



farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2178

Martedì 11 Gennaio 2022 – S. Igino Papa

AVVISO

Ordine

1. Covid-19: Gestione

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Perché i denti del giudizio sbucano così tardi?
3. Ipermnesia: che cos'è?



Prevenzione e Salute

4. Il miele aiuta a curare la tosse dei bambini. vero o falso?
5. Pressione alta, esercizio fisico come farmaci?
6. Tumori, la prevenzione deve partire dall'alimentazione.



Proverbio di oggi.....
E' 'na pasta d'ommo E' una pasta d' uomo – persona buona

PERCHÉ I DENTI DEL GIUDIZIO SBUCANO COSÌ TARDI?

Come mai i terzi denti molari non spuntano durante l'infanzia come gli altri, e preparano una tardiva - e dolorosa - comparsa?



La loro entrata in scena dà un sofferto benvenuto alla vita adulta: i denti del giudizio, che bucano le gengive in genere tra i 16 e i 25 anni di età, compaiono ben più tardi rispetto agli altri denti definitivi. Perché?

FATTI PIÙ IN LÀ. Prima di tutto per ragioni di spazio. Affinché questa terza fila di molari possa farsi largo nella bocca **occorre aspettare** che le mascelle inferiore e superiore crescano a sufficienza: in quelle dei bambini semplicemente non c'è posto. Con l'avanzare dell'età, le ossa della faccia si allungano e si crea lo spazio necessario all'eruzione dei denti del giudizio, già presenti ("inclusi") nella gengiva. Spesso però le mascelle non crescono al punto da garantire un'uscita indolore, che non crei problemi agli altri denti. In questi casi si rende necessaria l'estrazione.

ALIMENTAZIONE. I nostri antenati preistorici **dovevano masticare carni tenaci**, radici, vegetali crudi e frutta secca, alimenti ostici che stimolavano una crescita importante delle mascelle. Al contrario, le diete moderne si basano soprattutto su cibi morbidi e facili da addentare: ecco perché spesso le ossa della bocca non si sviluppano oggi in tutto il loro potenziale.

BACKUP. Un altro motivo per la comparsa tardiva dei terzi molari riguarda la loro utilità. L'uomo è un primate e come tale possiede i geni per sviluppare i denti del giudizio, ma oggi non ne ha poi così tanto bisogno. In passato capitava più spesso di perdere o consumare gli altri molari masticando cibi duri:

✓ **i denti del giudizio servivano "di scorta".** (Salute, Focus)



LA GIORNATA DELLA
NUTRIZIONE

UN NUOVO MODELLO
 DI BUSINESS PER
 LA FARMACIA.



PREVENZIONE E SALUTE

II MIELE AIUTA A CURARE LA TOSSE DEI BAMBINI. VERO O FALSO?

La tosse è uno dei malanni più fastidiosi: colpisce indistintamente adulti e bambini e tende a peggiorare durante la notte, impedendo il riposo notturno a tutta la famiglia.

Sappiamo che il **miele** ha **proprietà antibatteriche ed emollienti**, e spesso viene sciolto in tisane e latte caldo per contrastare gli effetti della tosse.

Ma è vero?

Il miele ha effettivamente la capacità di “guarire” la tosse?

VERO:

La tosse, sembra incredibile a dirsi, **ha un ruolo molto importante nella salvaguardia della salute dell’adulto e del bambino**: serve a liberare le vie aeree dal materiale in esso presente, come ad es. l’eccesso di muco o l’eventuale presenza di qualche corpo estraneo, come polvere o pollini; ma è anche uno dei mezzi tramite cui le malattie infettive vengono trasmesse.

La tosse ha **molteplici cause** ed è particolarmente **comune nei bambini**, diciamo tra i 18 mesi e i 6 anni d’età:

✓ *questo perché è nei primi 6 anni che il bambino tende a contrarre le infezioni virali ricorrenti.*

Il **miele**, spesso fatto assumere sciolto nel latte caldo, ha azione emolliente e antiinfiammatoria e **può avere effetti benefici sulla tosse** riducendo lo stato di irritazione faringea che ne è causa o conseguenza. Numerosi studi hanno dimostrato come il miele, **se assunto per una durata inferiore ai tre giorni**, abbia un effetto positivo sulla tosse e sul riposo notturno del bambino.

Attenzione, però: questo **non significa che, in caso di tosse, sia sufficiente assumere un po’ di miele per ottenere una pronta guarigione.**

Quando il bambino presenta una tosse persistente bisognerebbe in primo luogo essere sicuri che non abbia inalato un corpo estraneo, magari qualche piccola componente di un giocattolo.

Dopodiché, è bene prestare attenzione all’idratazione del bambino, alla temperatura e all’umidità presente nell’ambiente domestico.

Lavaggi nasali e aerosol con una soluzione fisiologica potrebbero aiutare a eliminare il muco, e quindi ad attenuare la violenza della tosse.

Se persiste, raccomandiamo di contattare il proprio specialista di fiducia e di non dare farmaci al bambino, se non specificatamente indicati da chi di dovere:

✓ **si rischierebbe solo un ritardo della diagnosi.**

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

IPERMEMORIA: che COS'È?

La maggior parte delle persone ricorda per sempre solo gli eventi che ne hanno davvero segnato l'esistenza, che sia il primo bacio, il matrimonio o la nascita di un figlio.

Per un numero molto esiguo di individui, invece, è possibile ricordare anche particolari insignificanti e momenti che non sono legati a ricorrenze particolari anche a distanza di molti anni.

Da cosa dipende la loro incredibile abilità nel ricordare?

Come funziona l'ipermemoria?

La memoria: cos'è, come funziona

La **memoria**, la funzione psichica che riproduce nella mente un'esperienza passata (attraverso immagini, sensazioni, odori) e che viene poi localizzata in uno spazio e un tempo diverso, è il risultato di un processo riconducibile al **comportamento dei neuroni**, ossia le cellule che compongono il tessuto nervoso, e le **sinapsi**, che formano le reti neurali da cui passano gli impulsi nervosi. A voler semplificare, quando viene in mente un ricordo, si attiva la **rete neurale** che, attraverso una specifica sequenza, invia segnali elettrochimici alle sinapsi: più la rete neurale viene attivata nel corso degli anni, più questo ricordo sarà vivido e radicato nella memoria.

Un soggetto con **ipermemoria autobiografica** (condizione nota anche come *ipertimesia*) ricorda perfettamente quasi tutto, senza esitazione, con gran precisione.

Lo studio – tutto italiano – sull'ipermemoria

L'ipermemoria, la **capacità di alcuni individui di ricordare eventi banali**, accaduti magari anni prima, è al centro di uno studio eseguito sfruttando la tecnica della risonanza magnetica funzionale (fMRI) messo a punto per comprenderne il funzionamento.

Per comprendere i meccanismi neurobiologici che stanno alla base della straordinaria capacità di ricordare, i ricercatori hanno condotto i loro studi monitorando otto persone dotate di ipermemoria, insieme a 21 soggetti con una memoria normotipica.

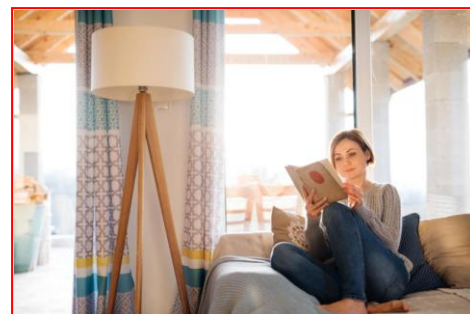
Gli otto intervistati erano in grado di ricordare dettagli come la data precisa in cui avevano visto un determinato film, o mangiato qualcosa, persino cosa indossavano, senza alcun tipo di sforzo.

I risultati dello studio: La differenza riscontrata dai ricercatori fra i soggetti dotati di ipermemoria autobiografica e persone normotipiche risiede a livello funzionale nella fase di accesso al ricordo: gli autori hanno chiarito che i risultati ottenuti sono indice della capacità di accedere, attraverso il **circuito prefrontale-ippocampale**, a ricordi non accessibili alle altre persone. Ma, sull'elaborazione, non si sono notate differenze sostanziali tra i due tipi. In particolare i risultati di questo studio rivelano come i soggetti dotati di ipermemoria autobiografica mostrino un'aumentata attivazione della corteccia prefrontale mediale e dell'ippocampo, soprattutto nel caso di ricordi remoti.

Studiare soggetti con ipermemoria a cosa può portare in fatto di conoscenza del funzionamento del cervello?

La possibilità di studiare soggetti dotati di HSAM con tecniche funzionali come fMRI o magari EEG (**elettroencefalogramma**) sia durante il processo di formazione della memoria, sia durante il processo di *memory recall*, consentirà di **ottenere informazioni importantissime sui meccanismi della memoria**.

I risultati di questi studi, oltre ad aumentare le nostre conoscenze di questo processo neurofisiologico, potrebbero essere utili per mettere a punto **trattamenti di stimolazione della memoria** in condizioni di ipofunzionamento. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**PRESSIONE ALTA, ESERCIZIO FISICO
COME FARMACI?*****Corsa, nuoto e palestra contro l'ipertensione.***

Come i **farmaci**, anche l'**esercizio fisico** è in grado di abbassare i valori della pressione alta. Ma pillole e fitness restano su due piani ben distinti e non interscambiabili.

Sono le conclusioni di uno studio pubblicato su *British Journal of Sports Medicine* che, prima di poter essere trasferite nella pratica clinica, devono essere ancora valutate:

“Non pensiamo che, sulla base del nostro studio, i pazienti dovrebbero smettere di prendere i loro farmaci per l'ipertensione. Speriamo invece che i nostri dati possano essere utili a un dialogo basato su evidenze scientifiche tra medici e pazienti”. Pertanto, sebbene i risultati siano incoraggianti, non devono indurre i pazienti a riporre i farmaci in un cassetto e fare affidamento sull'attività fisica, ricordano i ricercatori.

PRESSIONE ALTA, CUORE A RISCHIO

L'**ipertensione** rientra fra i principali fattori di rischio per la **salute cardiovascolare**. Chi presenta valori elevati di pressione arteriosa sistolica (*la pressione esercitata sulle pareti dei vasi sanguigni quando il cuore pompa il sangue, altrimenti detta “massima”*) ha un maggior rischio di incidenza di eventi cardiovascolari avversi, come l'ictus, e di mortalità.

Per prevenire l'ipertensione è indicato seguire uno stile di vita salutare che comprende anche l'**attività fisica regolare**. Questa, inoltre, è benefica anche per la gestione della stessa ipertensione:

i suoi effetti positivi sono stati rilevati da diversi studi. Tuttavia – l'impatto dello sport non è stato messo a paragone direttamente con i **farmaci antiipertensivi**.

Sono stati considerati diversi tipi di esercizio fisico, come

- *attività di durata e **resistenza** (corsa, camminata, nuoto, **ciclismo**, high intensity interval training);*
- *esercizi di resistenza dinamica (come quelli con i manubri);*
- *attività di resistenza isometrica, come i plank;*

Farmaci essenziali: Nell'analisi sono stati messi a confronto tutti i tipi di **esercizio fisico strutturato** con tutte le classi di farmaci contro l'ipertensione;

- *diversi tipi di esercizio con diversi tipi di farmaci;*
- *diverse intensità di esercizio con diversi dosaggi farmacologici.*

Le stesse analisi sono state ripetute solo con riferimento a soggetti già ipertesi poiché molti dei trial compresi nella ricerca erano stati effettuati su individui giovani e in salute. Si è visto che:

- **la pressione era inferiore nei soggetti trattati con i farmaci rispetto a quelli ai quali era stato assegnato un programma di attività fisica.**

Tuttavia, quando l'analisi è stata ristretta agli **ipertesi**, l'esercizio è sembrato essere efficace tanto quanto la maggior parte dei farmaci. Inoltre, l'efficacia di questo strumento aumentava con l'aumentare dei valori sopra i 140 mm/Hg e sono anche emerse “prove convincenti dell'efficacia della combinazione tra attività di durata e resistenza dinamica nella riduzione dell'ipertensione”.

La prevalenza dell'ipertensione è in aumento e, di conseguenza, anche il n. di prescrizioni dei farmaci.

La tendenza verosimilmente sarà ancora al rialzo poiché le principali linee guida internazionali hanno da poco abbassato la soglia per definire la **pressione alta sistolica a 130 mm/Hg**.

I **farmaci restano però uno strumento imprescindibile** per il trattamento di questa condizione e sostituirli con l'esercizio fisico non è una per nulla raccomandabile, anche se è utile fare attività fisica e sono gli stessi pazienti a voler magari farne di più. Sull'opportunità di **prescrivere** l'attività fisica agli ipertesi i ricercatori sottolineano che è bene promuovere questo assicurandosi, al contempo, che i pazienti aderiscano alle indicazioni ricevute affinché l'attività fisica sia davvero utile. (*Salute, Sole24Ore*)

PREVENZIONE E SALUTE**TUMORI, LA PREVENZIONE DEVE PARTIRE DALL'ALIMENTAZIONE**

*La salute vien mangiando. Soprattutto quando si parla di **prevenzione dei tumori**.*

Una ricerca recente condotta dall'Istituto nazionale francese per la salute e la ricerca medica ha messo in relazione i dati relativi ai consumi alimentari di oltre 471 mila europei arrivando alla conclusione che un tumore su tre possa essere prevenuto con l'**alimentazione**.

Ne abbiamo parlato con la dottoressa **Maria Chiara Tronconi**, oncologa di Humanitas.

**Quali fattori di rischio si possono prevenire con l'alimentazione?**

A mettere in relazione la **qualità degli alimenti** e rischio di insorgenza dei tumori è una ricerca pubblicata sulla rivista «*Plos Medicine*», ultima tappa del progetto «*Epic*», il maxi-studio avviato venticinque anni fa per studiare il ruolo della dieta e più in generale degli stili di vita nell'insorgenza delle malattie oncologiche.

Gli esperti però lo ripetono ormai già da diversi anni.

Con un'alimentazione sana si prevengono **fattori di rischio** importanti come il sovrappeso e l'obesità. Una dieta povera dal punto di vista nutrizionale invece può facilitare lo sviluppo di diverse neoplasie. Si rischia di più per i tumori del polmone e del tratto gastrointestinale (*esofago, stomaco, colon-retto*) tra gli uomini, per quelli del fegato e del seno (dopo la menopausa) tra le donne.

Quali indicazioni seguire?

In Francia sono già stati introdotti i **prodotti "a semafori"**: un simbolo guida i consumatori e li aiuta a riconoscere i prodotti qualitativamente migliori e quelli che invece impoveriscono la dieta con l'aiuto di simboli colorati. In Italia per ora le aziende non hanno alcun obbligo. Quella di rendere più facile per i consumatori l'ottenimento di informazioni sui singoli alimenti è una libera scelta di ogni singolo brand.

Quali indicazioni seguire allora?

Prima di tutto, dicono gli oncologi, è bene mantenere il proprio **peso sempre nei limiti** della normalità:

- ❖ **svolgere attività fisica;**
- ❖ **seguire una dieta ricca in cereali integrali, frutta, verdura e legumi,**
- ❖ **limitare il consumo di cibi pronti e trasformati,**
- ❖ **limitare il consumo di carni rosse e di bevande zuccherate,**
- ❖ **non bere alcolici.**

Attenzione in particolare a **sale, grassi saturi, fibre e zuccheri**:

questi gli ingredienti posti che, se consumati eccessivamente e con troppa frequenza, sono correlati uno stato di salute generalmente inferiore e un rischio più alto di sviluppare diverse malattie croniche.

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Corso di Alta Formazione PharmaForward

Il corso si propone di dotare i Farmacisti degli strumenti e delle competenze, anche digitali, necessarie ad affrontare il cambiamento che sta vivendo la realtà della farmacia territoriale – **Termine Scadenza 28 Gennaio 2022; n. 40 posti**



Ordine
dei Farmacisti
della provincia
di Napoli



Corso di Alta Formazione PharmaForward (Farmacia Clinica di Comunità)

Il Corso si propone di dotare i farmacisti degli strumenti e delle competenze, anche digitali, necessarie ad affrontare il cambiamento che sta vivendo la realtà della farmacia territoriale.

Il Corso è focalizzato sulle tematiche di carattere economico-gestionale per la governance dell'azienda farmacia, nonché sulle nuove competenze necessarie per la gestione e l'erogazione dei servizi di I e II livello della farmacia clinica di comunità.



Il Corso di Alta Formazione:

- ammette 40 candidati in possesso di titolo di Laurea appartenente alla Classe delle Lauree Magistrali in Farmacia e Farmacia Industriale.
- **avrà inizio il giorno 18 Febbraio 2022 e terminerà il 9 Aprile 2022.**
- ha una durata di 56 ore, suddivise in lezioni frontali e laboratori tematici, e rilascia un attestato di frequenza.
- le lezioni si terranno presso il Dipartimento di Farmacia dell'Università degli Studi di Napoli Federico II, Via Domenico Montesano, 49 nelle giornate di venerdì (pomeriggio) e sabato (mattina).

Il Bando è disponibile sul sito web del Dipartimento di Farmacia al seguente link: [Bando](#)

Per informazioni rivolgersi alla Dott.ssa Michela Russo:

area-didattica.dip.farmacia@unina.it

Di seguito il link dove scaricare il bando:

<http://www.farmacia.unina.it/-/27803387-corso-di-alta-formazione-in-pharmaforward->

Misure anti Covid-19: QUARANTENA

CONTATTO CASO COVID-19	Alto rischio (contatti stretti)	Basso rischio
<i>Soggetti non vaccinati</i>	10 giorni da ultimo contatto + Test SARS-CoV-2 molecolare o antigenico NEGATIVO	Nessuna quarantena + Mantenere le comuni precauzioni igienico-sanitarie *
<i>Soggetti che non hanno completato il ciclo vaccinale primario</i>		
<i>Soggetti che hanno completato il ciclo vaccinale primario da meno di 14 giorni</i>		
<i>Soggetti che hanno completato il ciclo vaccinale primario > 120 giorni, asintomatici e con Green pass valido</i>	5 giorni da ultimo contatto + Test SARS-CoV-2 molecolare o antigenico NEGATIVO	
<i>Soggetti guariti < 120 giorni</i>	Nessuna quarantena + Auto-sorveglianza per 5 giorni + Obbligo FFPP2 per 10 giorni da ultimo contatto	
<i>Soggetti che hanno completato ciclo vaccinale primario < 120 giorni</i>		
<i>Soggetti vaccinati con dose booster</i>		
Operatori sanitari devono eseguire tamponi su base giornaliera fino al 5° giorno da ultimo contatto.		

* Qualora tali contatti non abbiano indossato mascherina, dovranno sottostare a sorveglianza passiva.

Sintesi Nuove Misure Gestione casi COVID-19

Misure anti Covid-19: ISOLAMENTO

CASO COVID-19	Asintomatico	Sintomatico
<i>Soggetti non vaccinati</i>	10 giorni + Test SARS-CoV-2 molecolare NEGATIVO	10 giorni di cui almeno 3 giorni senza sintomi + Test SARS-CoV-2 molecolare NEGATIVO
<i>Soggetti che non hanno completato il ciclo vaccinale primario</i>		
<i>Soggetti che hanno completato il ciclo vaccinale primario da meno di 14 giorni</i>		
<i>Soggetti che hanno completato il ciclo vaccinale primario > 120 giorni, asintomatici</i>		
<i>Soggetti che hanno completato ciclo vaccinale primario < 120 giorni</i>	7 giorni + Test SARS-CoV-2 molecolare o antigenico NEGATIVO	7 giorni di cui almeno 3 giorni senza sintomi + Test SARS-CoV-2 molecolare o antigenico NEGATIVO
<i>Soggetti vaccinati con dose booster</i>		

COVID 19: Invito ad adempiere per gli Iscritti NON in regola con l'OBBLIGO VACCINALE

Di seguito la circolare inerente il D.L. 172/2021 su obbligo vaccinale: chiarimenti su certificazione di esenzione alla vaccinazione anti-SARS-CoV-2.



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

**A tutti gli Iscritti all'Albo
della Provincia di Napoli**

Prot. 4638/21 del 29/12/2021

Oggetto: Invito ad adempiere per gli Iscritti NON in regola con l'obbligo vaccinale.

Si comunica che, in base ai dati che quotidianamente vengono resi a questo Ordine tramite la Piattaforma DGC in merito agli iscritti che non risultano essere adempienti nei riguardi dell'obbligo vaccinale anti sarscovid-19, a far data 27 dicembre sono stati inviati i primi inviti ad adempiere secondo tempi e modalità imposti dall'art. 4 della L. 76/2021 così come modificato dal D.L. n.172/2021.

SI SPECIFICA CHE DETTO INVITO E' STATO INVIATO TRAMITE PEC O RACCOMANDATA SOLO AI COLLEGHI SEGNALATI COME INADEMPIENTI DALLA PIATTAFORMA DGC.

ALTRI INVITI SARANNO SPEDITI ai Colleghi che in seguito alle segnalazioni QUOTIDIANE da parte della piattaforma risulteranno inadempienti all'obbligo.

La comunicazione contiene l'invito a produrre, entro 5 giorni dalla ricezione, la certificazione comprovante la vaccinazione o l'esenzione dalla stessa, ovvero la copia della presentazione di richiesta di vaccinazione alla competente struttura vaccinale da eseguirsi entro il termine non superiore a 20 giorni con obbligo di darne comunicazione all'Ordine appena eseguita.

A tal proposito si rammenta che l'attuale assetto normativo:

1. comporta la dichiarazione di sospensione dall'Albo per tutti gli inadempienti all'obbligo vaccinale fino ad adempimento eseguito
2. impone il completamento del ciclo vaccinale **per tutti gli iscritti all'Albo** a prescindere se questi sono in stato di attività ovvero di riposo e, se in attività, a prescindere dalla funzione svolta.

Per ciclo vaccinale si intende oltre quello costituito dalla somministrazione delle prime due dosi anche della terza dose (divenuta obbligatoria per il personale sanitario a far data dal 15 dicembre u.s.) da somministrare al 150° giorno successivo alla somministrazione della seconda. Per tale motivo quotidianamente la piattaforma DGC segnala tutti i nominativi giunti al 150esimo giorno dalla seconda dose.

Qualsiasi stato di esonero (di natura fisiologica o patologica che sia) dall'obbligo vaccinale può essere certificato **UNICAMENTE DAL MEDICO DI MEDICINA GENERALE** e sarà acquisito nel fascicolo personale del singolo iscritto.

All'Ordine è preclusa:

1. qualsiasi valutazione di merito sul contenuto del certificato;
2. qualsiasi valutazione di merito sul diritto o meno ad avere una esenzione in quanto tale facoltà è stata riservata UNICAMENTE AL MMG.

Quanti hanno da poco ricevuto la **prima dose** e sono in attesa di ricevere la **seconda** vengono segnalati dalla piattaforma DGC come inadempienti per non aver rispettato l'obbligo nei tempi debiti, ma potranno entro i tempi sopra richiamati produrre la certificazione della dose ricevuta e quindi non essere sospesi dall'Albo, in quanto effettivamente impossibilitati al completamento della schedula vaccinale se non nei tempi prescritti.

Coloro i quali non hanno la possibilità di concludere il ciclo vaccinale in quanto affetti da COVID devono produrre adeguata certificazione medica onde evitare la sospensione dall'Albo.

Cordiali saluti



Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine Farmacisti Napoli

Vincenzo Santagada

All. Circolare FOFI n. 13406

Di seguito il link dove scaricare la circolare:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari/3234-circolare-del-29-12-2021-invito-ad-adempiere-per-gli-iscritti-non-in-regola-con-l-obbligo-vaccinale>