



farmaDAY



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

Anno IX – Numero 1754

Lunedì 17 Febbraio 2020 – S. Donato

AVVISO

Ordine

1. Crediti ECM e autoformazione
2. Concorso straordinario
3. Ischia Pharma 2020

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Perché il diabete colpisce i piedi?
5. Criptorchidismo, che rapporto c'è con la fertilità?
6. Perché nella corsa può comparire dolore a fianco e fegato?



Prevenzione e Salute

7. Per non ingrassare la camminata da sola non basta
8. È utile togliere le scarpe entrando in casa?



Proverbio di oggi.....

Femmena curtulella, diavulo, pigliatella

PERCHÉ IL DIABETE COLPISCE I PIEDI?

Il diabete colpisce i piedi a causa di due patologie, la neuropatia e l'arteriopatia, che insorgono come complicanza del diabete

– spiega il dr Giacomo Clerici, responsabile del Centro del Piede diabetico e per la prevenzione delle amputazioni di Humanitas Gavazzeni Bergamo.

La **neuropatia** è responsabile di ridotta sensibilità e alterata anatomia del piede che provocano anche una modificazione del passo.

Nel paziente diabetico affetto da neuropatia, possono comparire ulcerazioni sulla pianta del piede.

Invece, se il paziente è affetto da arteriopatia, le ulcerazioni possono essere presenti su tutta la superficie del piede, e non solo sulla pianta, a causa di una riduzione del flusso di sangue che arriva al piede dovuta a ostruzioni o stenosi delle arterie che vanno agli arti inferiori.

La causa delle ulcerazioni, in questo caso, è definita ischemica.

Prima della formazione dell'ulcera, in genere ma non sempre, il paziente diabetico potrebbe avvertire formicolio agli arti inferiori, in caso soffra di neuropatia, e *dolore ai polpacci*, soprattutto mentre si cammina, in caso di arteriopatia, ma non sono rari i casi in cui non sono presenti sintomi.

Per questo motivo, il **paziente diabetico affetto da neuropatia o arteriopatia** dovrebbe

- ✓ controllare ogni giorno la pelle dei piedi per verificare che non siano presenti lesioni,
- ✓ prendersi cura dei piedi dall'igiene alla pedicure tagliando le unghie ed eliminando calli,
- ✓ oltre a usare scarpe o plantari specifici per diabetici e non dimenticarsi di farsi controllare a distanza di pochi mesi in un centro specifico.

(Salute, Humanitas)

Tipologie di neuropatia diabetica:

Neuropatia prossimale: colpisce i nervi di gambe, cosce e glutei.

1

Neuropatia periferica: colpisce i nervi di gambe, mani, braccia e piedi.

2

Neuropatia autonoma: colpisce i nervi di intestino, cuore, polmoni, vescica, occhi.

3

Neuropatia focale: può colpire qualsiasi nervo del corpo.

4



SCIENZA E SALUTE

CRIPTORCHIDISMO, CHE RAPPORTO C'È con la FERTILITÀ?

*Una condizione di frequente riscontro nel sesso maschile in età pediatrica è il **criptorchidismo**, ovvero la mancata discesa del testicolo nel sacco scrotale.*

Ma quali sono le conseguenze di lungo periodo sul benessere sessuale e sulla salute riproduttiva dell'uomo? Della relazione tra criptorchidismo e **fertilità** maschile ci parla il dr Luciano Negri, Aiuto Andrologo del Fertility Center di Humanitas.

PRIMI MESI DI VITA CRUCIALI

I testicoli sono gli organi dell'apparato genitale maschile responsabili della produzione del liquido seminale e degli **ormoni maschili**.

A contenerli è lo scroto. In questa sacca i testicoli vengono accolti quando il bambino è ancora nell'utero, nell'ultima fase della gravidanza, o subito dopo la nascita. In genere la discesa dei testicoli avviene entro il nono mese di vita.

A determinare la mancata discesa del testicolo, più spesso quello destro, o di entrambi i testicoli, può essere una causa anatomica come per esempio la brevità del funicolo spermatico.

Il **criptorchidismo** può essere endoaddominale o inguinale a seconda del distretto in cui viene interrotta la discesa dell'organo (*addome o inguine*).

Il criptorchidismo non è segnalato da altri sintomi se non dall'assenza del **testicolo** nel sacco scrotale. Pertanto l'osservazione dell'infante, con la palpazione ovvero il ricorso a esami strumentali sono sufficienti a diagnosticare questa condizione.

Nel corso del primo anno di vita il testicolo potrà discendere da sé mentre in altri casi sarà necessario il ricorso a un trattamento: «La correzione del criptorchidismo – è attualmente raccomandata entro il secondo anno di vita, meglio se entro l'anno e mezzo. La **terapia** ideale del criptorchidismo è chirurgica (**orchidopessi**). I trattamenti ormonali sono attualmente considerati di ridotta efficacia».

I RISCHI FUTURI

Fino a quarantanove anni il tumore più diagnosticato nel sesso maschile è il **tumore ai testicoli**.

La neoplasia, associata a una prognosi favorevole con oltre il 90% di sopravvivenza a cinque anni dalla diagnosi, trova proprio nel criptorchidismo un fattore di rischio.

Oltre a questo quali sono gli altri rischi di lungo periodo per chi è stato interessato dalla mancata discesa del testicolo? «Il criptorchidismo – risponde lo specialista – si associa a un aumentato rischio di **ipofertilità** o **sterilità**. Il 70-80% dei soggetti con criptorchidismo bilaterale e il 40-50% dei soggetti con criptorchidismo monolaterale presenta una **oligozoospermia** o **azoospermia** (Linee Guida SIAMS, 2018)».

Le caratteristiche della mancata discesa del testicolo sono fattori rilevanti per la relazione con la fertilità: «Il **criptorchidismo addominale** e bilaterale, l'intervento chirurgico eseguito dopo i due anni di vita e la concomitante presenza di malformazioni dei canali spermatici sono le condizioni più sfavorevoli per la futura fertilità del paziente».

Essere stati interessati da criptorchidismo potrà dunque essere un elemento rilevante negli anni: «Spesso i pazienti operati in giovanissima età hanno un ricordo vago dell'intervento o addirittura lo rimuovono. L'intervento eseguito in epoca scolare – può invece lasciare un ricordo sgradevole che comporta un'avversione alla visita andrologica. Nella grande maggioranza dei casi la storia di un criptorchidismo affiora nel momento di difficoltà a riprodursi. Meno frequentemente, per fortuna, al momento di una diagnosi di tumore testicolare. In generale, i genitori andrebbero informati di fare controllare un **esame seminale** e una ecografia scrotale al figlio una volta raggiunta la **maggiore età**». (Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**PER NON INGRASSARE LA CAMMINATA DA SOLA NON BASTA**

Che siano 10mila, 15mila o 20mila passi al giorno non importa. Serve a combattere la sedentarietà, ma non ci aiuta a mantenere la linea.

UNA BELLA camminata può fare bene all'umore e alla salute, soprattutto quella del cuore.

Ma per dimagrire, o anche solo per rimanere in forma, serve ben altro.

A dimostrarlo è uno studio svolto dai ricercatori della Brigham Young University, negli Stati Uniti, secondo cui anche superando i famosi 10mila passi al giorno raccomandati per mantenersi in buona salute non si ottengono particolari benefici, almeno se lo scopo è quello di perdere peso. Lo studio è stato appena pubblicato sul *Journal of Obesity*.

**LA QUANTITÀ DI PASSI AL GIORNO**

Per capire se la camminata ha degli effetti sul peso corporeo, i ricercatori hanno coinvolto 120 studenti appena arrivati all'università, ai quali è stato chiesto di fare per sei giorni alla settimana 10mila, 12,5mila o 15mila passi al giorno, per un periodo complessivo di sei mesi.

A tutti i partecipanti, inoltre, è stato dato un pedometro, strumento che misura i passi compiuti attraverso il movimento dei fianchi, da indossare per 24 ore al giorno.

Nel frattempo, i ricercatori hanno monitorato sia l'apporto calorico che il peso corporeo degli studenti, per poter poi valutare se superare la soglia dei 10mila passi al giorno (con incrementi del 25%) potesse prevenire l'aumento di peso dei partecipanti.

NON BASTA

Al termine dello studio, i ricercatori hanno notato che, a prescindere dalla quantità di passi al giorno, gli studenti hanno riportato in media un aumento di peso di circa un chilo e mezzo. Una situazione normale, visto che in media gli studenti americani prendono qualche chilo nei primi anni di università, che dimostra comunque l'inefficacia della camminata per tenere sotto controllo il peso.

“Non sempre l'esercizio è il modo più efficace per perdere peso”.

“La camminata potrebbe essere vantaggiosa per aumentare la quantità di attività fisica svolta, ma il nostro studio ha dimostrato che da sola non aiuta a mantenere o prevenire l'aumento di peso”.

UN'ARMA CONTRO LA SEDENTARIETÀ

Sebbene il peso corporeo non sia influenzato dalla quantità di passi percorsi al giorno, i ricercatori hanno tuttavia osservato un effetto positivo della camminata.

Dallo studio, infatti, è emerso che il tempo in cui gli studenti erano sedentari è stato drasticamente ridotto nei gruppi da 12 e 15 mila passi al giorno. In quest'ultimo gruppo, per esempio, il tempo è diminuito di ben 77 minuti al giorno.

“Il più grande vantaggio di raccomandare alle persone di camminare è di farle uscire da uno stile di vita sedentario”, conclude l'autore.

“E anche se da sola non previene l'aumento di peso, la camminata è sempre un bene per la tua salute”.

(Salute, La Repubblica)

PREVENZIONE E SALUTE**È UTILE TOGLIERE LE SCARPE ENTRANDO IN CASA?**

Da una parte gli integralisti che impongono ai propri ospiti di togliere le scarpe per motivi igienici, dall'altra i più moderati che, per pigrizia o per imbarazzo, vorrebbero tenerle. Chi ha ragione? Entrambi.

- *Come vi ponete davanti al problema dell'indossare le scarpe in casa?*
- *Siete tra quelli che accolgono gli ospiti con l'invito secco a toglierle immediatamente?*
- *O il problema non esiste e, anzi, siete voi stessi i primi a tenerle?*

È un tema che suscita discussioni, anche animate, e imbarazzi.

Il timore di molti è che, trasportato dalle suole delle scarpe, un esercito di batteri finisca per invadere il pavimento di casa, con le conseguenze che tutti possiamo immaginare. Ma si tratta di una paura fondata?

MIGLIAIA AL CENTIMETRO. «Ogni scarpa mediamente ospita decine di migliaia di batteri per centimetro quadrato». Questo perché «più o meno in qualsiasi posto andiamo, ne raccogliamo a ogni passo».

❖ **Ma di quali comunità batteriche si tratta?**

❖ **Rappresentano davvero una minaccia per la salute?**

Alcuni studi hanno dimostrato che in quasi tutte le scarpe si riscontra la presenza di batteri fecali, in particolare l'*Escherichia coli*, che i ricercatori hanno scoperto nel 96% delle scarpe esaminate.

Alcuni tipi di E.coli sono innocui per l'uomo, mentre alcuni ceppi possono causare *diarrea grave, infezioni del tratto urinario* e persino *meningite*.

Altri studi hanno invece trovato un brutto cliente, lo *Staphylococcus aureus*, che è alla base di infezioni della pelle e, ancora più preoccupanti, del sangue e del cuore.

Un articolo pubblicato nel 2014 sulla rivista *Anaerobe* descriveva invece una ricerca condotta su un campione di 30 famiglie residenti a Houston, nel Texas (Stati Uniti): i particolare erano stati esaminati gli ambienti domestici, gli oggetti utilizzati, gli abiti indossati... a caccia di un batterio dalla vita molto lunga, il *Clostridium difficile*, che causa problemi intestinali come la diarrea.

RISCHIO A TERRA. Dobbiamo dunque preoccuparci? Sì, ma senza esagerare.

Innanzitutto perché, anche nei casi peggiori, la quantità è insufficiente per mettere a repentaglio la salute di una persona:

- «Per un individuo sano, i batteri sulle scarpe probabilmente rappresentano un rischio nullo o minimo»

Un altro elemento da considerare, poi, è il tempo:

✓ *la maggior parte delle persone non ne trascorre molto a terra, dove vivono i batteri delle scarpe.*

«È l'esposizione che fa il veleno».

«Se non entri a contatto con una sostanza nociva, non puoi ammalarti. Il problema semmai è che alcuni batteri che ricoprono il pavimento possono diventare "ri-aerosolizzati" ed entrare nell'aria che respiriamo, per es. sollevati dalla corrente creata da una finestra». Ma a parte questo, il rischio maggiore resta a terra:

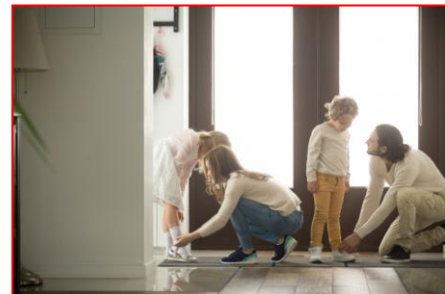
«Sarei più preoccupato per un bambino che striscia sul pavimento. Per un adulto sano, non dovrebbe essere un problema», conclude Sexton.

Un altro gruppo di persone che potrebbero aver bisogno di precauzioni particolari sono gli **immunodepressi**, ovvero coloro nei quali le difese contro le infezioni sono più basse del normale.

«Se una persona è a rischio di infezioni, è importante curare in modo attento la pulizia della casa».

«In sintesi, se siete a rischio infezione, o avete un bambino piccolo, togliersi le scarpe prima di entrare in casa è una buona idea. Per tutti gli altri casi è sufficiente agire secondo le proprie abitudini».

Un'ultima considerazione: non dimentichiamo che i batteri **non si trovano soltanto nelle nostre scarpe**, anzi. Sono **nell'aria, sulla nostra pelle, nei capelli, nell'intestino....** (Salute, Focus)

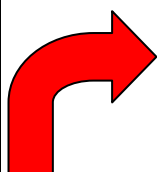


SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ NELLA CORSA PUÒ COMPARIRE DOLORE A FIANCO E FEGATO?

Il “dolore al fianco del runner” è un dolore tipico che può comparire, almeno una volta, nella zona del fegato degli appassionati della corsa sia che si tratti di corridori amatoriali, cioè chi pratica la corsa saltuariamente come attività fisica per mantenersi in forma, sia che si tratti di runner, cioè di professionisti che corrono le maratone o le lunghe distanze come le ultra maratone.

Il **dolore al fianco** destro dove si trova il **fegato** è un tipo di **dolore** che può insorgere soprattutto durante l’allenamento o la **corsa** di medio-alta intensità, anche se non c’è alcuna relazione dimostrata tra **dolore al fianco** e l’essere più o meno allentati in uno sport come la **corsa**.



Può capitare quindi che durante la **corsa** anche il runner più allentato possa sentire un **dolore al fianco** e pensare che sia riferito al **fegato** perché compare nell’area sottocostale destra. La causa potrebbe essere dovuta a: **all’accumulo di sangue che si ha a livello epatico in seguito allo sforzo fisico durante la corsa** – spiega il dr R. Ceriani, specialista in Medicina Generale ed Epatologia di Humanitas.

L’aumento dell’afflusso di sangue è legato alla difficoltà del ritorno venoso al cuore destro che porta il fegato a “gonfiarsi”, si distende la membrana che lo ricopre, detta membrana glissoniana, che è innervata, determinando così un **dolore al fianco** che talvolta è così acuto da dare la sensazione di “togliere il fiato” costringendo il runner a rallentare l’intensità della **corsa** o addirittura fermarsi. Anche il diaframma, ovvero il muscolo che divide il torace dall’addome, potrebbe essere coinvolto nell’insorgenza del **dolore al fianco** del runner soprattutto in seguito ad una respirazione non corretta ed affannosa che determina stiramento e quindi infiammazione dei ligamenti diaframmatici.

Generalmente è sufficiente diminuire lo sforzo e quindi rallentare l’intensità della **corsa** o fermarsi per qualche minuto perché il **dolore** gradualmente scompaia.

Se il disturbo dovesse protrarsi a lungo dopo lo sforzo fisico è utile invece sottoporsi ad una visita medica ed a eventuali approfondimenti diagnostici per la valutazione dello stato di salute del fegato.

La visita medica può aiutare ad escludere anche altre cause correlate al **dolore al fianco** come la:

- ✓ **presenza di calcoli in colecisti**,
- ✓ **duodenite**, cioè la presenza di un’infezione nel duodeno ovvero il tratto più alto dell’intestino tenue o infiammazioni intestinali. (Salute, Humanitas)

È VERO CHE ESISTONO PERSONE CHE HANNO ALCUNI ORGANI INVERTITI?

Esistono: sono quelle colpite da una rara anomalia congenita, conosciuta dai medici come situs viscerum inversus.

Le persone che presentano questa malformazione nascono con alcuni organi collocati in posizione speculare rispetto a quella naturale: per esempio, con

- **il cuore, lo stomaco e la milza a destra**
- **l’appendice e il fegato a sinistra.**

Benché grave, l’anomalia è generalmente compatibile con una normale funzionalità dell’organismo (anche quando non solo uno, ma tutti gli organi si trovino fuori dalla loro sede naturale), tanto che la si scopre in genere solo in seguito a radiografie, richieste per altri motivi. (Focus)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



CONVEGNO ISCHIA PHARMA 2020, Ischia 3-5 Aprile

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2020 – Terza Edizione"

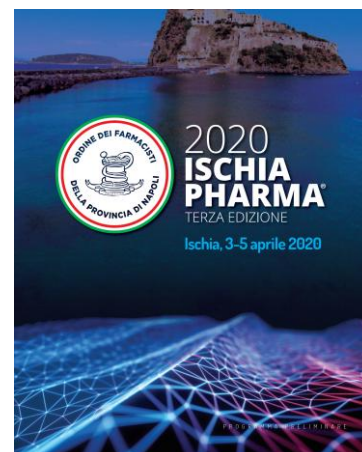
l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2020 – III° Edizione" che si terrà a Ischia – Località Lacco Ameno dal 3 al 5 Aprile 2020 presso la sede **Hotel Reginella e San Montano**.

Il convegno sarà incentrato sulla seguente tematica:

EVOLUTION PHARMACY

Servizi, Web, Aderenza Terapeutica

- ❖ *La Farmacia come Hub dei servizi assistenziali*
- ❖ *Il farmaco non più semplice prodotto ma modello complesso di assistenza*
- ❖ *Presa in carico del paziente cronico*
- ❖ *Aspetti previdenziali alla luce delle novità legislative in ambito farmaceutico*
- ❖ *Web e Vendita online*



COME PARTECIPARE



The pleasure of meeting.



2020
ISCHIA PHARMA
TERZA EDIZIONE

 [**info@caprimed.com**](mailto:info@caprimed.com)

QUOTE DI ISCRIZIONE

A - HOTEL REGINELLA

Totale € 200,00 + IVA per persona

La quota comprende:

- Iscrizione al congresso
- N. 2 Pernottamenti in camera Doppia IN 3 OUT 5 Aprile 2020
- N. 1 Pranzo di Lavoro (4 Aprile)
- N. 2 Cene (3/4 Aprile)

B - HOTEL SAN MONTANO

Totale € 350,00 + IVA per persona

La quota comprende:

- Iscrizione al congresso
- N. 2 Pernottamenti in camera Doppia IN 3 OUT 5 Aprile 2020
- N. 1 Pranzo di Lavoro (4 Aprile)
- N. 2 Cene (3/4 Aprile)

MODALITÀ DI PAGAMENTO

I pagamenti potranno essere effettuati tramite bonifico bancario a:

CAPRI EVENT SRL - BANCO DI PIACENZA - IBAN IT120515601600CC0570007039 - Causale: 0220ISCHIA

Il mancato versamento del saldo entro i termini previsti farà automaticamente decadere l'iscrizione al Congresso.

ORDINE:**IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2020**

*E' in riscossione la quota sociale 2020 di EURO 155,00 di cui **Euro 113,20 per l'Ordine** e Euro 41,80 per la FOFI.*

Si Comunica che in questi giorni, **Equitalia**, Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, sta recapitando l'avviso di pagamento relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2020.

Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il **29 Febbraio p.v.**

Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto** il versamento della quota d'iscrizione annuale e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione.

Il **mancato adempimento**, oltre a causare *un'infrazione alla deontologia professionale*, fa venir meno il requisito necessario per **mantenere l'iscrizione all'Albo Professionale**.

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 uno specifico **"Fondo di solidarietà"** messo a bilancio nel 2020.*

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2020 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 per la partecipazione; l'importo del fondo di solidarietà; le modalità di partecipazione.*

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: ASSISTENZA LEGALE GRATUITA

Da Febbraio assistenza legale gratuita per tutti gli iscritti

Cari Colleghi, l'Ordine è lieto di informarvi che a seguito del bando 1635/15 del 20/10/2015, un gruppo di Avvocati si è reso disponibile ad offrire agli

iscritti un **servizio di assistenza legale di primo livello**. Il servizio è disponibile presso la sede dell'Ordine a **partire dal 2 Febbraio p.v.** e per ogni successivo **Martedì dalle 14.30 alle 16.30**.

A tal fine, i Colleghi interessati potranno prenotarsi presso la segreteria dell'Ordine attraverso le seguenti modalità: **Telefonando al numero 081 551 0648; 2. Inviare un fax al numero 081 552 0961**



Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2020

Autoformazione e farmaDAY



I crediti formativi ECM acquisiti con **AUTOFORMAZIONE** per l'anno **2019**,
(fino ad un massimo di 30CF)
attraverso la lettura del **FarmaDAY**,
saranno visibili sull'**account personale** nella banca dati del COGEAPS entro **MARZO 2020**.

Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il soddisfacimento dell'obbligo formativo, il Consiglio Direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nel triennio **2020-2022**.

COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente ottemperare alle seguenti fasi:

1. **richiedere via e-mail di aderire all'autoformazione** a:
infoecm.ordna@gmail.com
2. Alla Tua richiesta di adesione Ti sarà inviato via e mail il **format da compilare, firmare e reinviare al precedente indirizzo e mail**;
3. inviare contemporaneamente una **copia di un documento d'identità valido**.
4. completata la procedura di adesione, **a fine anno**, troverai i crediti acquisiti nel Tuo Status Formativo Individuale che potrai richiedere alla Segreteria ECM sempre al suddetto indirizzo.

SE HAI GIÀ ADERITO

1. Se hai ottemperato alle precedenti **fasi necessarie per aderire (1,2,3,4)** e la documentazione inviata non presenta errori,
NON riceverai alcuna risposta immediata
perché è necessario attendere la conclusione del progetto.
2. A fine progetto troverai i crediti formativi direttamente sul Tuo account personale della banca dati COGEAPS.

Ti ricordo che il **servizio è GRATUITO**.