



# farmaDAY



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

Anno X – Numero 2040

Lunedì 17 Maggio 2040 – S. Pasquale

## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Vaccinazione
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
3. ECM: corsi FAD gratuiti

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Quanti tipi di psoriasi esistono
5. Torcicollo: come si Previene e come si Cura



#### Prevenzione e Salute

6. Vitamine e Minerali per il Sistema Immunitario
7. Endometriosi: che cos'è e come si cura la Sindrome da «Ciclo» Doloroso.

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta  
www.guacci.it

*Proverbio di oggi.....*  
**'A scopa nova scopa buono sulo tre gghiuòrne.**

## Quanti Tipi di Psoriasi Esistono?

*Esistono diversi tipi di psoriasi*

1. Quella a **PLACCHE** è la più comune che, a seconda delle localizzazioni, può essere definita
  - inversa (*psoriasi delle pieghe*); del **volto**; **palmoplantare**,
  - **del cuoio capelluto**; **ungueale**.
2. C'è poi la forma **GUTTATA**, molto comune in età pediatrica e adolescenziale perché è spesso associata a infezioni da streptococco, che si distingue per le sue chiazze piccole, a goccia;
3. quella **PUSTOLOSA**, che ha caratteristiche cliniche molto differenti, con lesioni pustolose che si trasformano in croste ed è oggi considerata come un'entità clinica autonoma.
4. la **psoriasi ERITRODERMICA**, la forma più aggressiva e grave con infiammazione e desquamazione su tutta la superficie corporea.
5. l'**ARTRITE PSORIASICA**, malattia infiammatoria cronica autoimmune che interessa le articolazioni e colpisce circa un terzo dei pazienti chi già soffrono di psoriasi.

**Una corretta diagnosi del tipo di psoriasi diventa fondamentale per poter impostare un valido approccio terapeutico, che dipende molto anche dall'estensione della malattia:**

nelle **forme localizzate** si preferisce utilizzare **prodotti topici** (da applicare direttamente sulle chiazze) con **cortisone ed emollienti**. E vengono oggi molto impiegati i medicinali in associazione (*betametasona e calcipotriolo*) perché la combinazione permette cure di lunga durata senza gli effetti collaterali. Nelle **forme più estese**, si preferiscono **terapie sistemiche** per affrontare meglio le esigenze del paziente che deve condividere ogni aspetto del percorso di terapia. I trattamenti sistemici più utilizzati sono la *ciclosporina* e *il metotressato*, farmaci molto efficaci ma con potenziali effetti collaterali. Il terzo gruppo di terapie è rappresentato dalla **fototerapia, lampade UVA per PUVA-terapia e lampade UVB** per la fototerapia a banda stretta.

**PREVENZIONE E SALUTE**

# Vitamine e Minerali per il Sistema Immunitario

*L'alimentazione ha un ruolo fondamentale nel mantenimento di un corretto stile di vita, ma non solo: mangiare sano aiuta a proteggere il sistema immunitario da tossine e infezioni.*

Il nostro sistema immunitario è infatti strettamente legato al **microbiota intestinale**, cioè a quell'insieme di microrganismi che popolano il nostro apparato digerente e che svolgono funzioni benefiche. Per questo **l'efficienza del nostro sistema immunitario** dipende anche dalla **qualità dei nutrienti che introduciamo con il cibo**.

Insieme alla dottoressa **Stefania Vescia**, dietologa presso Humanitas Medical Care di Monza, scopriamo quali sono le **vitamine e i sali minerali** che non possono mancare.



## Vitamina C

La vitamina C è per l'uomo una vitamina essenziale, vale a dire che il nostro organismo non è in grado di produrla da solo ma deve introdurla dall'esterno con gli alimenti.

Aiuta a **prevenire le infezioni e a diminuire la loro durata in caso si fossero già manifestate**.

La vitamina C si ossida facilmente e si perde con la cottura ad alte temperature, per questo è meglio **cuocere le verdure a vapore e consumare la frutta subito dopo averla tolta dal frigorifero o spremuta**.

Gli alimenti più ricchi di vitamina C, oltre agli agrumi, sono:

- **ribes, kiwi, fragole e peperoni, prezzemolo, broccoletti, rucola, cavolini di Bruxelles, cavolo broccolo verde, lattuga, cavolfiore, broccolo, spinaci, cavolo cappuccio.**

Il fabbisogno giornaliero di vitamina C è di 105 mg per gli uomini adulti e di 85 mg per le donne adulte, quota da aumentarsi nelle donne in gravidanza e in allattamento.

## Vitamina E

Come la vitamina C, la vitamina E, grazie alla sua **capacità antiossidante**, è in grado di rafforzare il sistema immunitario.

Il fabbisogno giornaliero di vitamina E si aggira attorno agli 8 mg, corrispondenti a 4 cucchiaini di olio d'oliva o a 2 porzioni abbondanti di broccoli.

La vitamina E è infatti principalmente presente negli **oli vegetali (olio di germe di grano, olio di oliva)**, nella frutta secca (*mandorle, noci, nocciole*) e **nella verdura a foglia verde, come spinaci e broccoli**.

## Vitamina A

Anche se particolarmente conosciuta per via della sua importante funzione nella **salute della vista**, anche la vitamina A o retinolo, è un ottimo alleato contro le infezioni perché **mantiene l'integrità di cute e mucose**, prima barriera verso i patogeni esterni.

Si può trovare in diversi alimenti, sia di origine vegetale, sia di origine animale:

- **olio di fegato di merluzzo e fegato di animali terrestri, tuorlo d'uovo, salmone e tonno fresco, anguilla, frutta e verdura di colore giallo-arancione, latte e derivati.**

Il fabbisogno giornaliero di vitamina A, o retinolo, varia tra 0,6-0,7 mg, che possono aumentare fino a 0,95 mg durante l'allattamento.

**Vitamina D:** Conosciuta come la **vitamina del sole**, è uno dei nutrienti più importanti e potenti per sostenere il sistema immunitario, anche perché **aiuta l'organismo ad assorbire il calcio**.

La vitamina D è contenuta in quantità apprezzabili solo in pochi alimenti di origine animale e di scarso consumo perché molto grassi:

- **olio di fegato di merluzzo, pesci grassi come salmone in scatola, aringa, sardine, sgombro, tonno, anguilla, fegato di suino, burro, formaggi grassi, uova intere di gallina.**

Per questo la miglior fonte di vitamina D resta l'**esposizione solare**, che nella maggior parte della popolazione ne garantisce la copertura dei fabbisogni. Solo quando il medico lo ritiene necessario, la vitamina D può venire assunta con un integratore.

Il fabbisogno medio di vitamina D è di 400 unità internazionali al giorno, in assenza di fattori di rischio. Le dosi possono variare e arrivare fino a 1.000 unità al giorno in presenza di fattori di rischio o deficit.

**Vitamina B9 (Acido folico):** La vitamina B9, è fondamentale per la **sintesi delle proteine e del DNA** e per la formazione dell'emoglobina. La sua giusta presenza nell'organismo contribuisce anche a **prevenire molti rischi alla nostra salute di natura cardiovascolare** e contribuisce alla salute del sistema immunitario.

Si può trovare in diversi alimenti, sia di origine animale che vegetale come: **fegato, rene, lievito di birra, cereali da prima colazione, pane e pasta integrale, asparagi, broccoli, carciofi, spinaci, legumi freschi, arance, kiwi, fragole**. Il fabbisogno giornaliero di vitamina B9, o acido folico, è di circa 0,4 mg.

Durante la gravidanza, però, le future mamme devono assumerne 0,6 mg, dal momento che il feto utilizza le riserve materne di acido folico.

**Ferro:** Il ferro, aiuta il corpo a **trasportare l'ossigeno alle cellule** e svolge un ruolo decisivo in molti dei processi del sistema immunitario.

È disponibile in diverse forme: il **ferro emico**, legato all'emoglobina e alla mioglobina dei prodotti di origine animale, facilmente assorbibile dal nostro organismo e il **ferro non-emico**, degli alimenti di origine vegetale, delle uova e dei prodotti lattiero-caseari, che è però di più difficile assorbimento.

Pertanto gli alimenti di origine animale, particolarmente ricchi di ferro, biodisponibile, sono: le **frattaglie**, la **carne rossa** e il **pescce**. Gli alimenti vegetali molto ricchi di ferro ma scarsamente biodisponibile sono: **legumi secchi, frutta secca e oleosa, cereali integrali, verdure a foglia**.

Il fabbisogno giornaliero del ferro varia a seconda dell'età, del sesso e di condizioni particolari come la gravidanza e l'allattamento. Mediamente un uomo adulto dovrebbe assumere 10 mg/al giorno di ferro, mentre una donna adulta 18 mg al giorno in età fertile e 10 mg al giorno dopo la menopausa.

**Selenio:** Anche il selenio, **ottimo antiossidante cellulare**, sembra avere un potente effetto sul sistema immunitario nella prevenzione delle infezioni.

Gli alimenti di origine animale, come **carne, pesce e frattaglie**, sono le migliori fonti, ma anche alcuni alimenti di origine vegetale, come **frutta secca a guscio**, in particolare **noci del Brasile**, ne contengono quantità apprezzabili.

L'apporto adeguato di selenio varia a seconda dell'età ed è di circa 20 microgrammi al giorno fino ai 3 anni, di 25 microgrammi dai 4 ai 6 anni, di 35 microgrammi dai 7 ai 10 anni, di 50 microgrammi dagli 11 ai 14 anni e di 55 microgrammi al giorno a partire dai 15 anni. Nelle donne in gravidanza e durante l'allattamento sale rispettivamente a 60 e 70 microgrammi al giorno.

**Zinco:** Lo zinco è un microelemento necessario per la **produzione di nuove cellule del sistema immunitario**.

Si trova principalmente negli alimenti di origine animale:

- **carne** (*pollo, tacchino, bovino adulto, agnello, coniglio*),
- **pesce** (*acciuga, calamaro, polpo, sardina, seppia*),
- **derivati del latte** (*grana, parmigiano, provolone*).

Lo si può riscontrare anche in alcuni cibi vegetali: **legumi secchi, frutta secca e in guscio, alcuni cereali** (*mais, miglio, riso parboiled*). (*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE**

# TORCICOLLO: come si Previene e come si Cura

*Il torcicollo è un tipo di disturbo molto diffuso, che si presenta solitamente all'improvviso e che dura al massimo qualche giorno.*

## Cos'è il torcicollo e da cosa è provocato

Con torcicollo si intende un **dolore intenso situato nell'area del collo**. È un problema che ha un'origine di tipo muscolare e scheletrico, e che rende difficile a chi ne soffre eseguire **movimenti della testa che prevedono flessione, estensione e rotazione**.

Tra le cause principali di questo disturbo troviamo le **contratture muscolari** e le **patologie della colonna vertebrale**.

Le contratture possono essere a loro volta provocate dagli **sbalzi di temperatura**, dall'**assunzione di posizioni scorrette** per lunghi periodi di tempo, così come da **movimenti bruschi e traumi**, come il colpo di frusta che può svilupparsi dopo un incidente.

Se il dolore non scompare nel giro di pochi giorni, potrebbe essere causato da problemi alla **colonna cervicale**:

- si potrebbe trattare per esempio di una difficoltà legata ai dischi intervertebrali, come un'ernia del disco e più raramente spondiloartriti e malattie reumatiche autoimmuni che provocano infiammazioni alla colonna vertebrale.

## Come alleviare il dolore del torcicollo

Nel momento di dolore più intenso può dare sollievo una **doccia tiepida**, poiché il getto d'acqua esercita una sorta di massaggio sui muscoli del collo, rilassandoli.

Un aiuto può essere fornito anche dall'assunzione di **farmaci antinfiammatori**.

Al contrario di quanto si potrebbe pensare inoltre, tenere il capo immobile, sebbene aiuti a smettere di provare dolore, aumenta nel lungo periodo la rigidità muscolare, contribuendo a peggiorare la situazione complessiva.

È per questo che **piccoli movimenti controllati**, così come **esercizi di stretching**, possono contribuire a risolvere il disturbo in minor tempo.

Infine, dopo aver consultato il medico, si può decidere di ricorrere al **kinesio taping**, ovvero una cura che si somministra con l'applicazione di particolari cerotti con funzioni antinfiammatorie e antidolorifiche.

## Quando è il caso di contattare uno specialista?

Nell'eventualità in cui il dolore si prolunghi per molti giorni, e nello specifico per **più di una settimana**, sarebbe bene rivolgersi a uno specialista per una valutazione professionale della situazione. Stessa cosa andrebbe fatta se gli episodi sono molto frequenti – ad esempio una volta al mese – o se si è costretti a prendere farmaci.

Anche nel caso in cui il torcicollo fosse accompagnato da sintomi come **mal di testa, mal di schiena e dolore alle spalle**, è consigliato rivolgersi a un medico, che potrebbe prescrivere degli esami come **radiografia** e **risonanza magnetica** per avere un quadro diagnostico più definito.

Rappresentano invece sintomi di allarme legati al torcicollo **la difficoltà a respirare, a parlare, a camminare o a deglutire e ancora la debolezza e l'intorpidimento degli arti**.

Nel caso in cui il torcicollo si accompagnasse a questi sintomi è consigliabile invece recarsi direttamente in **pronto soccorso**, per assicurarsi che non siano presenti delle **lesioni del sistema nervoso centrale**.

*(Salute, Humanitas)*



**PREVENZIONE E SALUTE**

## ENDOMETRIOSI: che cos'è e come si cura la Sindrome da «Ciclo» Doloroso

*Il tessuto endometriale, che riveste la parete interna dell'utero, non è espulso con la mestruazione. Viene spinto verso la pelvi e lì può impiantarsi causando infiammazione*

L'endometriosi interessa **tra il 5 e il 10 % delle donne in età riproduttiva**, con un picco tra i 25 e i 35 anni.

Se in passato la diagnosi avveniva con notevole ritardo rispetto all'esordio dei sintomi (anche 7-8 anni dopo), **oggi c'è una maggiore attenzione** sia da parte della classe medica sia delle donne stesse.

Riconoscerla per tempo, permette di evitare inutili sofferenze e di migliorare notevolmente la qualità di vita delle pazienti.

### Che cos'è l'endometriosi?

«L'endometriosi è **una malattia infiammatoria cronica** in cui tessuto endometriale, che fisiologicamente riveste la parete interna dell'utero, viene a trovarsi in sedi anomale, soprattutto a livello di ovaie, tube, utero, vescica e retto —.

L'arrivo e l'insediamento delle cellule endometriali negli organi pelvici è legato alla cosiddetta **mestruazione retrograda**.

In pratica quando l'endometrio si stacca dall'utero per essere espulso insieme all'ovulo non fecondato e al sangue durante la mestruazione, può capitare che alcune cellule vengano spinte in direzione opposta dalle contrazioni uterine. In alcuni casi queste cellule riescono a **impiantarsi nella pelvi e a moltiplicarsi**, dando così origine a "isole" di endometrio».

### Quali sono i campanelli d'allarme?

«Al pari del tessuto originario, i frammenti di endometrio al di fuori dell'utero rispondono anch'essi alle **fluttuazioni degli ormoni sessuali**, moltiplicandosi e producendo sostanze infiammatorie che irritano le fibre nervose del peritoneo, causando dolore. Inoltre producono sostanze che fanno contrarre ancora di più l'utero (**prostaglandine**), **causando un dolore molto intenso**, in genere in corrispondenza del ciclo mestruale. A seconda della sede in cui si trova il tessuto endometriale, si possono avere dolori anche alla defecazione, alla minzione o durante i rapporti sessuali.

L'endometriosi è inoltre **spesso associata all'infertilità**: essa viene riscontrata nel 30-40 % delle donne infertili. Ancora, il 70-80 % delle donne con dolore mestruale cronico, che **non risponde agli analgesici**, soffre di endometriosi».

### Come si può diagnosticare?

«Tutti i sintomi che si presentano ripetutamente in concomitanza col periodo mestruale devono far sospettare l'endometriosi».

**In passato la diagnosi era chirurgica** e si basava su una procedura laparoscopica in grado di identificare il tessuto endometriale in sede pelvica.

«Oggi invece in buona parte dei casi la diagnosi **si basa su un'attenta analisi della storia medica, dei sintomi e sull'esame obiettivo** da parte di un ginecologo esperto in grado di cogliere i segni fisici tipici di questa condizione.

Ancora, il ricorso all'**ecografia transvaginale**, e **talvolta transrettale**, permette di identificare con precisione una serie di lesioni pelviche, rendendo meno necessario che in passato il ricorso alla risonanza magnetica». (*Salute, Corriere*)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



# Destinazione del cinque per mille alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

*Destinazione 5x1000 alla Fondazione. A Te non costa nulla.*

Per l'anno 2021 è possibile destinare alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, **in sede di dichiarazione dei redditi**, una quota pari al **5 per mille dell'Irpef** destinata a finanziare attività di alto valore ed interesse sociale promosse dall'Ordine e dalle Associazioni di Volontariato che vedono impegnata la professione.

La Fondazione, istituita **dall'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli** contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti e rientra tra gli enti che possono beneficiare di tali finanziamenti.

Particolare attenzione sarà rivolta alla formazione continua fino al potenziamento di tutte le iniziative già avviate, come:

- ❖ **Un farmaco per Tutti,**
- ❖ **Una Visita per Tutti**
- ❖ **Un Tampone per Tutti.**

La Fondazione si **autofinanzia** ed è per questo che il primo partner a sostenerne le attività destinate all'aggiornamento e al progresso culturale di tutta la Categoria è il **Farmacista**.

E' per tali motivi che la Fondazione dei Farmacisti della Provincia di Napoli si rivolge agli iscritti per promuovere, in sede di dichiarazione dei redditi, la **raccolta del 5 per mille**.

Il **Codice Fiscale** da indicare nella dichiarazione per il finanziamento alla fondazione è:

**CF09571771212** *Con il 5x1000, garantisci il Tuo patrimonio di Storia*

IL TUO  
**5X1000**  
PER TUTTI



**FONDAZIONE**  
Ordine dei Farmacisti  
della Provincia di Napoli - ETS

AFFIDA IL TUO 5X1000  
ALLA FONDAZIONE  
ORDINE DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI - ETS

**CF09571771212**

SOSTIENI I NOSTRI PROGETTI

## OBBLIGO VACCINALE per gli OPERATORI SANITARI



Disposizioni riportate nell'art. 4 del DL 1 aprile 2021, n. 44 (Decreto Covid).

L'obbligo riguarda tutti i professionisti sanitari che operano a contatto con il pubblico.

La vaccinazione può essere

- ❖ **omessa o differita** “solo in caso di accertato pericolo per la salute, in relazione a specifiche condizioni cliniche documentate, attestate dal medico di medicina generale”.

A verificare lo stato vaccinale di ciascun farmacista è la **Regione, non il datore di lavoro**, confrontando l'elenco degli iscritti all'Ordine e quello dei professionisti alle dipendenze di farmacie ed esercizi di vicinato con l'elenco dei professionisti vaccinati in suo possesso.

**Questa verifica della Regione e da comunicare all'ASL ha come scadenza il 16 Aprile.**

Se il **farmacista non risulta vaccinato**, viene invitato dall'ASL ad esibire la conferma dell'adesione alla campagna o la conferma della prenotazione, oppure a fornire la documentazione delle condizioni cliniche che lo esonerano dall'obbligo.

**Chi è in attesa dell'inoculazione**, dovrà poi segnalare all'ASL l'avvenuta vaccinazione, esibendo il certificato, entro tre giorni dalla data di esecuzione.

Solo se non si rispettano queste indicazioni la Regione accerta l'evasione dell'obbligo da parte del farmacista e ne dà comunicazione all'interessato, all'Ordine professionale e al datore di lavoro.

L'evasione dall'obbligo comporta la sospensione dal diritto di svolgere prestazioni o mansioni che implicano contatti interpersonali fino all'assolvimento dell'obbligo vaccinale o, in mancanza, fino al completamento del piano vaccinale nazionale e comunque non oltre il **31 dicembre 2021**.

La legge impone al datore di lavoro, se possibile, di adibire il farmacista che non assolve l'obbligo vaccinale a **“mansioni, anche inferiori, con il trattamento corrispondente alle mansioni esercitate che non implicano rischi di diffusione del contagio”**.

Quando l'assegnazione a mansioni diverse non è possibile,

- ❖ **“per il periodo di sospensione non è dovuta la retribuzione, altro compenso o emolumento, comunque denominato”**.

Anche chi non è ancora stato vaccinato, ma lo ha richiesto, o non può essere vaccinato per ragioni cliniche deve essere adibito a mansioni che non determinino rischio di contagio fino a vaccinazione avvenuta e comunque non oltre il **31 dicembre 2021**.

In questo caso il farmacista non subisce decurtazioni del trattamento economico.

## ECM Gratuiti - Corsi FAD FOFI

L'accesso ai corsi federali è riservato **senza alcun onere economico** per i partecipanti e prevede un sistema di registrazione con verifica automatica del CF del farmacista.

Per promuovere l'assolvimento dell'obbligo formativo da parte di tutti i farmacisti (combinato disposto del D.Lgs. 502/1992, del D.L. 138/2020, convertito con modificazioni dalla L. 148/2020, dell'art. 7, co. 1, del D.P.R. 137/2020, degli Accordi Stato-Regioni in materia, obbligo giuridico recepito nell' art.11 del Codice deontologico del Farmacista) e supportare tutti gli iscritti, di seguito **l'Elenco dei CORSI Disponibili:**

Titolo Corso FAD	Link del Corso	Attivo da	Sino a	Crediti
<b>"AMR – One Health"</b> ID Evento 305833 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=1">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=1</a>	30 Settembre 2020	30 Settembre 2021	<b>7,8</b>
<b>"Flora Batterica Intestinale e il Sistema Nervoso Centrale"</b> ID Evento 308348 – durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=2">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=2</a>	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	<b>9</b>
<b>"Abuso Farmaci e Sostanze Stupefacenti"</b> ID Evento 308346 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=3">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=3</a>	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	<b>9</b>
<b>"Primo Soccorso e Gestione Urgenze: il Ruolo del Farmacista"</b> ID Evento 310908 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=4">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=4</a>	15 Dicembre 2020	15 Dicembre 2021	<b>9</b>
<b>"Ipertensione Arteriosa e Monitoraggio Pressorio"</b> ID Evento 311304 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=5">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=5</a>	23 Dicembre 2020	23 Dicembre 2021	<b>9</b>