



farmaDAY



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

Anno VIII – Numero 1659

Lunedì 23 Settembre 2019 – S. Pio da Pietralcina

AVVISO

Ordine

1. Ordine: autoformazione ed ECM, Convenzioni
2. Ordine: Un Farmaco per Tutti
3. ENPAF: Iniziative 2019

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Perché appena svegli dimentichiamo subito i nostri sogni?
5. Tumore al seno metastatico, la chemio non è necessaria con le cure ormonali e le nuove terapie a bersaglio molecolare



Prevenzione e Salute

6. Ritirati i farmaci con la ranitidina, a causa di un'impurità cancerogena
7. Le tisane che fanno bene: da quella rilassante a quella contro nausea e febbre



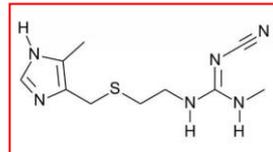
Proverbio di oggi.....

Chello ca nun se pava, nun se stima.

RITIRATI I FARMACI CON LA RANITIDINA, A CAUSA DI UN'IMPURITÀ CANCEROGENA

L'agenzia italiana ne ha disposto il ritiro dalle farmacie e dalla catena distributiva. La sostanza, prodotta da una ditta indiana, viene utilizzata per combattere l'acidità di stomaco

L'Agenzia Italiana del Farmaco ha disposto il ritiro dalle farmacie e dalla catena distributiva di tutti i lotti di farmaci con il principio attivo **Ranitidina** (utilizzato per trattare problemi gastrici come l'acidità) prodotto dall'officina **Saraca Laboratories Ltd in India**, a causa della presenza di **un'impurità potenzialmente cancerogena**.



Si tratta dell'impurezza **N-nitrosodimetilammina** (Ndma) della classe delle nitrosammine, già trovate nel 2018 in alcuni anti-ipertensivi (sartani).

L'Aifa sta lavorando con le altre agenzie per valutare il grado di contaminazione. La decisione è stata presa in base al principio di precauzione, in modo da ridurre al minimo i rischi per il paziente, limitando l'esposizione alla sostanza potenzialmente dannosa.

A scopo precauzionale, l'Aifa ha anche disposto il divieto di utilizzo di tutti i lotti commercializzati in Italia di medicinali contenenti ranitidina prodotta da altre officine farmaceutiche diverse da Saraca Laboratories Ltd, in attesa che vengano analizzati. Provvedimenti simili sono stati assunti o sono in corso di adozione negli altri Paesi dell'Unione Europea e in diversi paesi extraeuropei.

La **RANITIDINA** è un **inibitore della secrezione acida utilizzato nel trattamento dell'ulcera, del reflusso gastroesofageo, del bruciore di stomaco e di altre condizioni associate a ipersecrezione acida** ed è commercializzata in Italia sia come medicinale da prescrizione medica, sia come medicinale di automedicazione, in compresse, sciroppi o soluzioni iniettabili per uso endovenoso. L'Aifa consiglia i cittadini, se in trattamento con un medicinale a base di ranitidina di non sospendere il trattamento, ma di consultare il medico per un trattamento alternativo. (*La Repubblica*)

SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ APPENA SVEGLI DIMENTICHIAMO SUBITO I NOSTRI SOGNI?

Durante il sonno il cervello cancella le informazioni superflue e secondo un nuovo studio pubblicato su Science il motivo è da cercare nell'attività di un gruppo di neuroni

Quante volte ci si risveglia con il vaghissimo ricordo di aver sognato qualcosa, ma non ricordarsi bene che cosa. Oppure convinti di non aver sognato affatto.

Sembra che tutti, in media, dimentichino il 90% dei sogni, nonostante tutti sogniamo per circa il 25% della durata del nostro sonno. Si sa che la capacità di ricordare i sogni dipende da una serie di fattori. Fondamentale è la fase del risveglio:

- **se si aprono gli occhi nella fase REM** (periodo in cui avviene il sogno) è più probabile ricordarsene anche se, è bene sapere che **il ricordo del sogno permane per circa 15 minuti dopo il risveglio** perciò, se non ci si concentra subito a memorizzarlo, è facile che pochi minuti dopo non resti alcun dettaglio.

Un trucco che molti utilizzano è

- ❖ **tenere una sorta di diario sul comodino sul quale appuntare il sogno appena svegli.**

Quando il cervello fa «pulizia»

Ma perché mai, a parte ad esempio i sogni emotivamente più intensi o strani, tutti gli altri passano così velocemente nel dimenticatoio da non lasciare più traccia?

Negli ultimi anni diversi studi hanno indicato il sonno come il momento della giornata in cui il nostro cervello fa «**ordine e pulizia**», rimuovendo «dati» superflui e immagazzinando a lungo termine informazioni importanti.

Insomma, durante i sogni il cervello dimentica attivamente le informazioni superflue e probabilmente anche il ricordo dei sogni stessi.

Ma restavano da capire le modalità di questo processo. Un gruppo di scienziati ha provato a indagare, scoprendo che a cancellare il ricordo è un piccolo gruppo di cellule nell'ipotalamo, l'area neuronale deputata anche al controllo dell'appetito. La loro ricerca, per ora solo su topolini, è appena stata pubblicata sulla rivista Science.

Il meccanismo

«I nostri risultati suggeriscono che l'attività di un ristretto gruppo di neuroni (chiamati **cellule MCH**) durante la fase REM del sonno controlla se, dopo una buona notte di sonno, ricorderemo ancora nuove informazioni acquisite di recente».

Studiando il cervello dei topolini gli esperti si sono accorti che **durante la fase REM del sonno** (quella in cui, come detto, è prodotta la maggior parte dei sogni) la gran parte delle cellule MCH è attiva.

Così gli ricercatori hanno «giocato» a spegnere e attivare queste cellule in diverse fasi del sonno vedendo cosa succedeva ai ricordi dei topolini.

Ebbene è emerso che attivando questi neuroni durante la fase REM (ma non durante le altre fasi del sonno) i topolini tendevano a perdere la memoria di informazioni appena acquisite e non ancora consolidate. Viceversa, spegnendo i neuroni MCH nella fase REM la memoria dei topolini per le informazioni appena apprese diveniva molto più forte.

Secondo gli esperti questi neuroni cancellano attivamente dati superflui dal nostro cervello e lo fanno esclusivamente mentre noi sogniamo. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE**LE TISANE CHE FANNO BENE: DA QUELLA RILASSANTE A QUELLA CONTRO NAUSEA E FEBBRE**

Tutte le regole per preparare infusi (in estate e in inverno) senza errori e con obiettivi terapeutici.

La temperatura giusta**Qual è la temperatura giusta delle tisane in estate?**

Esiste un razionale scientifico che giustifichi l'abitudine, diffusa in molti Paesi caldi, di cercare *ristoro in bevande bollenti*?

Una domanda destinata a interessare fasce sempre più larghe di popolazione, visto il riscaldamento globale cui andiamo incontro.

La risposta degli scienziati è stata chiara:

- ❖ *sì, un bevanda calda può servire a diminuire la temperatura corporea, ma solo in determinate circostanze.*

Una **bibita con temperatura superiore a quella corporea** - dovrebbe aggiungere calore al corpo e non sottrarre, ma *l'evaporazione rapida di una grande quantità di acqua in forma di sudore* (sudore «extra» dovuto all'aver appunto bevuto una bevanda calda) fa sì che il calore accumulato venga disperso nell'aria. E che il guadagno iniziale in calore sia abbondantemente compensato dalla successiva perdita che consente di «cedere» il calore corporeo all'aria circostante.

**Sudare è importante**

La chiave di tutto sta però nella possibilità di sudare, che può sembrare solo una gran seccatura ma invece contribuisce alla termoregolazione del corpo.

Insomma, detta in soldoni, **più si suda, grazie alla tisana bollente, più si starebbe freschi**. Ma se si è abbondantemente coperti, e la pelle non può traspirare o il clima è molto umido oltretutto caldo, tutti i ragionamenti fatti non valgono più.

In condizioni di elevata umidità il sudore ci mette infatti più tempo per evaporare dalla pelle perché l'aria è già satura di vapore acqueo. Il corpo cerca di raffreddarsi sudando ancora di più e, se l'acqua persa non viene reintegrata, ci si disidrata.

«Quanto affermano i ricercatori è vero, ma la nostra raccomandazione è sempre quella di usare il buonsenso: **una tisana caldissima può far danno anche all'esofago**, mentre una a giusta temperatura senz'altro ristora e comunque le sostanze attive vengono assorbite, anche con acqua fredda».

Fredde o calde?

Le tisane si possono bere *sia fredde sia calde*, ma quanto fredde e quanto calde?

«Nel primo caso la temperatura non dovrebbe **mai essere sotto i quattro gradi**. E il limite suggerito vale ancora di più quando il clima è molto caldo e si ha la tentazione di rinfrescarsi rapidamente bevendo la tisana in un'unica grande sorsata: così facendo si rischia un blocco funzionale della digestione con spasmi dolorosi della muscolatura liscia dello stomaco. Se si decide per un preparato caldo invece **mai andare oltre ii 60-70 gradi** perché si potrebbero creare danni all'esofago che, se ripetuti, possono portare a un tumore tipico degli uomini giapponesi, che per tradizione bevono **sakè bollente** e delle popolazioni del Sud America che amano bere il **Maté** (Yerba Mate) caldissimo».

**Tisana di camomilla.**

Scopo: rilassante e protettiva per lo stomaco.

Preparazione: infuso e decotto.

Dosi: un cucchiaino da minestra per tazza di acqua, lontano dai pasti e la sera

Cosa sono le tisane

«Con questo termine - si intendono tre tipi di preparazione:

❖ *infusi, decotti, macerati.*

I primi si ottengono mettendo erbe o piante in acqua bollente dove vengono lasciate dai 5 ai 30 minuti.

Normalmente si usano le parti più delicate: *fiori o foglie con un alto contenuto di oli essenziali.*

Per i **decotti**, invece, le erbe vengono messe in acqua fredda, portata poi a ebollizione, e fatte bollire per qualche minuto, al massimo 15.

Si usano radici, corteccia, semi.

I **macerati** si ottengono mettendo la “droga” cioè la parte di pianta che si vuole utilizzare - per esempio, foglie per la menta, capolini per la camomilla - in acqua fredda o tiepida per 10-12 minuti».



Tisana con ginseng.

Scopo: tonico, energizzante.

Preparazione: decotto.

Dosi: un cucchiaino prima di colazione



Tisana al tarassaco.

Scopo: aiuta la digestione lunga e faticosa. **Preparazione:** infuso.

Dosi: un cucchiaino per tazza di acqua, due volte al giorno prima dei pasti

A che scopo si usano

«C'è un uso correlato alla tradizione erboristica, pensiamo agli infusi di camomilla, ma anche al tè o al ginseng; uno legato alla tradizione più popolare e familiare e un altro, “più scientifico”, mi riferisco alle formule di miscele di erbe già definite per tisane previste in Farmacopea».

Come sono cambiate le nostre conoscenze?

«Oggi ci è molto chiara l'azione di tante delle sostanze tipiche (anche) delle tisane, ad esempio, i polifenoli, e tra questi alcuni derivati come le antocianine, che ci proteggono dai radicali liberi e di cui sono ricchi, tra gli altri il frutto del mirtillo, il fiore del karkadè, le foglie di olivo.

Le tisane però funzionano solo se le sostanze estratte dalla pianta sono solubili nell'acqua, anche attraverso il calore».

Possono avere un ruolo terapeutico?

Ma le tisane sono «acqua fresca» o possono avere un ruolo terapeutico? «In realtà né l'una, né l'altro. Le tisane possono possedere principi attivi, magari anche numerosi, ma poco concentrati e non standardizzati. Senza contare poi che già l'acqua in sé, con la quale sono preparate, depura se bevuta in buona quantità.

Però bere una tisana, ben preparata, è certamente più gradevole che limitarsi a bere acqua fresca». Le tisane che si acquistano sono sicure? «Assolutamente sì. Alcune si comprano in farmacia, in preparati già pronti, a composizione determinata e descritta in Farmacopea.

Le miscele di erbe sono autorizzati a prepararle, a scopo salutistico, solo i **farmacisti o i diplomati e i laureati in erboristeria**. Se invece

sono usate a scopo curativo, per uno specifico paziente, vengono preparate dal farmacista in base a una ricetta medica magistrale. Meglio se vengono anche indicate e scritte le modalità d'uso».



Tisana allo zenzero.

Scopo: digestivo, antinausea.

Preparazione: decotto.

Dosi: alcune fettine di zenzero fresco per tazza di acqua, da bersi in più volte lontano dai pasti

Quali rischi?

Si possono correre rischi con le tisane? «Purtroppo sì, quando si usano erbe sbagliate. Voglio ricordare il caso della “aristolochia”, un'erba proibita, non in commercio, che si trova però spontanea ed è venduta anche sul web. Era usata contro gotta e reumatismi ma in realtà può dare nefrite acuta e creare danni irreversibili al rene o causare tumori. (Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

TUMORE AL SENO METASTATICO, LA CHEMIO NON È NECESSARIA CON LE CURE ORMONALI E LE NUOVE TERAPIE A BERSAGLIO MOLECOLARE

Permetterà alle pazienti di avere una migliore qualità della vita. Allo studio hanno partecipato molti ricercatori italiani.

Le donne con **tumore al seno metastatico** possono evitare la chemioterapia: una meta-analisi di 140 studi che ha incluso 50.029 pazienti, pubblicata su *Lancet Oncology* e coordinata **dall'Università Federico II di Napoli**, ha dimostrato che

- *nessun regime di chemio è più efficace della combinazione di ormonoterapia e nuove terapie a bersaglio molecolare.*

Queste permetterà alle pazienti di avere una migliore qualità della vita.

Lo studio è il risultato di una collaborazione internazionale, coordinata da Mario Giuliano dell'Università Federico II di Napoli e da Daniele Generali dell'Università di Trieste e che ha visto la partecipazione di molti **ricercatori italiani**.

La meta-analisi ha incluso ricerche pubblicate fra gennaio 2000 e dicembre 2017.

"Si è evidenziato dunque che **le terapie mirate sono efficaci in prima linea**, ovvero come primo trattamento, e che la **qualità di vita migliora**."

Questa analisi - è molto importante perché, per la prima volta, pone a confronto, in prima e seconda linea, l'efficacia dei regimi oggi disponibili di chemioterapia e ormonoterapia, con o senza terapie mirate".

"E conferma quanto stabilito dalle linee guida internazionali, che raccomandano, anche in prima linea, l'impiego dell'ormonoterapia **posticipando l'uso della chemioterapia** in queste pazienti".

Sono chiari i vantaggi di una scelta di questo tipo in termini di "minore tossicità".

Nonostante le raccomandazioni internazionali, tuttavia, oggi la chemioterapia è ancora diffusa nella pratica clinica in queste pazienti (in oltre il 40% dei casi):

"Ci auguriamo che l'analisi pubblicata su *The Lancet Oncology* possa cambiare la tendenza.

Le **nuove opzioni terapeutiche**, infatti - conclude - garantiscono quantità e qualità di vita elevata".

(Salute, Tgcom24)

SMETTERE DI FUMARE FA BERE MENO ALCOLICI?

Chi smette di fumare consumerà più o meno alcol? Secondo dei ricercatori ne berrà di meno, come dimostrato da uno studio.

I ricercatori hanno raccolto i dati di oltre 6mila persone che avevano riferito di aver smesso di **fumare** tra marzo 2014 e settembre 2015.

Di questi, 144 avevano spento l'ultima sigaretta una settimana prima di completare il questionario proposto dal team.

Sono stati identificati così fumatori che consumavano maggiori quantità di **alcolici** e fumatori che invece ne consumavano meno; sono stati analizzati i tentativi di **smettere di fumare** e di ridurre il consumo di **alcol**. È emerso che le persone che avevano smesso di **fumare** nell'ultima settimana avevano riportato anche minori livelli di consumo di **bevande alcoliche**, avevano meno probabilità di sperimentare le cosiddette "abbuffate alcoliche" (*binge drinking*, ovvero bere molti **alcolici** in pochissimo tempo) e avevano più chance di essere classificati come "bevitori leggeri" rispetto a chi non aveva provato a **smettere**. (salute, Humanitas)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



BACHECA ENPAF: INIZIATIVE ASSISTENZIALI 2019



ENPAF 2019 Iniziativa in Corso



TIPOLOGIA DI PRESTAZIONI EROGATE

SCADENZA INIZIATIVA

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



Welfare Integrativo
EMAPI :
COPERTURA SANITARIA
INTEGRATIVA

Garantisce una copertura sanitaria integrativa per

- ✓ gravi interventi chirurgici e gravi eventi morbosi,
- ✓ la copertura in caso di invalidità permanente superiore al 66% da infortunio
- ✓ la copertura in caso di non autosufficienza
- ✓ (LTC – Long Term Care)

Indennità di MATERNITÀ



1. L'indennità spetta alla professionista iscritta all'Enpaf per la tutela dei seguenti eventi:
 - 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*
 - b. *interruzione della gravidanza per motivi spontanei o terapeutici dopo il compimento del sesto mese*
 - c. *adozione o affidamento del minore*
 - d. *aborto spontaneo o terapeutico verificatosi non prima del terzo mese di gravidanza.*
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:
 - a. *morte della madre;*
 - b. *grave infermità della madre;*
 - c. *abbandono da parte della madre;*
 - d. *affidamento esclusivo del minore al padre;*

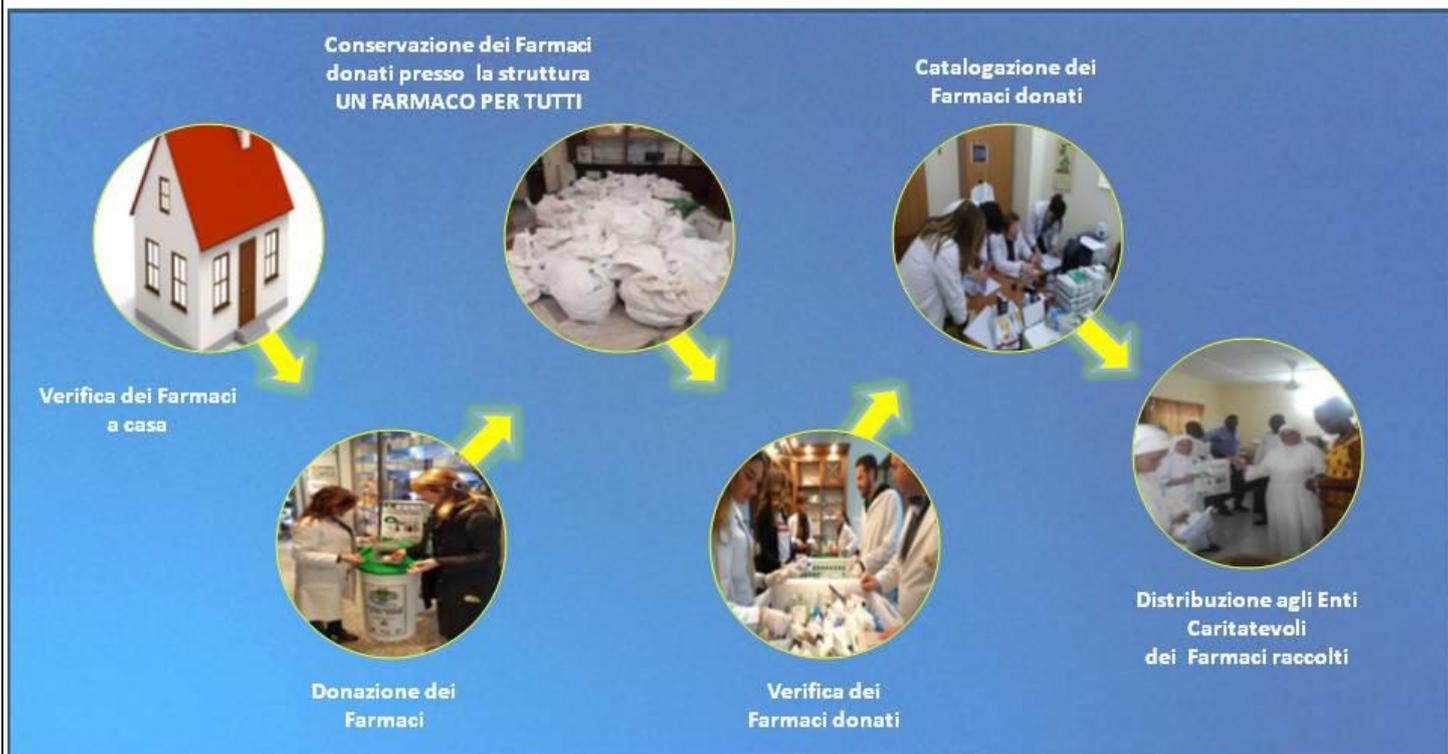
Per maggiori dettagli si invita a consultare il Sito Istituzionale: www.enpaf.it

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.



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:

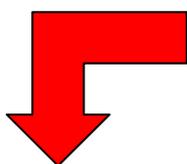


1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **30 Crediti ECM** all'anno.

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.

CONVENZIONI: SERVIZI e AGEVOLAZIONI per gli ISCRITTI all'Ordine

Stipula di convenzioni con soggetti terzi con la finalità di apportare concreti vantaggi a tutti gli Iscritti all'Ordine.

La Convenzione realizza simultaneamente la seguente finalità:

Attribuisce immediatamente dei vantaggi agli Iscritti nell'espletamento delle finalità dell'Ordine;



L'elenco delle imprese sarà aggiornato man mano che saranno attivate le convenzioni.

PER VISIONARE LE IMPRESE CONVENZIONATE BASTA CLICCARE IL SEGUENTE LINK:

http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/?option=com_content&view=article&layout=edit&id=1493

AZIENDA E SITO	AZIENDA E SITO
 http://tufano.euronics.it/	 http://www.otofarma.it/
 arcangelo.viticchio@libero.it	 http://www.centroflegreo.net/ http://www.centrofutura.net/ http://www.centromanzoni.com/ http://www.therapiccenter.it/
 http://www.centroathenanapoli.it/	 www.backoffice.rent info@backoffice.rent
 www.real-luxury.it/ info@real-luxury.it	 www.elettroconsult.it/ info@elettroconsult.it
 http://www.teatrosancarlo.it/ biglietteria@teatrosancarlo.it	 www.edilker.it amministrazione@edilker.it
 www.casanovanapoli.it amministrazione@casanovanapoli.it	 http://www.archilegno.eu/
 www.tufanogomme.com info@tufanogomme.com	 www.enb.company divisione@enb.company