



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

Proverbio di oggi.....

A conferenza è padrona d'a mala crianza

COSA SUCCEDDE AL CORPO SE SI MANGIA POCO?

Mangiare poco significa introdurre meno calorie e nutrienti rispetto ai fabbisogni, lo si fa spesso per dimagrire o per seguire le diete di moda o che promettono la “salute” in assoluto.

Quando si restringe troppo la propria alimentazione, riducendo la quantità di cibo o escludendo categorie di alimenti e quindi di nutrienti, dopo un primo periodo di assestamento gratificante perché i chili scendono, per la perdita di liquidi più che di massa grassa, l'organismo reagisce abbassando il metabolismo, cioè il consumo energetico.

Questo dà il via a un circolo vizioso in cui la riduzione della massa muscolare porta ad un ulteriore rallentamento del metabolismo.

Questo perché, nonostante l'evoluzione dell'essere umano, il corpo ha mantenuto i comportamenti primitivi e reagisce quasi istintivamente alla riduzione delle calorie che derivano dall'alimentazione.

Infatti, se **mangiare poco** diventa un'abitudine, l'organismo, come per proteggersi a quello che giudica come l'inizio di un periodo di carestia, **riduce il proprio metabolismo** e quindi entra in quella che potremmo definire **“modalità a risparmio di energia”**.

Attenzione a seguire diete restrittive fai-da-te, con pasti squilibrati e limitazioni che non tengono conto dei fabbisogni calorici e nutrizionali soggettivi, quasi certamente non si otterranno i benefici sperati in termini di perdita di peso ma più probabilmente si creeranno le basi per rendere difficili anche gli approcci successivi. Ognuno di noi infatti ha un fabbisogno calorico che dipende da diversi fattori fra cui la composizione corporea e il livello di attività quotidiane che ci portano a muoverci spendendo energia oltre a quella necessaria per il tipo di attività lavorativa o fisica praticata.

Con un'alimentazione eccessivamente restrittiva si rischia un **apporto insufficiente di macro e micronutrienti**, essenziali per la corretta funzionalità dell'organismo.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

PERTOSSE: COS'È E QUALI SONO I SINTOMI

La pertosse, nota anche come tosse convulsa, è una malattia batterica causata dal batterio Bordetella pertussis.



Sebbene sia più comune durante l'infanzia, può colpire anche gli adulti. La patologia interessa le vie respiratorie e il sintomo principale è una **tosse intensa e persistente**, che può durare settimane o addirittura mesi. Nei bambini la pertosse può evolvere in bronchiolite, un'infezione acuta e grave delle vie aeree che può causare ostruzione respiratoria.

COS'È LA PERTOSSE E COME SI TRASMETTE

La pertosse si trasmette principalmente attraverso le goccioline di saliva o muco emesse parlando, tossendo o starnutendo (*droplets*) da persone infette. Si tratta di una patologia **altamente contagiosa**, soprattutto nelle prime fasi di incubazione, quando i sintomi possono essere simili a quelli di un comune raffreddore.

L'incubazione della pertosse varia da 4 a 21 giorni e la contagiosità è massima nelle prime due settimane di malattia. Come abbiamo detto, la pertosse può essere molto severa nei bambini, portando a complicanze come la **bronchiolite** e altre condizioni respiratorie gravi. Nell'adulto, invece, le vie aeree sono più sviluppate e il decorso della malattia tende ad essere meno grave, con un rischio di complicanze molto inferiore. Per prevenire la pertosse, oggi è disponibile un vaccino efficace, obbligatorio per i neonati e i bambini, ma anche raccomandato per gli adulti per proteggere se stessi e gli altri.

PERTOSSE: QUALI SONO I SINTOMI I sintomi della pertosse nelle prime fasi sono lievi e simili a quelli di un comune raffreddore (fase catarrale). Successivamente, si manifestano sintomi più severi (fase convulsiva), caratterizzati da una tosse particolarmente violenta e incoercibile.

Inoltre, se la pertosse non viene trattata tempestivamente, si può verificare un peggioramento dei sintomi e il rischio di complicanze, come la bronchiolite nei bambini. Le persone con pertosse possono mantenere la **contagiosità fino a 3 settimane** dall'esordio della fase convulsiva, contribuendo così alla diffusione dell'infezione. Questo rappresenta un rischio concreto in ambienti come le scuole.

COSA FARE IN CASO DI PERTOSSE?

In presenza di tosse molto intensa e persistente, è importante consultare il medico di medicina generale. Inizialmente, infatti, la pertosse può essere confusa con un semplice raffreddore o un'altra comune infezione delle vie respiratorie, il che può ritardare la diagnosi e l'inizio del trattamento, favorendo così la diffusione dell'infezione ad altre persone.

Il trattamento della pertosse prevede l'uso di **antibiotici**, solitamente macrolidi, e la terapia dipende dall'età e dalla gravità dei sintomi. Nei bambini con forme più severe, può essere necessario il ricovero ospedaliero, poiché le complicanze di una pertosse grave includono *apnea*, *brucopneumonia*, *convulsioni ed encefalite*. Per adolescenti e adulti, invece, di solito è possibile seguire la terapia a domicilio. Per prevenire la pertosse, il calendario vaccinale raccomanda la vaccinazione per tutti i neonati. La vaccinazione viene somministrata in tre dosi e comprende, oltre alla pertosse acellulare, anche **difterite, tetano, poliomielite, epatite B ed Haemophilus influenzae di tipo B (vaccino esavalente)**. Inoltre, è previsto un richiamo a 5-6 anni e una seconda dose durante l'adolescenza, a partire dai 12 anni. Per gli adulti, si consiglia un richiamo ogni 10 anni.

Oltre alla vaccinazione, per ridurre la diffusione del virus, è fondamentale seguire le norme igieniche generali, come coprire bocca e naso con un fazzoletto o con il braccio quando si starnutisce o si tossisce, e lavarsi frequentemente le mani. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

FEGATO INGROSSATO, quali problemi può dare?

Le dimensioni dell'organo non rappresentano un criterio di decisione in merito al trattamento.

Per la diagnosi è indicata l'esecuzione della biopsia epatica, che dovrebbe essere preceduta o affiancata dall'elastometria.

Il fegato può essere interessato da **malattie infiltrative**, tra cui la sarcoidosi, una malattia granulomatosa e la cui gestione è in carico a chi si occupa di malattie rare o agli immunologi.

Nei Centri epatologici si ha generalmente un'*expertise* che affianca queste figure.

Le dimensioni dell'organo non rappresentano un solido criterio di decisione in merito al trattamento, come per ogni malattia di fegato.



BIOPSIA EPATICA

La scelta di terapia - che può prevedere l'uso di steroidi - dipende dalla severità di interessamento epatico, dalla presenza di segni di **ipertensione portale** (*milza ingrandita, piastrine basse, presenza di varici esofago-gastriche*) e dalla **funzione epatica residua**.

Inoltre, deve essere considerato il possibile interessamento di altri organi, non necessariamente solo il polmone.

Generalmente, per la diagnosi e la stadiazione, è indicata l'esecuzione della **biopsia epatica**, che dovrebbe essere comunque preceduta o affiancata dall'**elastometria** (Fibroscan), per il monitoraggio non invasivo del danno epatico nel corso del tempo.

INTEGRATORI

L'utilizzo di **integratori** non serve né a rallentare la progressione eventuale di questa malattia, né a migliorare i sintomi, che non credo siano dovuti alle **dimensioni del fegato**.

Sono certa che i medici a cui si è rivolta sapranno correttamente inquadrare il disturbo e impostare il miglior follow-up clinico e terapeutico.

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

ANCA: I SINTOMI DELLA TROCANTERITE

La trocanterite, o borsite trocanterica, è un'inflammatione che interessa la regione laterale dell'anca.

Un trattamento tempestivo e adeguato permette di risolvere e il disturbo rapidamente e di ridurre il rischio di recidive. Approfondiamo l'argomento con il dr **Pierantonio Gardelin**, Humanitas.



Quali sono le cause della trocanterite? La trocanterite è particolarmente comune nella popolazione femminile e negli sportivi, e rappresenta una delle principali cause di dolore e limitazione funzionale dell'anca.

Le cause dell'inflammatione del trocantere possono essere:

- **sovraccarico funzionale**, spesso legato a gesti sportivi ripetuti e intensi, soprattutto quelli che coinvolgono movimenti laterali e rotazioni dell'anca.
- **Squilibri muscolari**, in particolare dei muscoli rotatori esterni dell'anca, che possono aumentare la tensione sulla borsa trocanterica.
- **Microtraumi ripetuti**, che nel tempo determinano l'inflammatione della borsa.
- **Fattori anatomici**, come la conformazione del bacino femminile, più ampio rispetto a quello maschile, che predispone maggiormente le donne a questa patologia.

Quali sono i sintomi della trocanterite?

Il sintomo principale è un **dolore localizzato sulla parte laterale dell'anca**, in corrispondenza del trocantere. Questo dolore tende a peggiorare con determinati movimenti o posizioni, come incrociare o accavallare le gambe, ed è talvolta accompagnato da **rigidità articolare**. In alcuni casi possono manifestarsi anche **gonfiore** e **arrossamento** nella zona infiammata. Può essere presente anche la notte.

Quando il dolore persiste per più di due settimane, è bene rivolgersi a un ortopedico specializzato nell'anca. Una valutazione approfondita è essenziale per confermare la diagnosi di borsite trocanterica, individuare le cause sottostanti ed escludere altre patologie, come l'artrosi dell'anca.

Trocanterite: esercizi e farmaci Il **trattamento** della trocanterite è principalmente conservativo. Dopo una valutazione specialistica, il piano terapeutico include generalmente il riposo dalle attività che causano dolore, l'esecuzione di esercizi mirati per rinforzare i muscoli dell'anca e migliorarne la flessibilità, la fisioterapia, e l'assunzione di farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) per alleviare il dolore e ridurre l'inflammatione. In alcuni casi, quando i sintomi non migliorano con i trattamenti iniziali, possono essere necessarie infiltrazioni di corticosteroidi nella borsa infiammata.

Il miglior trattamento conservativo unito alla **fisioterapia** per una trocanterite cronica è l'innesto di cellule mesenchimali/staminali prelevate dal tessuto adiposo dello stesso paziente; queste cellule hanno un'alta capacità rigenerativa e di riparazione dei tessuti. Nei pazienti che non rispondono a questi interventi conservativi, la chirurgia artroscopica dell'anca può essere presa in considerazione come soluzione per risolvere la trocanterite. Con un trattamento adeguato, la maggior parte dei casi di trocanterite guarisce in breve tempo, consentendo al paziente di tornare alle sue normali attività quotidiane e sportive. L'obiettivo del trattamento è risolvere il dolore che limita l'attività fisica e prevenire eventuali recidive.

Si può prevenire la trocanterite? Un aspetto chiave della prevenzione della trocanterite è un adeguato riscaldamento prima dell'attività fisica (*senza includere lo stretching*), per preparare i muscoli dell'anca all'esercizio, sia che si tratti di corsa, trekking o nuoto.

È altrettanto importante **allenare i muscoli dell'anca e i glutei**, al fine di stabilizzare l'articolazione dell'anca e prevenire lesioni. Un altro fattore cruciale è imparare la tecnica corretta per eseguire correttamente i movimenti sportivi, evitando sovraccarichi articolari. Inoltre, è fondamentale scegliere scarpe appropriate in base alla tipologia di piede (ad es. *pronazione o supinazione*) e utilizzare solette correttive in caso di dismetrie degli arti inferiori, come la diversa lunghezza delle gambe. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

Quali malattie avrai tra 20 anni? Te lo dice l'IA

Un modello di IA che funziona in modo simile a ChatGPT prevede il rischio di future malattie con decenni di anticipo: un alleato nella prevenzione.

Si chiama **Delphi-2M**, e come un oracolo predice quante probabilità hai di ammalarti di una o più tra oltre un migliaio di malattie nei decenni avvenire: è un nuovo modello di IA che, sulla base della storia clinica passata del paziente e fattori dello stile di vita, delinea quella futura, offrendo **un prezioso strumento per fare prevenzione**. La scoperta, frutto di una ricerca pubblicata sulla rivista *Nature*.



La certezza non ce l'ha neppure l'IA Esistono già - e ne scriviamo spesso - strumenti di intelligenza artificiale che stimano il rischio di un paziente di incorrere in una data malattia sulla base dei suoi dati clinici, degli esami medici attuali o di abitudini come il *fumo, l'alcol o la sedentarietà*. Ma la maggior parte di essi sa prevedere il rischio di una sola malattia:

- il nuovo sistema è in grado di predire la probabilità di una persona di sviluppare 1.258 malattie e **con oltre un decennio d'anticipo (20 anni in alcuni casi)**.

Naturalmente, non prevede esattamente che cosa accadrà a un dato individuo, ma **calcola la probabilità che certe patologie si verifichino in un dato periodo di tempo**.

Funziona in modo analogo alle previsioni del tempo: **quale probabilità c'è che domani piova?**

Quali probabilità ci sono che questa persona sviluppi una malattia cardiaca entro il prossimo anno?

Un parente di ChatGPT Delphi-2M utilizza un modello linguistico di grandi dimensioni (LLM) chiamato **trasformatore generativo pre-addestrato (GPT)**, lo stesso alla base di chatbot come ChatGPT **per trovare le risposte statisticamente più probabili** in base al grande volume di dati su cui è stato addestrato. Proprio come i LLM che ormai conosciamo hanno imparato quale elemento sarà più probabilmente presente nella struttura di una frase, Delphi-2M **ha appreso la "grammatica" dei dati sanitari**, grazie a un addestramento sui dati di 400.000 pazienti partecipanti alla UK Biobank.

Sa quindi delineare una storia clinica come una sequenza di eventi che si succedono nel tempo, se fumi, se hai già avuto una certa patologia, se hai un certo peso, se sei uomo o donna.

Per che cosa funziona (e per cosa meno) Il sistema di IA funziona particolarmente bene per **stimare il rischio di malattie con una traiettoria prevedibile**, come alcuni tipi di *cancro, gli infarti, la setticemia*, mentre è meno affidabile per patologie con un esordio e un andamento più variabile, come i disturbi in gravidanza o alcuni disturbi mentali. Quando i ricercatori hanno testato le sue "capacità" sui dati sanitari di 1,9 milioni di persone seguite nel Registro Nazionale dei Pazienti danese, di cui si conoscevano già le patologie, si sono accorti che le previsioni erano solo leggermente meno accurate rispetto a quelle fatte sui pazienti del database britannico su cui era stato addestrato.

Qualche limite e molte potenzialità Il modello non è esente da difetti: per esempio presenta alcune distorsioni dovute al campione su cui è stato addestrato, principalmente di pazienti tra i 40 e i 60 anni. Può dunque essere **meno preciso nel prevedere la traiettoria clinica di pazienti giovani**, o non essere ben rappresentativo dal punto di vista etnico.

Anche se è ben lontano dall'essere implementato in ambito clinico, Delphi-2M potrebbe essere usato per analizzare il rischio dei singoli pazienti e portarsi avanti nella prevenzione, o per **prevedere la prevalenza di malattie croniche future** in ampie fasce di popolazione così da distribuire meglio le risorse dei sistemi sanitari, o ancora per capire come stile di vita e malattie pregresse influenzino il rischio di sviluppare determinate malattie. (*Salute, Focus*)

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 - Miano	FT/PT	339 497 2645	24 Luglio
Napoli S. Giovanni	FT/PT	farmacia.apice@tiscali.it	24 Luglio
Napoli centro storico	FT/PT	393 955 1096	15 Luglio
Portici	FT/PT	333 704 7022	15 Luglio
Lago Patria (Farmacia veterinaria)	FT/PT	vetershop@virgilio.it	15 Luglio
Napoli	FT/PT	f.mezzacannone@libero.it	8 Luglio
Marano	FT/PT	393 932 8902	8 Luglio
Napoli Vomero	FT/PT	333 630 5675	18 Giugno
Varcaturò	FT/PT	farmaciasanluca46@gmail.com	05 Giugno
Casalnuovo	FT/PT	349 634 4734	05 Giugno
Napoli	FT/PT	338 302 7917	05 Giugno
Napoli	FT/PT	farmacia.carughisrl@gmail.com	05 Giugno
Napoli	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	05 Giugno
S. Giuseppe Vesuviano	FT/PT	366 934 7761	05 Giugno

ENPAF: GUIDA RAPIDA PER NEOISCRITTI

Tutto quello che devi sapere al momento dell'iscrizione

ENPAF: GUIDA RAPIDA PER NEOISCRITTI

Tutto quello che devi sapere al momento dell'iscrizione

Contributi, scadenze, servizi online e tutele: le informazioni essenziali per partire consapevoli.

Iscrizione all'Albo = ingresso immediato nel sistema ENPAF con obbligo di contribuzione

PEC

Canale unico per le comunicazioni e avvisi PagoPA: va sempre aggiornata

30 settembre

Per i neoiscritti domanda di riduzione entro il 30 settembre dell'anno successivo all'iscrizione

6 mesi + 1 giorno

Condizione minima per accedere alle riduzioni

1^a riscossione

Il secondo anno di iscrizione vengono riscossi i contributi del biennio

01

Iscrizione e contributi

Iscrizione all'Enpaf automatica e obbligatoria con l'iscrizione all'Albo.

Contributo annuo infrazionabile, dovuto per l'intera annualità, anche se entri o esci in corso d'anno.

Primo avviso l'anno successivo a quello di iscrizione: copre due annualità.

02

Riduzioni possibili

Riduzioni 33,33%, 50% o 85% per disoccupazione o esercizio di attività professionale con altra copertura previdenziale obbligatoria.

33,33% o 50% se non eserciti.

Requisito: almeno 6 mesi + 1 giorno nell'arco dell'anno solare oppure metà + 1 giorno del periodo di iscrizione.

03

Solidarietà e futuro

Solidarietà (riservata ai neoiscritti dal 2004):

1% per disoccupazione o 3% per esercizio di attività professionale con altra copertura previdenziale obbligatoria, ma senza altri redditi professionali.

Non genera pensione e non è deducibile.

85% e solidarietà per disoccupazione: massimo 5 anni.

Disoccupazione comprovata con DID/NASpl; in mancanza, si applica il 50%.

04

Scadenze ed esclusioni

Domanda entro il 30 settembre dell'anno successivo a quello di iscrizione: termine perentorio.

Se non rispetti la scadenza, contributo intero per due anni. Titolari, soci o associati agli utili della farmacia, sempre a contributo intero. Contributo intero anche se si esercita, in via esclusiva e per almeno la metà più un giorno del periodo di iscrizione, attività professionale priva di ulteriore copertura previdenziale obbligatoria.

05

Servizi online e PEC

Con SPID o CIE puoi entrare in ENPAF Online.

Consulta posizione, stampa attestazioni, aggiorna dati e PEC.

La PEC è il canale unico per avvisi e comunicazioni.

06

Tutele e opportunità

Assistenza, maternità, Welfare EMAPI (ASI, LTC, TCM) spettano a tutti, purché in regola con la contribuzione. Convenzioni riservate.

Ogni scelta contributiva incide sulla pensione futura.