



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: eventi mese di Ottobre
2. Ordine: Caduceo d'Oro 2019
3. ENPAF: Iniziative 2019

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Perché il Gabinetto è anche detto CESSO?
5. A 17 anni ancora senza ciclo quale può essere la causa?
6. Ti cadono i capelli? Potrebbe essere (anche) colpa dello smog



### Prevenzione e Salute

7. Quanto sono sicuri i farmaci gastroprotettori? Ecco come usarli
8. Sorridere fa bene: i benefici per la salute



## Proverbio di oggi.....

**' A lingua nun tène osse, ma rompe l'osse**

## Perché il Gabinetto è anche detto CESSO?

Il termine "cesso" - per indicare il gabinetto - è considerato sgradevole e volgare. In realtà ha un'origine neutra perché deriva dal latino "secessus", che significa "appartato".

Non c'è dubbio: meglio evitare di usare la parola **cesso** per indicare il gabinetto.

A giorni nostri, infatti, cesso è una parola considerata sinonimo di un qualcosa di sgradevole e volgare.

### LUOGHI APPARTATI.

Eppure, questa volgarizzazione del nome del **gabinetto** - ha in verità un'origine neutra:

- ❖ **cesso** deriva infatti dal latino *secessus*, traducibile come *appartato*, e si deve al fatto che i gabinetti solitamente sorgevano in luoghi isolati e ritirati (da cui anche il termine **ritirata**).

Al pari di **cesso**, un altro appellativo considerato poco elegante è **latrina**, ma anch'esso nasce senza valore denigratorio:

- ❖ deriva dal latino *lavatrina*, espressione che indicava qualsiasi luogo utile a lavarsi, incluso il bagno (e, per estensione, il gabinetto).

### INGLESÌ E FRANCESI.

Quanto al termine **wc** deriva invece dall'inglese **water closet**, che tradotto significa **ripostiglio d'acqua** (con riferimento allo sciacquone), mentre **toilette** viene dal francese *toile*, cioè la tela con cui si ricoprivano i mobiletti con specchio usati per la cura personale.

(Focus, Curiosità)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## QUANTO SONO SICURI I FARMACI GASTROPROTETTORI? ECCO COME USARLI

*Gli inibitori della pompa protonica sono tra i medicinali più utilizzati ma vengono accusati di favorire alcune patologie. Ora uno studio li scagiona, ma a patto che siano assunti in modo corretto*

### **I farmaci più utilizzati**

Da anni sono in cima alla classifica dei farmaci più utilizzati e prescritti in Italia, secondi solo a quelli per problemi cardiovascolari come gli antipertensivi, i medicinali per il colesterolo e gli antiaggreganti. Da qualche anno, però, il vento è cambiato e pur essendo ancora ai primi posti l'uso degli **inibitori di pompa protonica (IPP)**, gli inibitori della secrezione acida dello stomaco chiamati anche antisecretori o «**gastroprotettori**», è in continuo, lieve calo. Non è forse un caso: oltre a essere sotto la lente per colpa della notevole spesa sanitaria associata, negli ultimi tempi sono emersi dubbi sulla loro sicurezza perché alcuni studi hanno trovato associazioni fra l'uso cronico e un maggior rischio di una lunga serie di guai, dalla morte prematura all'ictus, dal diabete alla demenza.



### **Lo studio**

Ora un ampio studio pubblicato su *Gastroenterology* sembra scagionare gli antisecretori da parecchie accuse. Gli autori hanno seguito per tre anni poco meno di 18mila persone mentre assumevano un IPP o un placebo, registrando ogni sei mesi tutti gli eventi avversi e la comparsa delle diverse patologie che nel tempo sono state associate a questi farmaci, scandagliando perciò i partecipanti per polmoniti e broncopneumopatie croniche ostruttive, fratture, atrofia gastrica, malattie cardiovascolari e renali, tumori, diabete, ma anche mortalità per qualsiasi causa.



### **I risultati**

Il verdetto è tranquillizzante: soltanto alcune infezioni intestinali sono risultate più probabili nel gruppo trattato, per tutto il resto non sembrano esserci associazioni consistenti. Detto ciò questi farmaci interferiscono con la secrezione acida, utile sia perché aiuta ad assorbire alcune sostanze, sia perché sterilizza quel che introduciamo col cibo, creando una sorta di barriera gastrica e riducendo così il rischio di infezioni intestinali: *diminuire l'acidità dello stomaco può perciò alterare equilibri e qualche conseguenza negativa non è impossibile*. Soprattutto con un uso cronico e inappropriato: serve sempre cautela».



### **Effetti collaterali**

Con un impiego limitato nel tempo gli effetti collaterali degli IPP, in uso da ormai trent'anni da parte di milioni di persone, sono limitati e i vantaggi superano i rischi; l'essenziale è che siano prescritti quando servono davvero e utilizzati nel modo giusto, riducendo il più possibile dosi e tempi di somministrazione.

«Le indicazioni principali sono la **malattia da reflusso gastroesofageo**, per cui di fatto non esistono altre terapie, la cattiva digestione, che può riguardare fino al 30-40% della popolazione, e la gastroprotezione durante il trattamento con farmaci che potrebbero danneggiare lo stomaco».

«Il reflusso è una malattia cronica che gli antisecretori non guariscono; riducono però sintomi e complicanze e quindi possono essere necessari lunghi periodi di terapia. Vale tuttavia la pena provare a sospenderla gradualmente o seguire schemi di trattamento intermittente».

## Cattiva digestione

Anche in caso di cattiva digestione il trattamento non dovrebbe diventare perenne, ma il problema più diffuso è la prescrizione a tappeto in chi prende altri farmaci: dati recenti indicano che in un caso su due gli IPP vengono usati senza che ce ne sia bisogno, secondo il Rapporto OsMed sull'utilizzo dei farmaci nel nostro Paese li prende ben il 48 % degli over 65, fascia d'età in cui sono i medicinali di gran lunga più usati.

«Negli anziani sembra quasi un dovere darli per proteggere lo stomaco, a prescindere da quali siano gli altri farmaci assunti, ma non è sempre obbligatorio. Inoltre capita spesso che siano prescritti e poi si vada avanti per inerzia, prendendoli anche se non ce n'è più un reale bisogno: invece, è indispensabile rivalutare periodicamente la terapia e chiedersi se non sia possibile sospendere gli antisecretori.

Sono farmaci sicuri, ma come tutti possono dare effetti collaterali e quindi vanno assunti solo se è necessario». (*Salute, Corriere*)



## SCIENZA E SALUTE

### A 17 ANNI ANCORA SENZA CICLO QUALE PUÒ ESSERE LA CAUSA?

*Il ritardo può infatti dipendere da un'alterazione del sistema ipotalamo-ipofisi-ovaio oppure dalla mancata formazione di utero o ovaie*

**La mia sorellina a 17 anni non ha ancora avuto le mestruazioni.**

**Ho torto a preoccuparmi?**

**Risponde Paolo Scollo**, presidente Società italiana di oncologia ginecologica.

Non c'è un'età precisa per il **menarca**, direi però che dopo i 17 anni è bene chiedere la consulenza di un ginecologo ed eventualmente di un endocrinologo.

Il ritardo può infatti dipendere da un'alterazione del sistema ipotalamo-ipofisi-ovaio oppure dalla mancata formazione di utero o ovaie.

Nel primo caso bisogna verificare dove si è verificato un problema nella «catena di comunicazione» che lega l'attività di *ipotalamo, ipofisi e ovaio*, che determinano il controllo endocrino della funzione riproduttiva nella donna.

L'*ipotalamo* coordina i segnali che provengono da aree cerebrali superiori e dalla periferia (ovaie) e, tramite la produzione di neurormoni, stimola la ghiandola ipofisaria a secernere gonadotropine.

Le gonadotropine ipofisarie inducono, a livello ovarico, la produzione di ormoni steroidei (*estrogeni, progesterone e androgeni*) e la gametogenesi (*sviluppo della cellula uovo*).

Gli ormoni ovarici, specie gli estrogeni, modulano a loro volta l'attività endocrina ipotalamo-ipofisaria. Se qualcosa in questa «catena» si interrompe le mestruazioni non arrivano.

Basta però eseguire alcuni esami del sangue per misurare la presenza dei vari ormoni, capire se c'è un problema e stabilire la cura.

Nella grande maggioranza dei casi sono sufficienti farmaci (che sopprimono o a stimolano la funzione interrotta) per riportare la situazione alla normalità. La mancata formazione di utero od ovaie è invece una condizione piuttosto rara, che si può accertare con un'ecografia pelvica. Se la ragazza non ha sviluppato le ovaie, si potrà sopperire alla loro funzione con una terapia ormonale. Infine, molto spesso la mancanza delle mestruazioni (*per la prima volta o anche in giovani «già sviluppate»*) è dovuta a obesità, anoressia o bulimia. La prima cosa da valutare, è lo stato di salute psico-fisica generale della ragazza. (*salute, Corriere*)



## PREVENZIONE E SALUTE

# SORRIDERE FA BENE: I BENEFICI PER LA SALUTE

*La risata è un alleato prezioso del benessere psicofisico, anche grazie alla sua capacità di contrastare la paura e il dolore e alla sua forte funzione comunicativa che ci aiuta a stare bene insieme agli altri.*

Si genera nella parte più antica del cervello e ha un effetto “riequilibrante”:

- ci permette di **scaricare le tensioni** accumulate, consentendoci allo stesso tempo di ricaricare le pile.

### *I benefici della risata*

Fra i poteri della risata vanno annoverati

- ❖ *la riduzione della percezione del dolore,*
- ❖ *l'aumento della tolleranza allo stress*
- ❖ *l'eliminazione della paura.*



Da un punto di vista scientifico questi effetti si tradurrebbero nella diminuzione dei livelli di **cortisolo** (l'ormone dello stress) e nel rilascio di endorfine che agiscono come una specie di ansiolitico o antidolorifico. Un riscontro, fra i tanti studi sull'ansia da ricovero ospedaliero, è quello avuto nel Pediatrico Meyer di Firenze, dove si sono studiati gli effetti della **clownterapia** sui piccoli pazienti.

L'attività di ricerca ha dimostrato che con la **terapia della risata** i clown dottori riescono a ridurre la tensione che assale le bambine e i bambini prima di un intervento chirurgico:

questi hanno tipicamente paura dell'anestesia, sono spaventati alla vista della mascherina e vivono momenti di tensione per la separazione dai genitori. Creare intorno a loro un ambiente allegro aiuta a ridurre l'ansia, accresce la collaborazione dei bambini con il personale sanitario e rende inutile la somministrazione di farmaci sedativi.

### *Il ruolo del sorriso*

“La natura ha dotato l'essere umano del sorriso per la sopravvivenza: infatti, fin dai **primi mesi di vita**, il bambino mostra un **sorriso riflesso** e inconsapevole ma estremamente utile per stimolare l'accudimento nell'adulto, senza il quale il neonato non sopravviverebbe. Questo sorriso, con la crescita, assume la funzione di “collante sociale” migliorando le relazioni, utili per vivere in società.

Il sorriso e la risata hanno quindi una **funzione comunicativa** molto forte, ci permettono di stare bene in mezzo agli altri, facendoci sentire parte di un **gruppo**, e vanno stimolate e rinforzate il più possibile soprattutto nei momenti difficili”, ha aggiunto la dottoressa Rastelli

### *La risata è “social”*

Se la condivisione di momenti felici migliora il rapporto con gli altri, la risata rappresenta un gancio per entrare in relazione con le persone e per predisporle a loro volta al buonumore.

La risata assolve quindi una funzione per la **coesione sociale**, nonché di aiuto a instaurare nuove relazioni perché rompe il ghiaccio, aiuta ad aprirsi ed entrare in confidenza con l'interlocutore.

Per la risata è appropriato parlare di **contagio emotivo** perché questa attiva aree cerebrali che favoriscono la risonanza. Se esistono studi che risalgono a 30 anni fa sulla natura sociale della risata, altri arrivano ad affermare che le persone a più alto rischio di sviluppare comportamenti antisociali sono meno sensibili alle risate altrui. Quello che vale in una comunità allargata, è valido anche nel rapporto di coppia, dove il riso funge da termometro sensibile della bontà di una relazione. Uno studio condotto da psicologi di un'università tedesca ha evidenziato che la risata è indice importante della forza del legame di coppia:

- ❖ *sapersi prendere in giro e ridere insieme l'uno dell'altro, in altre parole saper gestire battute e risate, è segno di una forte intesa. (Salute, Humanitas)*

**SCIENZA E SALUTE**

## TI CADONO I CAPELLI? POTREBBE ESSERE (ANCHE) COLPA DELLO SMOG

*Ricercatori della Corea del Sud hanno dimostrato come l'esposizione di cellule del cuoio capelluto al Pm10 riduca la produzione di proteine-chiave per la crescita della chioma*

**L'inquinamento atmosferico mette a rischio anche la nostra chioma**, lo smog infatti (specie il particolato fine come quello emesso dai tubi di scarico delle macchine diesel) potrebbe provocare la caduta dei capelli. Lo suggerisce uno studio presentato a Madrid in occasione del Congresso della *European Academy of Dermatology and Venereology*.

Il particolato è stato collegato a problemi respiratori e al cancro, poiché si stima che l'inquinamento dell'aria ambiente causi la morte di 4,2 milioni di persone all'anno. Tuttavia, i suoi effetti sulla pelle e sui follicoli piliferi sono meno noti.

### A CACCIA DEI LEGAMI

Lo studio mostra che, esponendo le cellule del cuoio capelluto (*quelle che formano i follicoli piliferi e sono predisposte alla crescita dei capelli*) a particelle inquinanti come quelle liberate dagli scarichi delle vetture diesel, si **riduce la produzione di proteine indispensabili alla crescita del capello, come la beta-catenina**. L'effetto dello smog - in particolare del particolato fine **PM10** (particelle di 10 micrometri di diametro) - è risultato



❖ «dose-dipendente», ovvero più smog c'è, più ne risentono le cellule deputate alla crescita dei capelli. «Mentre il legame tra inquinamento atmosferico e malattie gravi come tumori, broncopneumopatia cronica ostruttiva e patologie cardiovascolari è stato già stabilito da diversi studi — poco o nulla si sa sugli effetti dell'esposizione all'inquinamento su pelle e capelli. La ricerca evidenzia un possibile meccanismo d'azione con cui lo smog agisce sulle cellule del cuoio capelluto, mostrando come i più comuni agenti inquinanti possano portare alla perdita di capelli».

### CHE COS'È IL PARTICOLATO

L'aria contiene in sospensione del pulviscolo che può essere innocuo, se d'origine naturale e presente in piccole quantità, o dannoso, se abbondante ed inalabile. Il particolato (PM) è una

❖ *miscela di piccole particelle e goccioline di liquidi costituite da una vasta gamma di acidi, inclusi nitrati e solfati, sostanze chimiche organiche, metalli e particelle di suolo e polvere.*

Queste particelle sono collegate a una serie di problemi di salute a causa delle loro dimensioni microscopiche, che consente loro di entrare facilmente nei polmoni e causare danni sia ai polmoni stessi che al cuore. Il particolato è suddiviso in due categorie:

❖ **PM10 e PM2.5.**

PM10 si riferisce a particelle con un diametro di 10 micrometri o meno e PM2.5 si riferisce a particelle con un diametro di 2,5 micrometri o inferiore.

Si ritiene che entrambe le categorie siano i principali inquinanti, ma mentre i loro effetti sulla salute cardiaca e respiratoria vengono studiati attivamente, gli effetti sui capelli non sono stati determinati.

### I TEST IN LABORATORIO

Questa ricerca ha evidenziato che dopo un periodo di 24 ore, il **PM10 e il particolato diesel hanno ridotto i livelli di  $\beta$ -catenina**, che è una proteina responsabile dell'incoraggiamento della crescita e della morfogenesi dei capelli, il processo biologico che dà forma a un organismo attraverso le cellule, i tessuti e differenziazione di organi. Le proteine ciclina D1, ciclina E e CDK2, tutte responsabili della crescita e della ritenzione dei capelli, sono state anch'esse ridotte dalla polvere di PM10 e dal particolato diesel.

I ricercatori hanno scoperto che **più alti sono i livelli di inquinamento, più bassi sono i livelli di proteine nei capelli**. I danni alla pelle possono essere visti con l'invecchiamento precoce. (*Salute, Corriere*)

# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA



### ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI OTTOBRE

#### CORSI ECM OTTOBRE 2019

**22 OTTOBRE 2019**

**DISBIOSI INTESTINALE: CLINICA, DIAGNOSTICA E TERAPIA BIOLOGI E FARMACISTI IN PRIMA LINEA**

**Martedì 22 Ottobre**  
**ore 21.00, Sede Ordine**

**Relatori:**

- ❖ **Prof. Gerardo Nardone (UNINA),**
- ❖ **Dott. Sebastiano Di Biase**

**CHE COS'È:** L'intestino è popolato da miliardi di microrganismi (batteri, virus, funghi) che vivono in simbiosi con l'organismo umano. Questi microrganismi possono essere vantaggiosi o sfavorevoli per l'organismo.

**PROGRAMMA DELL'EVENTO**

- Ore 20:00** Apericena e registrazione
- Ore 20:45** **Saluti istituzionali:**
  - Prof. Vincenzo Santagada**  
Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
  - Dott. Michele Di Iorio**  
Presidente Federfarma Napoli
  - Sen. Dott. Vincenzo D'Anna**  
Presidente dell'Ordine Nazionale dei Biologi
- Ore 21:00** **Prof. Gerardo Nardone:** "Microbiota e sintomi gastrointestinali: integratori, quando il farmacista è in prima linea"
- Ore 21:30** **Dott. Sebastiano Di Biase:** "Lo scompenso della flora batterica. Valutazione diagnostica del microbiota intestinale"
- Ore 22:00** Conclusioni



**SINTOMI DI UN'ALTERAZIONE DEL MICROBIOTA INTESTINALE**

- Digestione lenta
- Diarrea
- Flatulenza
- Meteorismo
- Gonfiore addominale
- Stipsi

**IMPLICAZIONE DEL MICROBIOTA IN PATOLOGIE DIGESTIVE**

- Malattie infiammatorie intestinali
- Gastroenteriti
- Patologie malassorbitive
- Malattia diverticolare
- Sindrome dell'intestino irritabile

**IMPLICAZIONE DEL MICROBIOTA IN PATOLOGIE EXTRA-DIGESTIVE**

- Steatosi epatica
- Senescenza cerebrale
- Aterosclerosi
- Diabete
- Obesità

**10 consigli utili per mantenere in equilibrio il microbiota intestinale**

1. Assumere 5 porzioni di frutta e/o verdura al dì
2. Preferire le carni bianche
3. Preferire il pesce alla carne
4. Assumere 30 g di fibre al dì
5. Limitare il consumo di grassi animali
6. Svolgere attività fisica 20-25' die
7. Non fumare
8. Limitare il consumo di alcool
9. Moderare l'assunzione di sale
10. Controllare il peso corporeo

**NAPOLI** Federfarma, Sala Auriemma. Via Toledo, 156

[www.onb.it](http://www.onb.it)

**Martedì 29 Ottobre**  
**Sede Ordine h. 21.00**  
**I° Parte**

**Martedì 5 Novembre**  
**Sede Ordine h. 21.00**  
**II° Parte**



**Corso Teorico Pratico di Rianimazione in caso di morte improvvisa: Uso del Defibrillatore Semiautomatico**

**Relatore:**  
**Prof. Maurizio Santomauro**

**COME PARTECIPARE**

**Non è richiesta la prenotazione;**

**Basta recarsi presso la sede dell'ordine la sera dell'evento.**

**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:



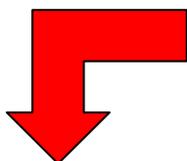
1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di

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

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

# Edizione dei Corsi Gratuiti di tipo FAD validi fino al 31 Dicembre 2019



Di seguito l'elenco dei corsi in modalità FAD disponibili sulla **piattaforma della FOFI** per la formazione a distanza del farmacista [www.fadfofi.com](http://www.fadfofi.com)

## Elenco Aggiornato dei Corsi Online fino al 31.12.2019

Denominazione del Corso	Crediti Formativi
"Le interazioni farmaco-cibo. Un rischio sottostimato"	10,5
"Gestione nutraceutica del rischio cardio e cerebro-vascolare in farmacia: dalle dislipidemie ai sintomi del paziente affetto da scompenso cardiaco"	4
"Farmacisti, vaccini e strategie vaccinali"	10,5
"Paziente e ´cliente`: una corretta informazione per trasformare il cross selling in opportunità di salute"	7
"Il paziente con disturbo depressivo maggiore e il farmacista"	10,5
"Interazioni tra farmaci e gestione dell'innovazione in farmacia"	5
"Il farmacista come counselor"	5
"La normativa della ricetta veterinaria - Ricetta elettronica veterinaria"	6

I suddetti corsi sono disponibili al link

<http://www.fadfofi.com/ita/corsifad.asp>

## CONCERTO DI NATALE, CADUCEO D'ORO, MEDAGLIE di BENEMERENZA alla PROFESSIONE e GIURAMENTO di GALENO

**Lunedì 16 Dicembre, ore 20.00 – Teatro di San Carlo – NA**



ORDINE DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



**MEDAGLIE alla  
PROFESSIONE**  
*Cerimonia di Consegna*

Lunedì 16 Dicembre 2019 - ore 20,00  
Teatro di San Carlo - Napoli



L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli consegna ai propri iscritti che hanno conseguito:

✓ **65, 60, 50, 40 e 25 anni di Laurea**

una medaglia che rappresenta un riconoscimento della *Comunità Professionale* all'impegno civile, tecnico e deontologico dei Professionisti. La cerimonia si svolge con la presenza di **250 giovani neo iscritti** che pronunceranno il **GIURAMENTO Professionale di GALENO**.

**COME PARTECIPARE**

**OBBLIGATORIO Prenotarsi e Ritirare il Biglietto Gratuito  
presso gli uffici dell'Ordine a partire dal 22 Ottobre p.v.**



Ti aspettiamo per partecipare  
Tutti insieme,  
al *Concerto di Natale*  
e al  
*Caduceo d'Oro 2019*



# PROGETTO “ UNA VISITA PER TUTTI “

## PROGETTO UNA VISITA PER TUTTI

### Mese di OTTOBRE dedicato alla prevenzione dell’Insufficienza

Lunedì 07 Ottobre (Dalle 9.00 alle 18.00)	<b>Napoli</b> – Rione Traiano, n. 264
Lunedì 14 Ottobre (Dalle 9.00 alle 18.00)	<b>Cercola</b> – Via Caravita, n. 3
Venerdì 25 Ottobre (Dalle 9.00 alle 18.00)	<b>Casalnuovo</b> – Via Nazionale delle Puglie, n. 391

### Lunedì 7 Ottobre a Soccavo.

Fatte 80 visite specialistiche con esame eco-color Doppler

