



farma DAY

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



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS

Anno XIII – Numero 2700

Venerdì 26 Luglio 2024 – S. Anna

AVVISO

Ordine

- ❖ Ordine: Corsi ECM
- ❖ Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Perché quando il clima è molto caldo e afoso ci sentiamo così stanchi?
- ❖ IPERIDROSI, una nuova Terapia per chi suda troppo
- ❖ Perché il cervello non vuole stare a dieta (ed è responsabile dell'effetto yo-yo)



Prevenzione e Salute

- ❖ Prevenzione: a cosa serve l' Ecografia Transvaginale.



**APRIRE UNA FARMACIA
NON È MAI STATO COSÌ
FACILE**

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

L'ammore nun s'accatta e nun se venne.

LAUREA ABILITANTE in Farmacia

Il 24 luglio la Dottoressa Grosso Sara Pia è stata la prima studentessa della Federico II di Napoli a conseguire presso il Dipartimento di Farmacia della Facoltà degli Studi di Napoli Federico II la Laurea abilitante all'esercizio della Professione di Farmacista.



A conferire il titolo e proclamare la dottoressa in Farmacia **"abilitata"** è stato il Presidente dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli **Vincenzo Santagada** con il Rappresentante dell'Ordine Professionale Dott. **Mariano Fusco**,

componente della commissione presieduta dal prof. **Paolo Grieco** e composta dai Professori **Stefano Cinti, Rosaria Meli, Antonio Randazzo, Antonia Sacchi, Antonello Santini, Carmen D e Caro, Ritamaria Di Lorenzo.**

La Laurea abilitante rappresenta la tappa di un percorso iniziato nel 2020 dall'allora Ministro **Gaetano Manfredi** per semplificare le modalità di accesso all'esercizio delle professioni, agevolando una più diretta, immediata ed efficace collocazione dei giovani nel mercato del lavoro: una importante novità in questo momento di grave carenza di Farmacisti.



SCIENZA E SALUTE

Perché quando il CLIMA è molto CALDO e AFOSO ci sentiamo così STANCHI?

Le alte temperature unite a elevati tassi di umidità sono spesso causa di spossatezza perché si possono verificare squilibri elettrolitici e abbassamenti della pressione

Quando fa molto caldo, specie con **tassi di umidità elevati**, è facile sentirsi molto **stanchi** anche senza aver fatto niente di particolare durante la giornata.

Questa condizione colpisce soprattutto chi soffre di **pressione bassa** o, al contrario, è iperteso: le **tradizionali terapie anti-ipertensive** infatti, quando fa molto caldo, possono diventare eccessive e dunque andrebbero regolate e modificate in caso di necessità, chiedendo consiglio al medico.

SQUILIBRI ELETTROLITICI

Ma perché ci si sente così stanchi?

Con il caldo eccessivo il sistema di **termoregolazione** del corpo (che deve mantenere costante una temperatura di 37 gradi) si altera ed entra in allarme, innescando le reazioni che servono per dissipare il caldo di troppo: prima fra tutte **sudare**.

Il caldo provoca dunque **disidratazione** e **aumento della temperatura corporea**:

❖ *bisogna riuscire a reintrodurre i liquidi persi e ad abbassare il più possibile la temperatura corporea.*

La **perdita di sali minerali attraverso il sudore**, con un **reintegro non sufficientemente adeguato** (in particolare di magnesio e potassio) può essere responsabile di **squilibri elettrolitici** con disidratazione più o meno severa che comporta **stanchezza muscolare**, capogiri, difficoltà di concentrazione, e **abbassamento della pressione arteriosa**.

PERCHÉ L'UMIDITÀ PEGGIORA IL SENSO DI STANCHEZZA?

Quando però l'**umidità è molto elevata**, il sudore non evapora rapidamente e il calore corporeo non viene dunque eliminato in modo efficace.

Per permettere una maggiore dispersione del calore corporeo il nostro organismo **dilata i vasi sanguigni** di superficie e questo comporta di frequente un **calo della pressione arteriosa** che fa sentire particolarmente spossati.

PERCHÉ A SOFFRIRE DI PIÙ SONO GLI ANZIANI?

In genere i delicati meccanismi di termoregolazione riescono a compensare gli squilibri che le ondate di calore afoso comportano.

Tuttavia tali meccanismi sono meno efficienti negli anziani e in chi soffre di qualche malattia e assume farmaci.

COSA SI PUÒ FARE PER PREVENIRE IL SENSO DI STANCHEZZA DA CALDO

Che cosa si può fare per prevenire la stanchezza da caldo? Prima di tutto andrebbe **misurata la pressione** per verificare che i valori siano in un range di normalità.

A tavola è corretto seguire un'**alimentazione varia**, con il giusto apporto di sali minerali e vitamine. È importante **bere acqua a sufficienza**, eventualmente con integrazione di sali minerali, in particolare se si pratica attività sportiva all'aperto.

(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

Prevenzione: a cosa serve l'Ecografia Transvaginale

L'ecografia transvaginale è un esame rapido e indolore, fondamentale nel percorso di prevenzione della donna, e consente allo specialista di osservare e studiare l'utero, le ovaie e le salpingi (ovvero le tube di Falloppio), e gli organi vicini, dal retto, sigma, vescica e ureteri.

L'ecografia transvaginale permette di diagnosticare eventuali disturbi o anomalie.

Ecografia transvaginale: a cosa serve?

L'ecografia transvaginale può servire per:

- *confermare (o meno) un sospetto clinico, magari emerso durante la visita ginecologica;*
- *scovare eventuali malformazioni uterine;*
- *studiare l'endometrio;*
- *valutare lo stato di salute delle ovaie;*
- *contribuire a capire la causa di un dolore pelvico;*
- *individuare eventuali lesioni benigne o maligne che siano;*
- *diagnosticare eventuali cisti ovariche, fibromi, miomi e polipi endometriali;*
- *osservare e valutare lo stato della gravidanza nelle prime settimane di gestazione.*



Ecografia transvaginale: come funziona?

L'ecografia è un esame che prevede l'**introduzione nella vagina di una sonda**, che emette ultrasuoni a frequenza elevata.

I segnali provenienti dai tessuti vengono poi rielaborati da un computer in forma visiva su monitor dell'ecografo, e questo consente allo specialista di valutare con attenzione le zone esaminate.

Gli **ultrasuoni non sono nocivi** per la salute, e infatti l'ecografia viene eseguita anche in gravidanza senza alcun rischio per mamma e bambino.

L'ecografia transvaginale può essere di primo e di secondo livello. **L'ecografia di primo livello** avviene durante la visita ginecologica, e serve per individuare eventuali patologie a carico degli organi genitali interni. **L'ecografia di secondo livello** può essere richiesta in caso di anomalia o sospetta patologia, come indagine di approfondimento.

Questo esame dura circa 15 minuti, ma può richiedere più o meno tempo a seconda di diversi fattori:

- *della presenza di alterazioni;*
- *dell'ecogenicità dei tessuti (come in caso di pazienti obese o in condizioni intestinali non favorevoli, dove la qualità dell'immagine può essere peggiore e quindi l'esame potrebbe richiedere più tempo.*

Ecografia transvaginale: quando effettuare l'esame

L'**ecografia transvaginale** può essere necessaria in caso di presunta gravidanza, sanguinamenti anomali, presenza di dolori pelvici, problemi di fertilità, ciclo mestruale alterato, dolore durante i rapporti sessuali, sospetto tumore o massa pelvica.

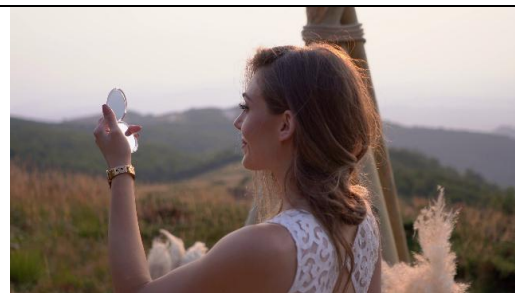
L'ecografia transvaginale può essere effettuata anche come semplice controllo periodico.

L'ecografia transvaginale si può eseguire **in qualsiasi momento**, compreso durante il flusso mestruale, e può essere effettuata sia in pazienti che hanno già iniziato l'attività sessuale, sia nelle donne in gravidanza, in modo da osservare l'embrione nelle prime settimane.

Andando avanti nella gravidanza, invece, a partire dal secondo trimestre, il bambino è visibile con l'ecografia transaddominale. Non c'è una regola specifica su **ogni quanto tempo eseguire l'esame**, ma dipende dai sintomi e dalla storia clinica della paziente. Di norma si dovrebbe accompagnare la visita ginecologica annuale di routine. (*Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

IPERIDROSI, una nuova Terapia per chi SUDA troppo



In Italia quasi due milioni di persone soffrono di una sudorazione anormale. E per almeno 600 mila di loro la situazione è talmente fuori controllo da avere un impatto nella vita sociale e lavorativa

Sudare tanto, anzi troppo. E il caldo, ovviamente, peggiora le cose. In Italia, qualcosa come 1,8 milioni di persone soffrono di una sudorazione anormale rispetto alla quantità necessaria per regolare la temperatura corporea. E per almeno 600 mila di loro la situazione è talmente fuori controllo da avere un impatto nella vita sociale e lavorativa. La colpa è dell'iperidrosi, un **funzionamento iperattivo del sistema di regolazione del sudore che causa un'eccessiva produzione su tutto il corpo**, in particolar modo sotto le ascelle, sulle mani, i piedi e la testa, lì dove si trovano più ghiandole sudoripare.

Più della metà delle persone che ne soffre affronta silenziosamente la sudorazione eccessiva, considerandola un mero difetto estetico. Per alcuni la situazione è in effetti gestibile, utilizzando assorbenti ascellari e specifici deodoranti. Per altri no, tanto da vivere il problema con disagio e imbarazzo.

Un nuovo farmaco approvato in Italia contro l'IPERIDROSI

Per loro, è arrivata in Italia una nuova terapia. Si tratta del primo farmaco topico, una **crema a base di glicopirronio bromuro all'1%**, da applicare due volte alla settimana sulla zona interessata.

Questo permette una riduzione della produzione di sudore in otto giorni, con un miglioramento significativo della qualità di vita per il 60% dei pazienti trattati. E anche i risultati a lungo termine della sperimentazione hanno mostrato una diminuzione della sudorazione fino a 76 settimane senza effetti collaterali significativi.

Risultati ottimi dalla sperimentazione

Il nuovo farmaco approvato dall'AIFA rappresenta una svolta nella cura dell'iperidrosi.

"I risultati ottenuti dalla sperimentazione sono ottimi e siamo speranzosi che questa nuova terapia possa essere utilizzata con efficacia da tutti coloro che ne soffrono". "L'iperidrosi è una condizione genetica che diventa patologia quando supera un livello tale da creare un disagio sociale di chi ne soffre, che va ben oltre il difetto estetico. È quasi sempre primitiva, già visibile anche nell'infanzia, anche se poi da adulti può tendere a peggiorare, ancor di più nelle persone emotive. Esistono anche delle **cause secondarie**, ma sono molto rare o temporanee. In ogni caso, è chiaro che chi ne soffre ha un disagio che diventa intollerabile nei periodi più caldi, anche se la colpa non è del caldo in sé".

Caldo e Umidità peggiorano la situazione

Le alte temperature possono mandare in tilt le ghiandole sudoripare. E l'umidità peggiora ancora di più la sudorazione, che si accentua anche in chi non soffre di iperidrosi, figuriamoci in chi ha già normalmente un funzionamento iperattivo. L'unico farmaco che poteva esser prescritto prima dell'arrivo della crema era l'**OSSIBUTININA**, un anticolinergico che ha fra gli "**effetti collaterali**" una riduzione della produzione del sudore. "Sinora noi dermatologici lo consigliavamo solo nei casi più marcati, ora la crema topica sembra avere un favorevole profilo di sicurezza". Questo vuol dire che "potrà essere utilizzata da molti più pazienti".

Le alternative: chirurgia e BOTOX Ma esistono altre alternative? "L'opzione più drastica, e anche la più efficace, è quella chirurgica. Si tratta della **simpaticectomia toracoscopia endoscopica**, che viene consigliata solo nei casi più gravi che non rispondono ad altri trattamenti. Tutti coloro che soffrono di iperidrosi usano solitamente degli anti-traspiranti, ovvero dei deodoranti arricchiti con sostanze come l'**idrossido di alluminio**, che però hanno un'efficacia molto limitata. La terapia più scelta rimane il **BOTOX**".

Questo perché "la tossina botulinica non serve solo a spianare le rughe ma se viene iniettata localmente nelle mani, ad es., paralizza la comunicazione fra i nervi e le ghiandole sudoripare, contribuendo quindi a ridurre il deflusso di sudore". Le punture vanno rifatte ogni 4 mesi circa. (Salute, La Repubblica)

SCIENZA E SALUTE

Perché il CERVELLO non vuole stare a DIETA (ed è responsabile dell'effetto yo-yo)

Il cervello resta in modalità «obeso» e quando siamo a dieta gli ormoni che regolano la fame ricevono segnali più potenti: per questo, finite le restrizioni, mangiamo di più e riprendiamo peso

I dati arrivano da uno studio sugli animali, ma è verosimile che possano spiegare almeno in parte il temuto **effetto yo-yo** dopo le diete: su *Cell Metabolism* un gruppo di ricercatori ha dimostrato che nel cervello di topolini messi a dieta i circuiti cerebrali cambiano, in particolare in un'area dell'ippocampo che controlla la fame.

Il cervello spinge il senso di fame

Con la dieta i segnali in arrivo a questi neuroni diventano più forti; così, quando si torna a mangiare normalmente, il **senso di fame** torna più prepotente che mai e spinge a mangiare di più recuperando in fretta il peso perduto.

«Si tratta di una plasticità neuronale e di un cambiamento nei segnali nervosi che comportano una **fame prolungata e maggiore**», dicono gli autori.

Il cervello influenza moltissimo le possibilità di successo di una dieta e spiega per esempio perché quasi tutti si fanno convincere a provare i **regimi drastici**.

I piani dietetici non flessibili né variegati, a prescindere dall'effetto spesso negativo sull'organismo, sono infatti un «antistress» per il cervello, che in ogni momento deve prendere numerose decisioni:

✓ **eliminando possibilità di scelta «alla radice»**, seguire le diete drastiche sembra facile.

Lo è però solo all'inizio, perché poi gli alimenti vietati diventano sempre più golosi e irresistibili al solo pensarli; soprattutto poi le regole ferree, difficili da rispettare, portano a un senso di **fallimento** se si cede alla tentazione o, al contrario, a sviluppare l'ossessione dell'evitamento a tutti i costi dei cibi non concessi.

Mangiare emotivo

Se non si riesce a gestire e incanalare l'inevitabile **pressione psicologica da dieta**, questi meccanismi comportano un aumento dell'appetito che però, se si è a dieta stretta, facciamo di tutto per ignorare o sopprimere.

Come risultato sale il rischio di non saper rispondere più bene allo stimolo della fame e diventare incapaci di ascoltare i segnali del corpo: aumenta così la probabilità di lasciarsi andare al cosiddetto **«emotional eating»**, con cui si soddisfa un **bisogno emotivo** più che una reale necessità di cibo, e di essere più vulnerabili agli stimoli ambientali che portano a mangiare più di quanto il corpo chiede.

Con le diete rigide, poi, è più alto anche il pericolo di **abbuffate compulsive**: in chi è a dieta stretta per esempio le aree cerebrali della ricompensa si accendono molto di più del normale di fronte al cibo spazzatura. Tutti questi motivi, molto «cerebrali», favoriscono l'effetto yo-yo e il recupero dei chili persi.

Diete drastiche? Il cervello sa che non durano Peraltro è tutta nella mente anche la tendenza a **rimandare sempre l'inizio della dieta**, perché il cervello preferisce una ricompensa piccola e immediata a un vantaggio molto maggiore ma lontano, che inoltre richiede impegno:

❖ **un cibo gustoso adesso appare più desiderabile di un valore di colesterolo nella norma fra sei mesi.**

In più tendiamo sempre a rimandare tutto ciò che espone al rischio di un fallimento o sembra troppo difficile, come una dieta; senza contare che molti non hanno chiare le regole da seguire o non sono davvero motivati. (Salute, Corriere)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	348 303 5535	25 Luglio
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	25 Luglio
Pozzuoli	FT/PT	info@farmaciedeigolfi.it	25 Luglio
Portici	FT/PT	333 704 7022	25 Luglio
Ercolano	FT/PT	335 642 6993	15 Luglio
Napoli Piscinola	FT/PT	339 166 0249	15 Luglio
Casoria	FT/PT	339 525 2888	1 Luglio
Acerra	FT/PT	331 237 3021	1 Luglio
Napoli Chiaia	FT/PT	335 682 2728	1 Luglio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 391 0821	1 Luglio
San Giuseppe Vesuviano	FT/PT	339 804 1799	17 Giugno
Mariglianella	FT/PT	339 533 0933	17 Giugno
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	17 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	335 407 373	17 Giugno
Torre Annunziata	FT/PT	340 266 8569	17 Giugno

CAPRIPHARMA 2024

4-6 Ottobre la quarta edizione di CapriPharma 2024



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

Anche per l'anno **2024** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

A Te non costa nulla

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

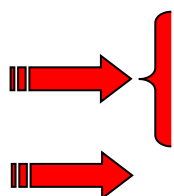


COME DEVOLVERE:

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.LGS. 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)



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.LGS. N. 460 DEL 1997 FIRMA SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212	FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA' FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____
FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____	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. 28 LUGLIO 2016) FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____
SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA FIRMA _____	SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____
SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____	