



farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2193

Mercoledì 02 Febbraio 2022 – Pres. del Signore - Candelora

AVVISO

Ordine

1. Covid-19: Gestione
2. Corso di Alta Formazione PharmaForward

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Le Disfunzioni del Pavimento Pelvico nelle Donne
4. Il Mondo dopo la COVID



Prevenzione e Salute

5. MAGNESIO, lo sai che aiuta a Dormire Meglio?
6. Che legame c'è tra Sonno, Stress e Mal di Testa?
7. Come gestire le distonie



Proverbio di oggi.....
E' piscetiello 'e cannuccia E' un pesciolino da piccola

MAGNESIO, lo sai che aiuta a Dormire Meglio?

Ore e ore ad occhi aperti a rigirarsi tra le coperte, o a camminare su e giù per la casa in attesa che arrivi il sonno.



In questa situazione, molte persone ricorrono a soluzioni farmacologiche – ma non considerano l'esistenza di un prezioso alleato naturale capace di farci dormire meglio: il **magnesio**.

Si tratta di un sale minerale che favorisce l'adattamento delle cellule al ritmo giorno-notte, stimolando l'organismo a sincronizzarsi meglio con il momento predisposto al riposo notturno.

Il magnesio è facilmente reperibile in molti alimenti, tra cui **frutta secca (mandorle, noci, pistacchi), legumi, sardine, polpo, spinaci e zucchine**.

In alternativa, il magnesio può essere assunto con integratori, ma è sempre meglio evitare il fai-da-te e rivolgersi a uno specialista prima di assumerli.

Per favorire ulteriormente il riposo notturno, si possono combinare all'assunzione del magnesio alcune semplici strategie come, per esempio, evitare di svolgere attività che eccitano il sistema nervoso, fare attività fisica dopo cena, guardare la televisione, stare a lungo davanti al computer o ai videogiochi, lavorare o studiare fino a tardi.

Queste attività **"eccitanti"** possono essere sostituite con altri passatempi che invece rilassano il sistema nervoso, predisponendoci al riposo.

La scelta dell'attività da svolgere può variare da persona a persona, ma un bagno caldo, la lettura di un romanzo, un po' di meditazione o l'ascolto di musica rilassante sono strategie che danno, generalmente, ottimi risultati contro l'insonnia temporanea. (*Salute, Humanitas*)



LA GIORNATA DELLA
NUTRIZIONE

UN NUOVO MODELLO
 DI BUSINESS PER
 LA FARMACIA.



SCIENZA E SALUTE

Le Disfunzioni del Pavimento Pelvico nelle Donne

*Sono molte le patologie che coinvolgono il **pavimento pelvico**, e per la maggior parte dei casi i disturbi colpiscono le donne.*

Parliamo di disturbi causati da fattori costituzionali o da fattori esterni, come la gravidanza, il parto naturale o interventi chirurgici, e che vanno tenuti sotto controllo.

Se trascurati, infatti, possono causare complicazioni.

Disfunzioni del pavimento pelvico: perché le donne sono le più colpite?

L'**anatomia della pelvi femminile** è diversa da quella maschile.

Rispetto agli uomini, le donne soffrono maggiormente questo tipo di patologie per l'anatomia della pelvi femminile che alloggia i tre compartimenti (*anteriore o vescicale, centrale o genitale, posteriore o rettale*) e risulta quindi più facilmente esposta al prollasso degli organi pelvici rispetto alla pelvi maschile, chiusa verso il basso dal piano prostatico.

Le donne della terza età, specie se hanno avuto più di una gravidanza, sono particolarmente soggette, e nel corso del tempo può esserci una maggiore sollecitazione dei visceri pelvici.

Disfunzioni del pavimento pelvico: le patologie più diffuse

Sono molte le patologie che possono riguardare il pavimento pelvico, che si manifestano sia come una **funzione alterata**, sia proprio come presenza di una "**anomala**" **fuoriuscita**. Ad esempio:

- *disturbi della sfera urinaria – sensazione di non aver svuotato completamente la vescica o perdite di urina non controllate;*
- *disturbi della sfera sessuale – disturbo o dolore durante i rapporti, sensazione di ingombro o di peso;*
- *disturbi dell'evacuazione – come l'irregolarità intestinale e difficoltà a evacuare, difficoltà a trattenere le feci o a rimandare lo stimolo evacuativo.*

Disfunzioni del pavimento pelvico: i sintomi da non sottovalutare

Tra i sintomi che è meglio non sottovalutare, troviamo:

- *dolore all'evacuazione;*
- *stitichezza: impedimento evacuativo o sensazione di incompleto svuotamento;*
- *dolore pelvico o perineale;*
- *fughe involontarie di urina o di gas.*

In questi casi è bene consultare lo specialista.

Come curare le patologie del pavimento pelvico

In caso di disfunzioni del pavimento pelvico, la prima cosa da fare è **individuare e modificare le cattive abitudini alimentari e sociali**, favorendo anche un'attività fisica regolare.

Se ciò non fosse sufficiente, si può ricorrere all'**assunzione di alcuni farmaci** utili sia per la **funzione evacuativa** sia dal **punto di vista urinario** per ripristinare le funzioni perse, secondo il giudizio dello specialista e dopo aver approfondito il problema con test diagnostici idonei.

Ancora, si possono prendere in considerazione **trattamenti riabilitativi** che possono aiutare a ricondizionare il corpo e a riguadagnare una consapevolezza sulle funzioni perse e alcune attività riflesse.

Disfunzioni del pavimento pelvico: quando è necessario l'intervento chirurgico

L'intervento chirurgico va valutato con lo specialista, quando i metodi conservativi non raggiungono il risultato atteso.

A oggi, sono disponibili interventi sempre meno invasivi e sempre più rispettosi dell'integrità femminile, che saranno illustrati caso per caso a seconda del quadro clinico. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

Che legame c'è tra Sonno, Stress e Mal di Testa?

Il sonno ha un impatto fondamentale sulla salute e sulla qualità della nostra vita.

Dormire a sufficienza e bene è importante per la salute fisica e mentale, influenza la produttività, la capacità decisionale e l'umore.

Ogni marzo ricorre il *World Sleep Day*, un'iniziativa annuale promossa dalla *World Sleep Society*, che ha come obiettivo quello di rafforzare la consapevolezza di quanto un sonno regolare sia decisivo per il **benessere individuale** e non solo, e per sottolineare come occorra rivolgersi a uno specialista in caso di disturbi del sonno.

Il momento di profondo **stress** che stiamo vivendo, legato dell'emergenza da **COVID-19**, ha causato una naturale modifica delle nostre abitudini. Le misure governative per il contenimento del contagio possono aver influito non poco anche sul nostro sonno.

Abbiamo approfondito l'argomento con il dottor [Vincenzo Tullo](#), specialista neurologo di Humanitas.



Lo stress influenza il sonno?

“Quel che viviamo durante il giorno ma anche le emozioni che proviamo possono accompagnarci anche nel corso della notte. Stress e ansia, per esempio, possono influire sul sonno perché attivano dei meccanismi a livello ormonale che possono tenerci svegli in quanto interferiscono con l'azione della melatonina, l'ormone deputato alla regolazione del ciclo sonno-veglia”, spiega il dottor Tullo.

Come dormire meglio?

È importante ricordare come alcune accortezze possano aiutarci a provare ad assicurarci un buon sonno, specie in momenti faticosi come quello che stiamo vivendo.

- Cercare di avere un ritmo regolare per quando riguarda il sonno, andando a dormire e svegliandosi sempre alla stessa ora.
- Non superare i 45 minuti di sonno giornaliero, per chi è abituato a prendersi un momento di riposo.
- Non fare attività fisica prima di dormire.
- Utilizzare un letto comodo, assicurarsi che la stanza sia ben ventilata e che la temperatura sia adeguata.
- Assicurarci un ambiente il più possibile buio e silenzioso.
- Evitare di utilizzare pc, smartphone e tablet una volta a letto.
- Nelle ore che precedono il momento in cui si va a dormire è bene: evitare di fumare, di assumere caffeina, di consumare alcol e alimenti pesanti, speziati o dolci.

Mal di testa al risveglio: come comportarsi?

“Se il nostro sonno è influenzato dallo stress e dalle preoccupazioni accumulate, è molto probabile che al risveglio si abbia mal di testa. Se si ha bisogno di un piccolo aiuto per dormire bene di notte si possono provare alcuni integratori come:

❖ **melatonina, biancospino, lavanda, magnesio, valeriana, passiflora, camomilla.**

In alcuni casi critici e dopo consulto medico si possono utilizzare per un breve periodo i **sedativi-ipnotici** come le **benzodiazepine** e derivati.

Se i disturbi del sonno ed eventualmente la cefalea al risveglio tendono a persistere per più di 1-2 mesi bisogna fare il punto della situazione con un neurologo; potrebbe trattarsi di apnee notturne, sindrome delle gambe senza riposo, patologie extrapiramidali, disturbi psichiatrici, disturbi respiratori o cardiaci”, conclude il dottor Tullo. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

Il Mondo dopo la COVID

Dall'importanza della salute mentale, all'aumento delle disuguaglianze, alla crisi demografica: ecco come siamo cambiati e cosa abbiamo imparato dopo quasi due anni di Covid.



A quasi due anni dall'inizio della pandemia da covid, un articolo del World Economic Forum guarda ai più recenti dati IPSOS e tira le somme su quanto ci ha insegnato e come ci ha cambiato la crisi sanitaria.

1) LA SALUTE MENTALE È IMPORTANTE tanto quanto quella fisica. La covid ci ha reso *più ansiosi, depressi, stressati*, e le ricadute psicologiche sono state gravi **soprattutto tra i giovani**, i meno colpiti (fisicamente) dal virus. Purtroppo in Italia non tutti sembrano convinti dell'importanza del supporto psicologico: mentre in Lombardia è stata introdotta la figura dello psicologo di base, che affianca il medico di base, nell'ultima legge di bilancio del governo ancora una volta non ha trovato posto l'emendamento riguardante il *bonus psicologo*.

2) COMPRIAMO (QUASI) TUTTO ONLINE:

siamo passati dall'accumulare lievito e carta igienica, a riempire il vuoto lasciato dalle restrizioni con beni di lusso, a dover fare i conti con un'inflazione esagerata. Ma se è vero che durante una crisi le abitudini dei consumatori cambiano diverse volte, ce n'è una che è arrivata per restare: l'abitudine a fare **acquisti online**.

3) LE DISUGUAGLIANZE SONO SEMPRE PIÙ PROFONDE:

la pandemia non ha fatto altro che esacerbare differenze di tutti i tipi.

Tra gli anziani, più deboli nei confronti del virus, e i giovani; tra le donne, che hanno dovuto provvedere alla cura dei figli (a discapito del lavoro) e gli uomini; ma anche tra bianchi e neri e, negli ultimi mesi, tra Paesi ricchi e Paesi poveri, questi ultimi **penalizzati nella campagna vaccinale**.

4) FACCIAMO MENO FIGLI:

contrariamente a quanto ci si aspettava, la covid e gli iniziali lockdown non hanno favorito le nascite. In Italia nel 2021 sono nati 12.500 bambini in meno rispetto al 2020, quando già erano state registrate 15.000 nascite in meno del 2019. Anche la natalità in Cina è crollata ai minimi storici.

Di questo passo la crescita della popolazione mondiale potrebbe arrestarsi prima del 2050.

5) CI STIAMO ISOLANDO:

la covid ci ha privato della libertà di muoverci senza pensieri, e ora viaggiare è diventato così complicato che in molti rinunciano. Siamo diventati **più casalinghi**, e non solo per quanto riguarda le vacanze, ma anche quando si tratta di **uscire con gli amici** o andare al ristorante – insomma, avere una *vita sociale*.

Se da un lato l'isolamento dei cittadini è la conseguenza (si spera momentanea) di mesi di restrizioni e timori causati dal diffondersi del coronavirus, dall'altro in molti Paesi si è creato un malcontento verso organizzazioni internazionali come l'OMS, condannata per essere troppo forte o, in alternativa, troppo debole, ed è aumentato il potere dei partiti politici che guardano all'interesse nazionale e mirano all'indipendenza produttiva (in particolare dalla Cina). **È in corso un processo di de-globalizzazione?**

6) NON CI FIDIAMO DEI POLITICI:

secondo l'indagine IPSOS 2021 sulle professioni maggiormente degne di fiducia, dopo la covid sono i medici i professionisti più affidabili; se gli scienziati, normalmente i più degni di fiducia, mantengono comunque un ottimo secondo posto, quella che dovrebbe far riflettere è la posizione dei politici: in coda alla classifica.

7) NON FACCIAMO ABBASTANZA PER CONTRASTARE LA CRISI CLIMATICA:

all'inizio speravamo che la diminuzione delle emissioni di **CO₂** fosse un casuale e inatteso risvolto positivo della crisi sanitaria; dopo poco però è stato chiaro che anni di inquinamento non potevano essere cancellati da qualche mese di chiusura, e la COP26 tenutasi lo scorso novembre a Glasgow, ha restituito un quadro tragico del futuro climatico del nostro Pianeta. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

COME GESTIRE LE DISTONIE

Il disturbo può riguardare anche solo alcune parti del corpo e talvolta può essere associato a patologie neurologiche o all'assunzione di farmaci. Nelle forme più gravi vengono adottati trattamenti neuroriabilitativi



La **distonia** è un **disturbo del movimento** «Caratterizzato da contrazioni muscolari involontarie, prolungate e o intermittenti, che causano posture anomale, movimenti ripetitivi e torsionali involontari».

«I movimenti distonici sono di norma associati a una contrazione continua e simultanea dei muscoli deputati a svolgere una certa azione, ma anche dei muscoli opposti».

«Hanno la caratteristica di ripetersi nel tempo e in genere peggiorano con il movimento volontario.

A questi sintomi può associarsi il tremore e talvolta i sintomi distonici si estendono a gruppi muscolari vicini a quelli primariamente attivati dalla distonia durante l'esecuzione di un compito motorio volontario. Possono comparire anche i cosiddetti "gesti antagonisti", movimenti volontari finalizzati a tentare di ridurre o interrompere l'attività muscolare involontaria. E l'attività distonica può manifestarsi anche nel segmento corporeo controlaterale».

Zone colpite

Le distonie possono colpire un'unica zona, ad es. il collo, ma anche più zone insieme, fino a una metà intera del corpo. Talvolta sono associate ad altri disturbi del movimento, come parkinsonismi. Diverse le loro possibili cause: **congenite, acquisite, o idiopatiche**, ossia dall'origine non identificata.

«Tra le forme acquisite vi sono numerose condizioni patologiche dovute a un **danno encefalico di tipo vascolare, tossico, metabolico, tumorale**».

«Le **forme ereditarie hanno invece un'origine genetica** e possono essere dominanti, recessive, legate a cromosomi sessuali o mitocondriali»

«Gli esempi più comuni sono la distonia del distretto cervicale con interessamento dei muscoli che controllano la postura del capo, il **blefarospasmo** che interessa i muscoli orbicolari oculari, o forme che coinvolgono l'arto superiore quando si è impegnati in compiti specifici, ad es. la distonia del musicista o il cosiddetto crampo dello scrivano.

Più rare le distonie della bocca e della mandibola o quelle della laringe, che causa alterazioni della voce, o le distonie dell'arto inferiore».

Per quanto riguarda le distonie acquisite, possono presentarsi dopo lesioni o malattie del sistema nervoso centrale, come *ictus, traumi cranici, paralisi cerebrali infantili*».

Le terapie: «Per le distonie è importante una terapia personalizzata e multidisciplinare».

«I farmaci da assumere per bocca riducono gli spasmi modulando i meccanismi alterati del sistema nervoso centrale, ma si può anche iniettare la **neurotossina botulinica** direttamente nei muscoli distonici, individuati con guide elettromiografica o ecografica. Nelle forme più gravi e generalizzate si può ricorrere alla neurochirurgia, con microlesioni in aree cerebrali come il talamo o il "globo pallido"; o utilizzare strategie di neuromodulazione, con l'impianto di stimolatori nei gangli della base, la cosiddetta *Deep Brain Stimulation*.

Attualmente sono in sperimentazione stimolatori cerebrali "intelligenti" che regolano in modo autonomo i parametri di stimolazione, e tecniche di microlesione con ultrasuoni focalizzati mediante guida di risonanza magnetica. In associazione all'impiego della tossina botulinica, c'è l'approccio neuroriabilitativo interdisciplinare, basato su tecniche di riapprendimento sensorimotorio, con potenzialità in via di sperimentazione derivanti dall'utilizzo di realtà virtuale, robotica e approcci tele-riabilitativi».

(Salute, Corriere)

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 – Proroga termini Iscrizioni: **28 Febbraio 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 Marzo 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->

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>