



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2098

Lunedì 06 Settembre 2021 – S. Umberto

AVVISO

Ordine

1. Fondo assistenziale covid-19 per i farmacisti
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché guardi il cellulare anche se sei con gli amici?
4. Paura di uscire di casa: la sindrome della capanna



Prevenzione e Salute

5. Quali sono i tumori in cui l'alcol è un fattore di rischio?
6. Ciclo MESTRUALE: i Sintomi da non sottovalutare

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
Chi nasce ciuccio, ciuccio se ne more.

Quali sono i tumori in cui l'alcol è un fattore di rischio?

Non solo fegato. Sono diversi i tumori che possono essere causati dal consumo di alcol. Ecco l'elenco

Una delle regole indicate dal WCRF/AICR per la **prevenzione del cancro** chiama in causa direttamente **l'alcol**, raccomandando di limitarne il consumo.



I dati in effetti parlano chiaro: ci sono prove convincenti che il consumo di bevande alcoliche sia causa di **diversi tumori** da quello del **fegato**,

- ✓ *il più noto, a quelli di **bocca, laringe, faringe, esofago, colon-retto e seno** per le donne in post-menopausa.*

Da non sottovalutare anche la possibile associazione tra **alcol** e **tumore dello stomaco** o del **seno** prima della menopausa.

Più in dettaglio, l'OMS ricorda che l'abuso di alcol causa il 26 % dei tumori del cavo orale, l'11% di quelli coloretali e il 7% di quelli del seno.

Gli esperti sottolineano inoltre che non ci sono differenze di rischio legate al tipo di bevanda alcolica, poiché ciò che danneggia le cellule è l'etanolo in esse contenuto.

Birra, vino e superalcolici sono equivalenti se la quantità di alcol (etanolo) che da esse deriva è la stessa.

Da non dimenticare, infine, che l'alcol è anche una fonte di **calorie "vuote"**, ovvero senza alcun valore nutrizionale, che possono portare a pericolosi aumenti di peso: un grammo di alcol apporta 7 chilocalorie (kcal), contro le 9 kcal di un grammo di grassi e le circa 4 di un grammo di carboidrati o di proteine.

(Salute, Fondazione Veronesi)



Dove la **storia** diventa **futuro**

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

SCIENZA E SALUTE

Perché guardi il cellulare anche se sei con gli amici?

Guardare molto spesso il cellulare anche quando si è in compagnia potrebbe essere sintomo di stress. Insomma, non è solo maleducazione.

Controllare in continuazione il cellulare anche quando siamo in compagnia potrebbe essere non solo semplice maleducazione ma anche un sintomo di stress. In poche parole, se invece di parlare, chiacchierare e guardarsi in faccia con gli amici con i quali abbiamo scelto di uscire o andare al ristorante, i nostri occhi sono quasi sempre puntati sul cellulare c'è qualcosa che non va.

Almeno, questo rivela uno studio pubblicato su [Behaviour & Information Technology](#) che spiega quanto questo comportamento ormai così usuale potrebbe dipendere non da banali distrazioni momentanee, ma da problemi psicologici più seri.



PHUBBING PER TUTTI.

Lo sappiamo: la tecnologia, i cellulari e i tablet sono ormai essenziali per molte attività che ogni giorno dobbiamo svolgere - *lavoro, aggiornamenti, relazioni sociali a distanza* (soprattutto in tempi di [lockdown](#)) e molto altro - forse, addirittura, [andare sulla Luna](#) - ma è inutile nascondere come questi oggetti che ormai [teniamo sempre in mano](#) hanno provocato anche nuovi problemi come, appunto, un forte **cambiamento nei rapporti sociali**. Per molti studiosi, un deciso peggioramento.

Siamo, infatti, spesso distratti dal cellulare anche se siamo con i nostri cari, o addirittura con i [nostri figli](#) che avrebbero invece tanto bisogno di attenzione e di giocare con noi.

Ormai, questo atteggiamento è così comune che gli americani per primi hanno coniato la parola **phubbing**, un mix di "telefono" e "snobbando" (snobbare, ignorare).

In particolare, gli autori della ricerca hanno trovato una correlazione tra le persone che sono eccessivamente attaccate allo smartphone e i sintomi di ansia e stress, sebbene questa non sia necessariamente una relazione causa-effetto.

Inoltre, coloro che sono stressati tendono anche a spettegolare di più sul cellulare di altre persone che sono nello loro gruppo (*ma sono meno stressati*).

ANSIA SOCIALE.

Il coordinatore dello studio, Juhung Sun, afferma: «Le persone con ansia sociale o anche depressione tendono a essere dipendenti dai telefoni cellulari più di chi sta bene o ha una vita equilibrata e serena. **Più le persone sono stressate e più sono sensibili alle notifiche**. E ormai quasi tutti noi, appena sentiamo un ronzio o un suono, guardiamo consapevolmente o inconsciamente il telefono».

D'altra parte, la tecnologia mobile, dai dispositivi alle applicazioni, è proprio progettata per attirare sempre di più la nostra attenzione e, senza un minimo di autocontrollo, si diventa dipendenti, anche a causa di social come *Facebook, Instagram o Twitter*. «Ed è paradossale che tante persone trovino fastidioso il **phubbing degli altri**, ma continuino a farlo anche loro stessi in automatico».

SE INVECE SEI UN TIPO SOCIEVOLE.

Ovviamente, c'è un altro risultato dello studio che è poi il rovescio della medaglia:

- le **persone più serene e ottimiste sono meno tentate di guardare il cellulare** quando sono in compagnia.
- «Le persone più collaborative, istruite e amichevoli hanno un'alta tendenza a mantenere l'armonia sociale e a evitare discussioni che rovinino le relazioni. E in compagnia degli amici, considerano il phubbing non solo scortese, ma decisamente spiacevole». (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

Ciclo MESTRUALE: i Sintomi da non sottovalutare

Il ciclo di ogni donna è diverso. Alcune hanno mestruazioni brevi, che durano due o tre giorni, mentre altre possono avere perdite che durano un'intera settimana.

Il flusso potrebbe essere leggero e appena percettibile, o abbastanza pesante da creare problemi nel gestire le proprie attività quotidiane. Ancora, alcuni flussi possono essere accompagnati da crampi dolorosi, altri meno.

In ogni caso, finché il proprio ciclo resta costante, non c'è motivo di preoccuparsi; ma **se le mestruazioni tendono a cambiare nel tempo** è bene consultare il ginecologo. Ci sono poi alcuni sintomi cui prestare attenzione.

Approfondiamo l'argomento con la dottoressa **Letizia Cannata**, ginecologa in Humanitas Medical Care Arese e Humanitas Medical Care Lainate.

Ciclo mestruale che salta

La maggior parte della popolazione femminile ha **le mestruazioni circa una volta ogni 28 giorni**.

Se salta un ciclo – o più – è bene escludere, in un primo momento, un'eventuale gravidanza – sarà sufficiente effettuare un test -;

se il test sarà negativo, sarà necessario indagare sul motivo dell'assenza di mestruazioni.

Ad esempio, il salto del ciclo potrebbe essere causato da **troppo esercizio fisico intenso** – l'esercizio fisico eccessivo può influenzare i livelli di ormoni che controllano il ciclo mestruale -, o anche **a causa di una perdita di peso significativa**:

- quando si perde troppo grasso corporeo, il ciclo può interrompersi del tutto.

Anche **l'aumento di peso** può alterare l'equilibrio ormonale e interrompere il ciclo mestruale, così come l'utilizzo di alcune **pillole anticoncezionali**.

Altre cause comuni sono:

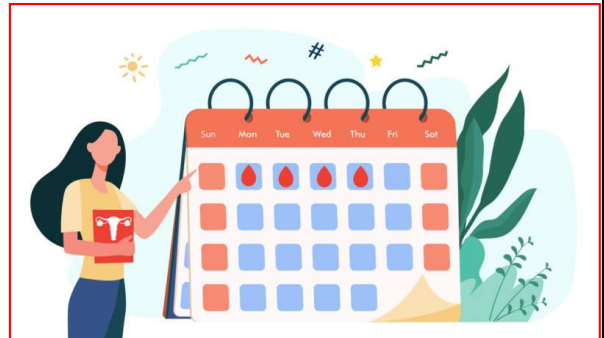
- *la sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)*
- *periodi di forte stress*
- *la perimenopausa*
- *la menopausa.*

Flusso mestruale molto abbondante

Il volume ematico del ciclo varia da donna a donna, ma circa un terzo delle donne ha un flusso mestruale abbondante. In genere, se il flusso rende necessario l'utilizzo di un assorbente o tampone all'ora, potrebbe trattarsi di **menorragia**. In caso di menorragia, è comune avere segni di anemia, affaticamento e mancanza di energie.

Le **cause di forti emorragie mestruali** includono:

- *Uno squilibrio ormonale*
- *Condizioni come la PCOS e ipotiroidismo*
- *Fibromi o polipi*
- *Endometriosi*
- *Adenomioidi*
- *Inserimento di un dispositivo intrauterino (IUD)*
- *Condizioni ereditarie*
- *Cancro al collo dell'utero.*



Dolori mestruali: come calmarli?



Borsa d'acqua calda

Infuso di
salvia e camomilla

Farmaci antinfiammatori
non steroidei (FANS)

Granuli di
magnesia phosphorica

Mestruazioni molto brevi

Un ciclo più o meno regolare può durare da due a sette giorni.

Cicli troppo brevi potrebbero non essere nulla di cui preoccuparsi, soprattutto se sono sempre stati costanti;

tra l'altro l'uso di contraccettivi ormonali può ridurre il ciclo, così come la premenopausa e la menopausa.

Se però il ciclo si accorcia improvvisamente – o si allunga – è il caso di consultare il ginecologo.

Crampi intensi

I **crampi** sono causati da **contrazioni** che spingono fuori il rivestimento uterino. I crampi in genere iniziano uno o due giorni prima dell'inizio del flusso e durano da due a quattro giorni.

Per alcune donne sono lievi e non fastidiosi.

Per altre, dolorosi e continui: in questi casi, potrebbe trattarsi di **dismenorrea**.

Crampi particolarmente intensi possono essere sintomo di:

- *fibromi*
- *endometriosi*
- *adenomiosi*
- *malattia infiammatoria pelvica (PID)*
- *malattie sessualmente trasmissibili (MST)*
- *fatica e stress.*

Sanguinamento tra un ciclo e l'altro

A volte può capitare che ci sia del **sanguinamento tra un ciclo e l'altro**.

Lo **spotting** può dipendere da diverse cause:

- *può essere dovuto a patologie a carico del collo dell'utero (patologie endometriali, nella cavità interna o vicino alla cavità, come polipi endometriali o fibromi intracervicali)*
- *l'innesto di una gravidanza*
- *saltare o cambiare la pillola anticoncezionale*
- *malattie sessualmente trasmissibili come la clamidia o la gonorrea*
- *lesioni alla vagina*
- *perimenopausa*
- *cancro cervicale, ovarico o uterino.*

Dolore al seno

Durante le mestruazioni il **seno** potrebbe essere particolarmente sensibile o **dolorante**, a causa della fluttuazione dei livelli ormonali.

A volte il dolore arriva all'ascella, verso quella zona del tessuto mammario chiamata coda di Spence.

In questi casi è bene fare un controllo di sicurezza:

- *sebbene il dolore al seno non sia automaticamente collegato a problematiche gravi, come il cancro, è comunque un sintomo che non va preso alla leggera.*

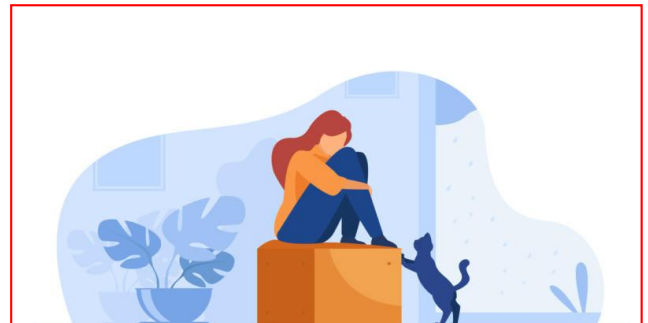
(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

Pausa di uscire di casa: la sindrome della capanna

Dopo tanti mesi chiusi in casa per via della pandemia COVID-19, il ritorno alla pseudo-normalità di questi ultimi mesi non suscita in tutti la gioia e l'entusiasmo che, forse, sarebbe lecito aspettarsi.

Sono molte le persone, infatti, per le quali uscire di casa e ritornare a svolgere le attività di prima rappresenta un peso o una difficoltà, che porta un senso di disagio, che spinge a rifiutare inviti anche ai programmi più tranquilli e meno impegnativi, per poi magari rimpiangere di non aver accettato.



Questa paura di uscire di casa è detta “*sindrome della capanna*” o “*del prigioniero*”.

Perché accade, e come ci si può comportare?

Sindrome della capanna: perché si manifesta

«**La sindrome della capanna** si traduce nella paura di uscire di casa e lasciare il luogo in cui, nonostante tutto, abbiamo trovato riparo durante i mesi di confusione ed emergenza sanitaria».

«Questo **malessere psicologico** è caratterizzato da **ansia, paura, frustrazione**, insonnia, depressione, tendenza all'irascibilità. Anche se le cause sono molte e dipendono dalla situazione personale di ciascuno, ci sono sentimenti comuni che rendono difficile il predisporre a uscire di casa volentieri:

- *timore di ammalarsi*
- *timore di contagiare una persona cara*
- *terrore nei confronti del mondo esterno*
- *convinzione di non ritrovare il mondo di prima*

Le persone più coinvolte da questa problematica sono quelle più fragili, ossia coloro che soffrivano anche in precedenza di fobie e altri disturbi psichiatrici, già inclini **all'ansia e all'ipocondria**, oppure che di per sé non sono molto disposte ad adattarsi ai cambiamenti.

In ogni caso, la sindrome della capanna può riguardare anche persone che non avevano mai accusato disturbi psicologici, ma che sono state profondamente turbate da inquietudini economiche, professionali, sentimentali e personali a causa della situazione creata dalla pandemia».

L'importanza di chiedere aiuto allo specialista

«La sindrome della capanna non è un disturbo passeggero da ignorare, ma una vera e propria problematica che potrebbe aggravarsi e diventare cronica».

«Per questo, è fondamentale rivolgersi allo specialista per adottare delle strategie atte a superare il senso di disagio. Solo in questo modo, si potrà riconquistare **il ritorno alla vita normale nella nuova realtà post-pandemica**.

Alcune strategie, ad esempio, potrebbero essere un ritorno graduale alla normalità senza lanciarsi a capofitto in attività che potrebbero creare ansia e stress, ma **ricominciando poco a poco a riprendere le abitudini di prima**.

Anche ridurre la sovraesposizione alle informazioni è molto importante, perché queste potrebbero accrescere il senso di ansia.

Tuttavia, l'appoggio dello specialista rimane il punto più sicuro ed efficace per superare questo momento e imparare a gestire al meglio paura, ansia e preoccupazione che impediscono di riprendere, poco a poco e sempre rispettando le misure per il contenimento dei contagi, il ritorno alla normalità».

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



FONDO ASSISTENZIALE COVID-19: stanziati dalla Federazione degli Ordini € 2.000.000,00 per iniziative a sostegno degli iscritti.

Alla luce dei disagi causati ai farmacisti dall'emergenza da Covid-19, si è ritenuto necessario stanziare delle risorse a sostegno degli iscritti.

E' stato istituito un Fondo di importo complessivo pari ad € 2.000.000,00, volto a finanziare iniziative assistenziali in favore di farmacisti colpiti a vario titolo dagli effetti della pandemia da Covid-19.

Di seguito i criteri e le modalità per l'erogazione nonché il **link della circolare**.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari-fofi/3055-circolare-13082-del-24-06-2021-fondo-assistenziale-covid-19-iniziativa-in-favore-degli-iscritti>

Il Fondo è articolato in **tre diverse Sezioni**, finalizzate ad attribuire un sussidio per alcune specifiche situazioni di fragilità in cui possono essere incorsi i farmacisti.

Pur essendo dotata ciascuna sezione di uno specifico stanziamento economico, è stato ipotizzato un sistema di compensazione con gli eventuali fondi residui delle altre sezioni.

L'erogazione dei contributi avverrà fino al completo utilizzo delle risorse disponibili, sulla base di una graduatoria di assegnazione elaborata in funzione crescente dell'Indicatore della **Situazione Economica Equivalente-ISEE** del richiedente, ferma restando l'utilizzazione delle eventuali risorse provenienti dalle altre sezioni.

COME PARTECIPARE

La domanda dovrà essere presentata dall'interessato **all'Ordine territoriale** presso il quale è iscritto entro la data del **30 SETTEMBRE p.v.** al seguente indirizzo pec:

ordinefarmacistina@pec.fofi.it

previa verifica della relativa regolarità e completezza, sarà trasmessa entro il 31 ottobre p.v. dall'Ordine stesso alla Federazione per la validazione finale e l'erogazione.

1. **CONTRIBUTO AI FARMACISTI RICOVERATI PER COVID-19**

<http://www.fofi.it/Scheda%201.pdf>

2. **CONTRIBUTO AI FARMACISTI CHE HANNO PERSO LAVORO E CONTRIBUTO AI FARMACISTI IN CASSA INTEGRAZIONE CAUSA COVID-19**

<http://www.fofi.it/Scheda%202.pdf>

3. **SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ**

<http://www.fofi.it/Scheda%203.pdf>

Destinazione del **5 X 1000** alla **FONDAZIONE** dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di **NAPOLI**

Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**
2. Firma nel riquadro:

Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni **NON** lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta **FIRMARE** in **UNO** degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 23 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

9/01/2021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.