



# farmaDAY



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

Anno X – Numero 1977

Lunedì 15 Febbraio 2021 – S. Faustino

## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Tampone gratuito
2. Vaccinazione in Farmacia
3. ECM: autoformazione

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Perché al CINEMA si usa mangiare i Pop Corn?
5. PSORIASI: perché i disturbi della pelle peggiorano con il freddo?
6. Caffaina: che Effetto ha sull'Organismo.



#### Prevenzione e Salute

7. Mal di testa: gli alimenti da evitare

## GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.



*Proverbio di oggi.....*  
**Chi va pe' cchistu mare, chisti pisce piglia**

## Perché al CINEMA si usa mangiare i Pop Corn?

*L'usanza di sgranocchiare pop-corn al cinema risale al tempo della Grande Depressione americana: grazie alla facilità nella preparazione e al basso costo, il "mais scoppiato" (traduzione di pop-corn) era uno dei cibi preferiti dagli spettatori.*

L'abbinamento cinema e pop-corn divenne rapidamente un'abitudine: nel 1947, l'85% dei cinema americani aveva la macchina per prepararli, mentre due spettatori su tre li sgranocchiavano anche davanti alla televisione almeno quattro sere alla settimana.



### Poco sani

Recentemente Michael Lynton, numero uno della Sony Pictures, si è schierato contro l'abitudine di mangiare pop-corn e patatine durante la proiezione dei film e ha proposto di portare nei cinema snack più salutari.

La diffusione dei pop-corn fuori casa si deve a Charles Cretors che, durante la fiera di Chicago del 1893, stupì i visitatori con la prima macchina a vapore ambulante in grado di sfornare caldi e gustosi pop-corn senza bisogno dei fornelli.

*(Salute, Focus)*



**un tampone PER TUTTI ZENTIVA**

**PREVENZIONE E SALUTE****MAL DI TESTA: GLI ALIMENTI DA EVITARE**

*La relazione tra alimentazione e mal di testa è più stretta di quanto non si creda.*

Tra le ragioni che possono trovarsi alla fonte di un attacco di cefalea, oltre a fattori come **stress** e **cambiamenti meteorologici**, possiamo trovare l'assunzione di alcuni alimenti.

In questa casistica si parla quindi di **emicrania**, una delle forme di mal di testa più comuni:

ne è soggetto infatti tra il **10 e il 12 % degli individui adulti**, e circa il **9% dei bambini sotto ai dodici anni**.

L'emicrania, che può durare da qualche ora fino ai tre giorni, si manifesta con un dolore **localizzato e pulsante**, e spesso compare insieme ad altri sintomi come la **nausea, il vomito, e l'intolleranza all'esposizione a luci e rumori** (rispettivamente fotofobia e fonofobia).

Come evitare di sviluppare l'emicrania in seguito all'assunzione di cibi e bevande?

Lo abbiamo chiesto al dr [V. Tullo](#), **specialista in medicina del sonno e delle cefalee** di Humanitas.

**Gli alimenti da evitare**

- *cioccolato, caffè*
- *alcolici e superalcolici*
- *carni rosse e insaccati, ricchi di nitriti e nitrati*
- *patatine fritte e cibi fritti in generale*
- *dadi da brodo, alimenti contenenti glutammato*
- *frutta secca, formaggi stagionati*

Non si tratta poi solamente di quali cibi si scelgono, ma anche della **quantità** che viene assunta: «Le quantità sono importanti e non solo per questi alimenti, ma anche per la dieta in generale.

Il mal di testa, infatti, può sorgere perché, ad esempio, **la digestione è faticosa e lenta** e quindi un pranzo o una cena abbondante, indipendentemente dai cibi che scatenano il dolore, può causare un attacco in soggetti emicranici».

**Fondamentale uno stile di vita sano**

La correlazione tra l'alimentazione e la cefalea ci permette di comprendere che **intervenire sul proprio stile di vita** può evitare che si manifesti il dolore.

Non si tratta di eliminare solamente gli alimenti che possono far scaturire il mal di testa, ma anche integrare quei cibi che "fanno bene" al sistema nervoso, come la **frutta di stagione e gli ortaggi**.

In generale uno stile di vita sano più è utile per far sì che diminuiscano **intensità e frequenza** dei mal di testa. Insieme all'alimentazione anche **abitudini di riposo corrette e l'attività fisica moderata ma regolare** rappresentano due fattori chiave per la prevenzione delle emicranie.

Prosegue infine l'esperto:

«I medici consigliano ai soggetti emicranici di **mangiare a orari regolari**, di **non saltare i pasti**, di **non digiunare** (anche l'**ipoglicemia** "costa" a chi soffre di mal di testa), di **bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno** e di **non abusare di farmaci antidolorifici** che contengono caffeina».

*(Salute, Humanitas)*



**SCIENZA E SALUTE**

# PSORIASI: perché i Disturbi della PELLE peggiorano con il FREDDO?

*La psoriasi è un disordine di crescita e attività dell'epidermide molto comune: basti pensare che, solo in Italia, riguarda **più di 3 milioni di persone**.*

Si tratta di un disturbo che può colpire persone di ambo i sessi e di qualsiasi età, andando a interessare con le sue placche eritematose qualsiasi parte della cute.

Chi soffre di psoriasi potrebbe avvertire un peggioramento della sua condizione nei **mesi invernali** o quando la pelle entra a contatto con superfici e sostanze particolarmente **fredde**.

**Ma come mai la psoriasi si associa al freddo?**

## Cos'è la psoriasi e quali sono i suoi sintomi?

Nella maggior parte dei pazienti, la psoriasi si manifesta sin dall'infanzia o dall'adolescenza. Alla base del processo patogenetico vi è un disordine di crescita dei **cheratinociti** le cellule più abbondanti dell'epidermide.

Quando i cheratinociti si sviluppano in maniera incontrollata danno luogo il più delle volte a delle **placche eritematose (di colore rosso più o meno scuro)**, rivestite da **squame biancastre o argentee** che possono interessare solamente alcune aree cutanee oppure andare a ricoprire anche zone più estese.

La variante più comune di psoriasi è quella cosiddetta **volgare o a placche**, ed è caratterizzata dalla presenza di chiazze e/o placche eritematose ricoperte da desquamazione.

Altre varianti di psoriasi sono:

- la psoriasi **guttata**, la quale talvolta può insorgere a seguito di un'infezione streptococcica, con lesioni più piccole a forma di goccia;
- la psoriasi **pustolosa**, una forma estremamente severa, caratterizzata dalla presenza di numerose pustole diffuse ai palmi delle mani o alla pianta dei piedi o ancora distribuite su tutto l'ambito cutaneo;
- la psoriasi **inversa**, in cui le chiazze eritematose interessano principalmente le pieghe ascellari e inguinali. La psoriasi può talvolta interessare tutta la superficie cutanea con importante eritema e sintomi generali e in tal caso si parla di **eritrodermia** psoriasica.

## Quali sono le cause della psoriasi?

La psoriasi è un disturbo che affligge persone **già predisposte** e si associa generalmente a una serie di concause che contribuiscono ad acutizzarla.

Tra queste, uno dei fattori scatenanti principali è lo **stress**, somatizzato a livello fisico e cutaneo. Anche i **traumi**, come incidenti, fratture e interventi chirurgici, possono favorire lo sviluppo della psoriasi.

Tra i fattori esterni va indicata inoltre l'assunzione di determinati **farmaci**, come i **beta bloccanti, il litio** e gli **antimalarici**, e dei **corticosteroidi sistemici**.

Infine, la psoriasi guttata si associa alle **infezioni da streptococco**, per cui è necessario ricorrere a una terapia antibiotica.



## Psoriasi e freddo

Durante l'inverno alcuni disturbi della pelle possono aggravarsi, una condizione che dipende da diversi fattori, come il **freddo**, lo **stress** provocato dall'attività lavorativa e, nel periodo delle festività, un'alimentazione poco equilibrata.

*Inoltre durante l'inverno l'aria è più secca e si passa un tempo maggiore in ambienti chiusi e senza un diretto apporto della luce solare:*

- **tutti fattori che aumentano i processi infiammatori della pelle.**



## L'importanza di uno stile di vita sano

Il primo rimedio ai pericoli dell'inverno è **potenziare il proprio sistema immunitario**.

Per farlo è opportuno condurre uno stile di vita sano, con un'alimentazione bilanciata e un'attività fisica regolare, tutti aspetti che contribuiscono anche a diminuire i livelli di stress provocato da fattori esterni.

L'alimentazione è particolarmente importante, perché le sostanze che assumiamo attraverso la dieta influenzano profondamente l'infiammabilità della nostra cute ed è attraverso i liquidi che si regola l'idratazione della pelle.

Bisogna quindi bere molta acqua (e non pensare che basti affidarsi a una crema per ottenere una giusta idratazione) e seguire una **dieta ricca di vitamina A, omega 3 e omega 6, antiossidanti e beta carotene**.

**Integratori a base di antiossidanti e beta carotene**, poi, possono essere utili per diminuire il pericolo di eritema solare, a patto che vengano assunti con costanza per circa tre mesi consecutivi.

## Come si cura la psoriasi?

Ma quali sono le terapie prescritte dallo specialista per far fronte alla psoriasi?

Per le forme di psoriasi lieve, con estensione ridotta, generalmente vengono utilizzati **trattamenti topici**, generalmente a base di corticosteroidi e derivati della vitamina D.

In caso la psoriasi si riveli particolarmente aggressiva, invece, bisogna ricorrere alla **fototerapia** oppure a **farmaci sistemici** convenzionali, i quali in prima battuta sono rappresentati da

- **Ciclosporina,**
- **Acitretina**
- **Metotrexate.**

Negli ultimi anni, poi, sono stati riscontrati ottimi risultati con l'utilizzo dei **farmaci biologici**, la cui azione selettiva inibisce le molecole che provocano la proliferazione dei cheratinociti e, dunque, l'infiammazione. Tra questi possiamo annoverare **Guselkumab** e **Secukinumab**, che hanno un profilo di sicurezza particolarmente elevato e riescono a mantenere la loro efficacia per molto tempo.

Presso l'Istituto Clinico Humanitas di Rozzano, inoltre, è disponibile una nuova terapia con **Risankizumab**, un farmaco biologico che inibisce una delle principali molecole coinvolte nel processo della psoriasi, l'**interleuchina 23**, e che si assume una volta ogni tre mesi.

*(Salute, Humanitas)*

**SCIENZA E SALUTE**

## CAFFEINA: che Effetto ha sull'Organismo

*La **caffeina** è una sostanza alcaloide stimolante, che si trova in alcuni alimenti come il caffè, le foglie della pianta del tè, nel cacao, nel guaranà e nelle bacche di mate.*

Spesso ci si riferisce a caffeina e teina come se fossero due sostanze differenti, ma è in realtà di una distinzione errata, poiché si tratta di una sostanza con la medesima composizione molecolare che, dunque, è di fatto la medesima.

### Quali sono le differenze tra caffè e tè?

Siamo abituati ad assumere caffè la mattina presto, durante la colazione, o mentre lavoriamo se abbiamo un momento di stanchezza e un calo di concentrazione. La **caffeina**, infatti, per via del suo **effetto fisiologicamente attivo di eccitante**, ci aiuta a restare svegli e reattivi.

Le bevande e i cibi che la contengono, tuttavia, possono avere delle ripercussioni differenti sul corpo, a causa della **diversa concentrazione di principio attivo** che contengono.

È per questo motivo che ci siamo abituati a distinguere erroneamente tra teina e caffeina. Il principio attivo presente nel tè, infatti, è generalmente più blando:

- se un **caffè** espresso contiene fino a **80 mg di caffeina**,
- una **tazza di tè** ne contiene tra i **30 e i 40 mg**, quindi la metà o meno.

Ovviamente bisogna sempre considerare, anche per quanto riguarda la medesima bevanda, fattori come la **lavorazione del prodotto** e il **tempo di infusione**:

- nel caso del Tè, per es., quello nero nel corso della lavorazione mantiene una quantità di principio attivo superiore a quello verde.

**Tè nero e tè verde**, contengono anche la **teanina**, un amminoacido naturalmente presente nelle proteine umane, che stimola i neurotrasmettitori ad azione inibitoria (GABA) e che, dunque, ha proprietà rilassanti. La **Teanina** riduce l'effetto stimolante del principio attivo della caffeina migliorando attenzione e concentrazione senza avere un'azione eccitante come il caffè.

Un'altra differenza tra caffè e tè riguarda la presenza di **polifenoli**:

- *sostanze antiossidanti* che rallentano l'assorbimento del principio attivo.

L'effetto principale dei polifenoli è quello di attenuare la reazione alla caffeina.

### Gli effetti sull'organismo della caffeina

Le molecole della caffeina interagiscono con i **recettori** che, nel nostro organismo, regolano le funzioni di sistema nervoso, sistema endocrino e sistema cardiovascolare. Per questo, la caffeina viene considerata una **sostanza psicoattiva** e viene utilizzata non soltanto per mantenere salda l'attenzione e la concentrazione e aiutarci a svegliarci al mattino, ma anche per aumentare le nostre prestazioni sportive e la nostra resistenza fisica, per velocizzare il processo di dimagrimento e diminuire le adiposità localizzate.

Quando assumiamo della caffeina, infatti, questa viene **assorbita velocemente** dall'intestino e per via delle sue proprietà molecolari può passare la **barriera emato-encefalica** delle cellule endoteliali del sistema nervoso centrale, che protegge il cervello da sostanze nocive, a differenza di altre molecole che vengono invece "bloccate all'ingresso". Ecco perché, dopo aver bevuto del caffè ci sentiamo eccitati e con una concentrazione maggiore. Ma la caffeina ha anche effetti a livello **respiratorio e circolatorio**, infatti con la sua azione aiuta il rilascio di **adrenalina e noradrenalina**, ormoni generalmente rilasciati dall'organismo in momenti di stress, che contribuiscono all'aumento della pressione arteriosa e del battito cardiaco, con effetti sul metabolismo corporeo. La Caffeina può inoltre contribuire alla **diuresi**, poiché, quando si trova nello stomaco, stimola un aumento della sintesi acida. (*Salute, Humanitas*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



# VACCINAZIONI in FARMACIA

La richiesta fatta dall'Ordine dei Farmacisti di Napoli in data **9 Febbraio 2021**



*Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli*

*Unità di crisi Regionale  
per la gestione dell'emergenza  
epidemiologica da Covid-19*

PEC: [dg.501800@pec.regione.campania.it](mailto:dg.501800@pec.regione.campania.it)

*Direzione Generale  
per la Tutela della Salute  
e il coordinamento del SSN*

PEC: [dg.500400@pec.regione.campania.it](mailto:dg.500400@pec.regione.campania.it)  
[dg04.farmaceutica@pec.regione.campania.it](mailto:dg04.farmaceutica@pec.regione.campania.it)

*Prot. 495/2021*

**OGGETTO:** Corso FAD Istituto Superiore Sanità "Campagna vaccinale Covid-19: la somministrazione in sicurezza del vaccino an SARS-CoV-2/Covid-19"- Partecipazione Farmacisti.

Facendo seguito alla nota prot. 202100001545/AG del 08/02/2021 del Presidente della FOFI, On. Andrea Mandelli, che si allega in copia, con la quale, in merito al coinvolgimento delle Farmacie nell'ambito del piano vaccinale, informa che si è provveduto ad inserire la Professione "Farmacista" tra quelle destinatarie del corso FAD di cui all'oggetto, per cui l'evento formativo vede tra i destinatari i Farmacisti, anche in considerazione del coinvolgimento degli stessi e delle Farmacie nell'ambito del piano vaccinale previsto dalla Legge di Bilancio 2021 (art. 1, co. 471).

Considerato che la fruizione del corso è possibile tramite accesso alla piattaforma dedicata alla formazione "EDUISS" per tutti i professionisti muniti di **chiave di accesso** rilasciata dai Responsabili Regionali preposti all'organizzazione delle risorse per l'applicazione del piano vaccinale sul territorio, si richiedono, per i Farmacisti iscritti all'Ordine Provinciale di Napoli, le relative **credenziali** per partecipare al corso FAD in oggetto fruibile sulla piattaforma informatica "EDUISS".

Confidando nell'accoglimento della richiesta, saluto con cordialità.

Napoli, 9 Febbraio 2021



**Il Presidente**

**(Prof. Vincenzo Santagada)**

*Vincenzo Santagada*

## COVID a Napoli, Tamponi Rapidi GRATUITI con il CAMPER dell'Ordine dei FARMACISTI

Al via l'unità mobile dell'**Ordine dei Farmacisti di Napoli** che effettuerà tamponi rapidi per diagnosticare il Covid raggiungendo «i punti più remoti e le persone in difficoltà economica».

### *un tampone* PER TUTTI

L'Ordine ringrazia le aziende **Zentiva** e **AlfaPharma** per aver comunicato spontaneamente la volontà di supportare la Nostra iniziativa di prevenzione e screening nell'area di Napoli.

I dati raccolti dal camper confluiranno sulla **piattaforma Covid Sintonia** e rientreranno quindi nel computo dei casi accertati.

«Dopo l'iniziativa **Un Farmaco per Tutti, Una Visita per Tutti**, l'Ordine dei Farmacisti di Napoli si appresta a realizzare anche **Un Tampone per Tutti**.

L'iniziativa consente di dare un ulteriore contributo al territorio e al sistema sanitario.

Saranno effettuati tamponi rapidi antigenici nel pieno rispetto delle modalità operative riportate nel protocollo d'intesa dice il presidente dell'Ordine dei farmacisti di Napoli, **Vincenzo Santagada**.

❖ **S. Antonio Abate - 13 Febbraio, 2021**





# Calendario *un tampone* PER TUTTI

Ore 8.30-14.30

N.	Data	Località	Indirizzo
----	------	----------	-----------

## Mese di GENNAIO

1	<i>Giovedì 7</i>	Caivano	Parco Verde
2	<i>Venerdì 8</i>	Caivano	Parco Verde
3	<i>Sabato 9</i>	Napoli	Sagrato Duomo di Napoli, Via Duomo,
4	<i>Domenica 10</i>	Napoli	Via La Certosa di Parma - Secondigliano
5	<i>Martedì 12</i>	Agerola	Via Principe di Piemonte (incrocio Via Casalone)
6	<i>Mercoledì 13</i>	Napoli	Via Arcangelo Ghisleri, (Zona Scampia - antistante Posta)
7	<i>Giovedì 14</i>	Torre Annunziata	P.zza Giovanni XXIII
8	<i>Venerdì 15</i>	Ottaviano	Area Mercatale – Via del Bono
9	<i>Sabato 16</i>	Torre del Greco	Parrocchia Preziosissimo Sangue - Via Carbolillo, 25
10	<i>Domenica 17</i>	Napoli	Chiesa S. Giuseppe e Madonna di Lourdes–P.zza Capri, 1 - S. Giovanni a Teduccio –Rione Villa
11	<i>Martedì 19</i>	Acerra	Chiesa S. Pietro Apostolo – Via Calabria
12	<i>Mercoledì 20</i>	Napoli	Piazza degli Artisti – Zona Vomero
13	<i>Giovedì 21</i>	Calvizzano	Parrocchia San Giacomo Apostolo, Piazza Umberto I
14	<i>Sabato 23</i>	Marano	Piazzetta JoseMaria Escrivà
15	<i>Domenica 24</i>	Napoli	Basilica Maria S.S. del Carmine Maggiore–P.zza Carmine
16	<i>Mercoledì 27</i>	Casola	Via Roma, 4
17	<i>Giovedì 28</i>	Casoria	Parrocchia S. Giustino de Jacobis-Via Mauro Calvanese 19
18	<i>Sabato 30</i>	Castellammare	P.zza Giovanni XXIII – Sede Comune
19	<i>Domenica 31</i>	S. Anastasia	Piazza IV Novembre

## Mese di FEBBRAIO

20	<i>Mercoledì 3</i>	Frattaminore	P.zza S. Maurizio
21	<i>Giovedì 4</i>	Villaricca	Chiesa San Francesco di Assisi – Via San Francesco di Assisi
22	<i>Venerdì 5</i>	Melito	Via Lavinaio, 44 (presso Villa comunale)
23	<i>Sabato 6</i>	Palma Campania	P.zza A. De Martino
24	<i>Domenica 7</i>	Torre del Greco	Parrocchia S. Antonio di Padova – Via Nazionale, 20
25	<i>Martedì 9</i>	Napoli	Piazza Santa Maria della Fede (Zona Vicaria)
26	<i>Mercoledì 10</i>	Pomigliano	Parrocchia Maria S.S. del Rosario - Piazza IV Novembre
27	<i>Sabato 13</i>	S. Antonio Abate	P.zza Don Mose Mascolo
28	<i>Domenica 14</i>	Tufino	Via 4 Novembre - (P.zza Felice Esposito)
29	<i>Mercoledì 17</i>	Sorrento	Piazza Veniero
30	<i>Sabato 20</i>	Torre del Greco	Parrocchia S. Maria del Carmine - P.zza L. Palomba, 18
31	<i>Domenica 21</i>	Pozzuoli	Parrocchia S. Artema Martire – Via Modigliani 3
32	<i>Martedì 23</i>	Napoli	Scuola Secondaria I° grado “Tito Livio”–Largo Ferrandina 3
33	<i>Mercoledì 24</i>	S. Gennaro Ves.	Piazza Margherita
34	<i>Sabato 27</i>	S. Giuseppe Ves.	Santuario S. Giuseppe – P.zza Garibaldi, 1

## Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2021

### Autoformazione e farmaDAY



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 biennio **2021-2022**.

### COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

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

## ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2021



*E' in riscossione la quota sociale 2021 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, l'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 **2021**.

**Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 28 Febbraio p.v.**