffusi.

Dall'altro lato, però, l'aumento del numero delle diagnosi è probabilmente dovuto anche a una **maggiore attenzione al fenomeno**.

**A proposito di fattori di rischio, quali sono le cause principali?**

Ad oggi gli esperti non hanno ancora individuato la causa fisica esatta dell'acufene, ma sono noti diversi fattori che possono essere responsabili di innescare o peggiorare la patologia.

Sicuramente, **l'esposizione a rumori forti** può danneggiare le cellule ciliate della coclea provocando perdita di udito e acufeni permanenti, una condizione che può svilupparsi anche con **l'avanzare dell'età**. Non è un caso, infatti, che l'incidenza del tinnito sia più alta nella fascia più adulta della popolazione.

Alcuni farmaci possono risultare **ototossici per l'orecchio interno** e trasformarsi in una causa di tinnito.

**Alcune patologie** – come *l'otosclerosi* e la *malattia di Ménière* – causano acufene, che può presentarsi anche come **sintomo di alcune condizioni di salute** come malattie cardiovascolari, ipertensione, *stress*.



### Rispondiamo alla domanda più frequente: si può curare? Quali sono i rimedi?

Purtroppo no, allo stato attuale **non ci sono rimedi efficaci che possano curare l'acufene**.

Quello che è possibile fare, dopo un'attenta valutazione medica che escluda condizioni da curare chirurgicamente o attraverso farmaci, è individuare il livello di gravità dell'acufene e **gestire la patologia** riducendo i fastidi associati.

Tra le varie terapie possibili ci sono quella medica, che secondo quanto suggerito da alcuni studi può offrire un sollievo temporaneo, *la terapia comportamentale-cognitiva* e, soprattutto, la **terapia del suono**, che sfrutta stimoli sonori personalizzati per contrastare e lenire i rumori e i fastidi provocati dall'acufene, aiutando a trovare il tanto agognato sollievo.

Si tratta di soluzioni estremamente mirate: pensate che i nostri apparecchi sono regolabili autonomamente grazie a un'app dedicata, così che i pazienti possano trovare sempre l'impulso sonoro più adeguato in ogni momento. Il primo passo, in ogni caso, è quello di rivolgersi a un centro specializzato, per poter valutare la gravità del disturbo e individuare la strategia di intervento più adatta.

(Salute, Il fatto Quotidiano)

### PREVENZIONE E SALUTE

## FATICA CRONICA e MEMORIA che SVANISCE? è lo STRESS

*Il calo della memoria non rappresenta necessariamente un sintomo della demenza: in diversi casi potrebbe essere dovuto allo stress.*

Lo evidenzia uno studio condotto dai ricercatori che dichiarano:

“Abbiamo osservato che un numero crescente di individui cerca aiuto perché sperimenta **problemi cognitivi**. Ma, dopo un'indagine approfondita, emerge che questi soggetti non presentano segni oggettivi di malattia”.

Gli autori hanno osservato che circa un terzo dei pazienti che si recano presso la Memory Unit dell'ospedale svedese soffrono di **fatica cronica e disturbi mnemonici**, ma non presentano sintomi di demenza.

Per comprendere la causa di questo fenomeno, hanno seguito per un periodo di circa quattro anni centinaia di donne e uomini, la maggior parte era costituita da professionisti altamente istruiti di età compresa tra 50 e 60 anni. I ricercatori hanno osservato che le prestazioni mnemoniche dei partecipanti apparivano **integre** quando loro venivano visitati in ospedale, ma subivano un **calo** quando i soggetti venivano posti sotto pressione in ufficio. Al termine dell'indagine, gli studiosi hanno rilevato

- una **forte correlazione** tra i **problemi di memoria e lo stress**.

Inoltre, hanno osservato che sette pazienti su dieci sperimentavano anche esaurimento clinico o depressione. “Abbiamo riscontrato che i problemi legati allo **stress** erano molto comuni.

I pazienti spesso affermano che stanno sperimentando o hanno sperimentato uno stress severo per un lungo periodo di tempo, e questo ha influenzato le loro funzioni cognitive in misura tale da indurli a credere di essere malati e a farli preoccupare. In alcuni casi questo fenomeno è combinato a una **storia familiare di demenza**, il che fornisce al paziente una maggiore conoscenza del problema ma, allo stesso tempo, aumenta la preoccupazione”.

Gli esperti hanno anche misurato i **biomarcatori** presenti nel **liquido cerebrospinale** (*beta-amiloide, tau totale e tau fosforilata*) dei volontari. Hanno così scoperto che i soggetti che presentavano valori anomali correvano un rischio **due volte maggiore** di sviluppare la demenza. Tuttavia, a distanza di quattro anni dall'inizio della ricerca, la maggior parte non presentava alcun segno di declino cognitivo. Di conseguenza, la causa dei disturbi mnemonici e della stanchezza cronica, secondo gli esperti, era lo **stress**.

“Questi individui non presentano segni obiettivi di demenza. Il problema è legato allo stress o all'ansia”.

(Salute, Sole 24ore)



# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA



### ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI LUGLIO

#### PROGETTO UNA VISITA PER TUTTI

#### Mese di LUGLIO dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza

<b>Sabato 06 Luglio</b> (Dalle 9.00 alle 18.00)	<b>Portici:</b> Via Leonardo da Vinci, n. 129
<b>Venerdì 12 Luglio</b> (Dalle 9.00 alle 18.00)	<b>Marano:</b> Via XX Settembre, n. 20
<b>Sabato 13 Luglio</b> (Dalle 9.00 alle 18.00)	<b>Torre Annunziata:</b> Corso Umberto n. 219
<b>Mercoledì 17 Luglio</b> (Dalle 9.00 alle 18.00)	<b>San Antimo:</b> Via Giacinto Gigante n. 6



## ORDINE: Istituito un Sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di Disoccupazione

*Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato nel uno specifico "Fondo di solidarietà" messo a bilancio nel 2019.*

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2019 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti i requisiti.

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:  
 1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera* (v. allegato - sito istituzionale)

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

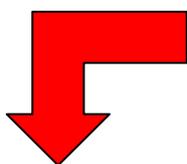
Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



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](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)**

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

## FARMACISTA NUTRIZIONISTA, la Fofi: «NON può Prescrivere Diete»

*La Fofi chiarisce che il farmacista nutrizionista non può prescrivere diete.*

«Il farmacista può esercitare l'attività di nutrizionista, nel rispetto della legislazione vigente, limitando l'attività in campo nutrizionistico alla sola **consulenza**».

È quanto evidenzia la Federazione degli ordini dei farmacisti italiani (Fofi), in risposta ad un quesito avente come oggetto **«parere su farmacista nutrizionista»**. Nello specifico, la Fofi sottolinea che

- «in linea generale, **il farmacista, anche specializzato, non può prescrivere diete**, ma può esclusivamente fornire *consulenze e dare informazioni riguardanti medicinali, integratori alimentari* e, comunque, altri prodotti venduti in farmacia (parere del Consiglio Superiore di Sanità del 15 dicembre 2009).
- La prescrizione delle diete, infatti, è riservata alla **competenza del medico, del biologo e del dietista**».



«A tal proposito – evidenzia la Federazione -, la Suprema Corte di Cassazione, in una recente sentenza, ha affermato che *“integra il reato di esercizio abusivo di una professione, l'attività di colui che fornisce indicazioni alimentari personalizzate, sulla base della valutazione delle caratteristiche fisiche di ogni cliente, caratterizzate da puntuali prescrizioni e previsioni, senza però appartenere alle categorie professionali che hanno specifiche competenze in tema di bisogni alimentari”*

(Cass. pen. Sez. VI Sent., 30/03/2017, n. 20281)».

Nell'ottobre del 2018 l'Associazione farmacisti esperti in nutrizione (Afen), era intervenuta fornendo invece un'interpretazione diversa della norma, alla luce del quadro normativo vigente.

L'associazione, **sostenendo che il farmacista può elaborare diete**, aveva chiarito che

«in Italia non esiste la professione del nutrizionista, né è stata inserita come nuova figura sanitaria nella “legge Lorenzin”, ma sono riconosciute competenze nel settore nutrizionale a medici, farmacisti, biologi e dietisti, come confermato dalla sentenza n.20281/17 del 28.04.2017, che ha affermato un importante principio:

“... l'individuazione dei bisogni alimentari dell'uomo attraverso schemi fissati per il singolo con rigide previsioni e prescrizioni, se non è esclusiva del medico biologo, può competere in via concorrente ad altre categorie professionali per le quali è comunque prescritta l'acquisizione di una specifica abilitazione, quali medici, farmacisti, dietisti, fatta salve le competenze stabilite nelle normative di settore, ma mai, per le ricadute in termini di salute pubblica, essere esercitate da persone che siano prive di competenza in tema sanitario..”».

(Farmacia Virtuale.it)

# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: 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.**



**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 lato il panel di alcuni servizi effettuati:

Di seguito il link del sito dove poter visionare gli eventi.



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

WEB TV - Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli		
	<b>Le Ispezioni in Farmacia</b>	
	<b>ENPAF: L'Assistenza</b>	
	<b>ENPAF: L'Assistenza</b>	
	<b>Camper della Salute: Una Visita per Tutti</b>	
	<b>Vaccinazioni Obbligatorie</b>	
	<b>Manovre Salvavita Prof. Santomauro</b>	
	<b>Camper della Salute: Una Visita per Tutti</b>	