



FARMACI & MANAGEMENT

DIRITTO E SCIENZA PER
I PROFESSIONISTI
DEL FARMACO



FARMACI & MANAGEMENT

DIRETTORE SCIENTIFICO

Avv. Maria Rosaria Pace

DIRETTORE EDITORIALE DI SD&C
E DELLA RIVISTA *FARMACIE MANAGEMENT*

Dott.ssa Francesca Corrado



ISBN 9791280819130

SD&C Editore

Sede legale:

Via Ricciotti 9 – 00195 Roma

sdcedizioni@gmail.com www.sdceditore.it

Indice

Editoriale	Pag. 6
<i>Dott.ssa Maria Rosaria Pace</i>	
In vigore la proroga per Opzione donna e Ape sociale cui potranno accedere le informatrici farmaceutiche	Pag. 8
Il cervello femminile è, a parità di età, di tre anni più giovane di quello maschile	Pag. 10
I contratti collettivi nazionali del lavoro delle farmacie private	Pag. 12
I robot automatici in farmacia. Un vantaggio o uno svantaggio?	Pag. 14
Violenza alle donne. Le farmacie in prima linea nel contrasto con un progetto dedicato alle vittime	Pag. 16
Lauree abilitanti per l'esercizio della professione	Pag. 18
L'AIFA abolisce l'obbligo di ricetta per la contraccezione di emergenza	Pag. 20
Mantenere in forma il cervello	Pag. 22
<i>A cura di Farmacia Sena</i>	
Emicrania, i 5 metodi che aiutano a gestirla	Pag. 24
Il virus HIV	Pag. 25
Il vaccino anti COVID in età 5-11 anni	Pag. 27
<i>Intervista al Dr. Paolo Maggi a cura della Dottoressa Ornella Mincione</i>	
Il contesto lavorativo dell'informatore scientifico	Pag. 30
<i>Dr. Vittorio Cassisi, CEO di Informatori.it</i>	

<i>Contributo di Gianpiero Zinzi, Capogruppo Lega Regione Campania, Presidente Commissione Anticamorra e Beni Confiscati, Consiglio regionale della Campania</i>	Pag. 32
<i>Le attività del Key Account Manager Silvio Correale, Key Account Manager Oncoematologia - Autoimmune</i>	Pag. 34
<i>Contributo di Mimmo Politanò, Italianista</i>	Pag. 36

Editoriale

Dott.ssa Maria Rosaria Pace

È stato un anno particolare intenso, ricco di soddisfazioni personali e professionali.

Abbiamo visto trasformarsi in realtà progetti apparentemente in fase embrionale e, dunque, che necessitavano di tempo per la loro ideazione e invece nel giro di pochissimo tempo avevano già un nome!!!

Abbiamo assistito a modifiche nelle comunicazioni, nella gestione delle consulenze, nei rapporti sociali: tutto ciò non ha fatto altro che rinforzare i legami tra noi e i nostri interlocutori affinché fosse garantita a questi ultimi la massima tutela e disponibilità.

Un evento particolare ha sconvolto la vita di chi opera nel settore medico: la dipartita della carissima Angela Sorano, la pediatra casertana che per anni e anni ha mostrato la sua professionalità aiutando migliaia di bambini nella gestione delle problematiche e fornendo il supporto ai genitori comprensibilmente preoccupati.

E un grande rapporto lo aveva creato anche con gli informatori scientifici, verso i quali nutriva grande rispetto: era stata, infatti, una delle poche ad istituire una giornata *ad hoc* per il ricevimento di tali professionisti proprio al fine di dedicare loro la giusta attenzione; questo era stato apprezzato tanto dagli ISF che l'amavano particolarmente e che abitualmente le mostravano l'immensa stima che nutrivano nei suoi riguardi. Rimarrà sempre nei nostri cuori.

Vorrei ringraziare per aver fornito il suo supporto a questo numero di "Farmaci & Management" in primis la Dottoressa Ornella Mincione che, nonostante tutto, non ha mai smesso di dare il suo contributo per il noto giornale per il quale scrive di Sanità; il carissimo Dr. Silvio Correale, informatore scientifico,

grande professionista che ci darà delucidazioni su una nuova figura; il Dr. Vittorio Cassisi, che col portale Informatori.it è sempre presente sul web con gli annunci e le novità del settore farmaceutico, nonché con l'editoriale.

Sono poi onorata di aver avuto tra i miei "ospiti" nella rivista scientifica il Dr. Gianpiero Zinzi, capogruppo della Lega alla Regione Campania, che nell'aprile del 2020 fu uno dei primi a chiedere chiarimenti alla Regione circa lo svolgimento dell'attività degli informatori scientifici, battaglia portata avanti anche dalla sottoscritta.

E poi, ultimo ma non ultimo, il mio grandissimo amico Domenico Politanò, per tutti Mimmo, professore di italiano e storia.

È la voce di *Accarezzami l'anima*, programma che va in onda tutte le mattine su RadioRadio, su Sky e DT. Ha scritto testi in spagnolo per grandi artisti del calibro di Domenico Modugno, Fred Bongusto, Amedeo Minghi e molti altri. Ha avuto l'onore di essere stato scelto come unico artista al mondo a musicare le poesie di Karol Wojtyła, papa Giovanni Paolo II.

Sarà presente nella mia rivista rappresentando, nel racconto, la sua passione per Freud, il più grande psicoanalista.

Posso affermare, senza tema di smentita, che sono tutti contributi di spessore culturale rilevante.

Noi continueremo sempre a portare un pizzico di novità e non ci fermeremo mai dinanzi a nessun ipotetico evento che voglia interrompere la nostra gioia di andare avanti.

Solo chi rischia di andare troppo lontano avrà la possibilità di scoprire quanto lontano si può andare. (Thomas Stearns Eliot)

In vigore la proroga per Opzione donna e Ape sociale cui potranno accedere le informatrici farmaceutiche

Si tratta di un processo di pensionamento che riguarda esclusivamente una categoria di lavoratrici, ossia le donne con un determinato numero di contributi minimi e con un'età anagrafica minima. L'accesso al pensionamento anticipato è riservato sia ai lavoratori privati che pubblici, e riguarda sia i dipendenti che gli autonomi.

Il meccanismo di pensionamento è riservato unicamente alle lavoratrici iscritte all'Ago (Assicurazione generale obbligatoria), ed ai fondi ad essa sostitutivi od esclusivi (dipendenti del settore privato, pubblico impiego e lavoratrici autonome) in possesso di contribuzione alla data del 31 dicembre 1995.

Pertanto, **non** vi rientrano le lavoratrici iscritte alla Gestione separata INPS, di cui all'art.2, c.26 della L. n.335/1995.

Per poter usufruire dell'Opzione donna è necessario possedere determinati requisiti, sia pensionistici che anagrafici.

Il requisito contributivo è univoco, ovvero **35 anni**.

L'età anagrafica invece si differenzia in base alla categoria di appartenenza della lavoratrice. Infatti, è necessario avere:

- un'età pari o superiore a **58 anni**, nel caso delle lavoratrici **dipendenti**;
- un'età pari o superiore a **59 anni**, nel caso delle lavoratrici **autonome**.

Dopo l'iniziale timore di innalzamento dell'età minima per accedere all'opzione (si pensava a 60 anni per le dipendenti e 61 per le autonome), la riunione sulla Manovra di bilancio 2022 ha

confermato che gli anni resteranno gli stessi, cioè 58 anni di età per le donne dipendenti e 59 per le lavoratrici autonome.

Tali requisiti devono essere posseduti **entro il 31 dicembre 2021**.

L'Opzione donna, tuttavia, presenta alcuni limiti che potrebbero disincentivare le lavoratrici a scegliere questo meccanismo di pensionamento. Uno su tutti è sicuramente il meccanismo di calcolo, che è quello contributivo, di cui al D.Lgs. 30 aprile 1997, n.180 (in genere più penalizzante rispetto al sistema retributivo).

Altro fattore da considerare per chi intendesse accedere all'opzione donna è la decorrenza del primo assegno pensionistico, in quanto tale tipologia di prestazione soggiace ancora alla cd. "finestra mobile" (cfr. INPS, Circolare n.53/2011), che prevede un meccanismo in base al quale l'erogazione avviene:

- **dopo 12 mesi dalla maturazione dei predetti requisiti per le dipendenti;**
- **dopo 18 mesi per le autonome.**

Sarà dunque, di volta in volta, analizzato il singolo caso concreto per valutarne la convenienza.

Il cervello femminile è, a parità di età, di tre anni più giovane di quello maschile

La scoperta, basata sul metabolismo degli zuccheri, spiega perché le donne anziane tendono a essere lucide più a lungo rispetto agli uomini della stessa età.

Chiariamo subito che trattasi di un esperimento, per cui potrebbe anche non trovare conferma nel tempo, però ci sembrava opportuno riportarlo.

Le donne sono sempre più giovani: e non solo per una questione di aspetto fisico, ma proprio in termini biologici – quantomeno, lo è il cervello.

In base a uno studio pubblicato su Proceedings of the National Academy of Science, dal punto di vista metabolico il cervello femminile risulta in media di ben tre anni più giovane di quello degli uomini della medesima età.

Il cervello consuma zuccheri, ma il modo in cui lo fa muta con la crescita. Gli scienziati della Scuola di Medicina dell'Università di Washington a St. Louis che hanno condotto tale studio e sono giunti a tale scoperta, hanno usato la tomografia a emissione di positroni (PET) per misurare il flusso di sangue e glucosio nel cervello di 205 volontari, 121 donne e 84 uomini, tra i 20 e gli 82 anni di età. Per ciascuno è stata valutata la percentuale di zuccheri impegnata nella glicolisi aerobica in varie aree cerebrali. Questi dati, insieme a quelli relativi all'età anagrafica dei partecipanti maschi, sono stati inseriti in uno speciale software, per cercare una relazione tra i due fattori.

Dunque, quando al programma è stato richiesto di calcolare l'età delle volontarie donne a partire dal loro metabolismo cerebrale,

il *software* ha dato come risultato un'età, in media, di 3,8 anni in meno rispetto alla reale età anagrafica.

Un'altra ricerca molto importante, da parte di un team scientifico della Amen Clinics di Newport (California), sposta il punto di osservazione verso un'altra area molto delicata del cervello: la corteccia prefrontale e il sistema limbico. E anche in questo caso le donne, ai punti, stravincono rispetto agli uomini. È una zona del cervello che nel caso delle donne risulta molto più attiva. Da qui alcune capacità – o meglio, qualità – che le donne hanno in più rispetto agli uomini: empatia, intuizione, memoria, autocontrollo. Basta fare la somma di questi quattro fattori e risulta evidente come una donna sia capace di tessere migliori relazioni con gli altri.

I contratti collettivi nazionali del lavoro delle farmacie private

Nella prima parte della bozza di accordo si ridefinisce la classificazione del personale farmacista con più di due anni di esperienza nel settore (area quadri):

Q1: rimane il direttore di farmacia;

Q2: il farmacista che abbia competenze tecnico-professionali aggiuntive, anche tramite formazione, e che gestisca in autonomia almeno un servizio (es. telemedicina, diagnostica di prima istanza, eccetera) oppure sia responsabile del coordinamento dei servizi;

Q3: il collaboratore con almeno 24 mesi di esperienza (come nel contratto precedente).

La retribuzione base del livello Q2 è 70 euro al mese superiore a quella del Q3 di pari anzianità.

Questa nuova figura inserita negli inquadramenti comincia a costruire la “carriera del collaboratore”, riconoscendo un differenziale economico contraddistinguendo chi, con la formazione, sviluppa ed esercita anche mansioni più complesse della “semplice” dispensazione dei farmaci, legate all’incremento progressivo dei servizi in farmacia.

Un ulteriore elemento economico di questo tipo è il riconoscimento di un compenso incentivante per i farmacisti che effettuano le vaccinazioni Covid19, legato per la prima volta all’atto professionale del farmacista, pari ad almeno 2 euro a vaccino, ovviamente **in aggiunta** alla retribuzione oraria dovuta.

Riguardo alle nuove mansioni legate all'emergenza (tamponi, vaccini) e riguardo al rispetto dei Protocolli per la sicurezza nei luoghi di lavoro durante l'emergenza pandemica, un passo avanti sicuramente da valorizzare è l'istituzione di luoghi di confronto tra le parti su questi temi, sulle problematiche che possono emergere e che vengono segnalate alle strutture sindacali territoriali.

Nell'Ipotesi di accordo è prevista infatti la costituzione di Comitati Covid regionali a cui, tramite i loro sindacati, i lavoratori potranno segnalare eventuali criticità nell'applicazione delle misure di prevenzione nelle farmacie in cui lavorano, e un Osservatorio nazionale su tamponi e vaccini che possa dirimere eventuali problematiche, entrambi composti da un pari numero di rappresentanti sindacali sia dei titolari (Federfarma) che dei dipendenti (Filcams, Fisascat, Uiltucs).

Questa parte dell'Ipotesi di accordo è attuativa di normative vigenti e quindi subito esecutiva.

I robot automatici in farmacia. Un vantaggio o uno svantaggio?

Spesso si teme il progresso, soprattutto quando si parla di sostituire il lavoro umano con quello dei robot, il cui inserimento all'interno di farmacie, parafarmacie e strutture che dispensano farmaci si insinua prepotentemente nel nostro scenario.

L'installazione di un magazzino automatico è una scelta che i titolari delle farmacie devono prendere in considerazione: a giovarne sarebbe proprio il rapporto umano tra farmacista e cliente.

Prima di elencare i diversi vantaggi di cui potrebbero giovare i clienti grazie ai robot automatici, è interessante conoscere le modalità di funzionamento: si tratta di tecnologie avanzate che prevedono l'installazione di fitte colonne di ripiani, capaci di interagire con sistemi di movimentazione.

Il sistema consente di avere un inventario costantemente aggiornato, di tenere le scadenze sotto controllo, di scansionare i codici a barre per verificare i farmaci. In sostanza, il robot eroga velocemente i farmaci prescritti utilizzando un sistema di codici a barre, eliminando anche il rischio di scambiare scatole di farmaci simili. Questo procedimento può avvenire anche senza la necessità di una ricetta cartacea, visto che il sistema memorizza ogni ricetta nel momento in cui il medico la rilascia elettronicamente.

La semplificazione nella gestione del magazzino si traduce dunque in una riduzione delle tempistiche e in un miglioramento del rapporto farmacista-paziente.

Per questo l'automazione è un fattore che migliora l'esperienza del cliente che ottiene più tempo da parte del farmacista. Significa più cura, più consigli e istruzioni sull'utilizzo dei

medicinali: i farmacisti sono in grado di concentrarsi sul cliente, rispondere alle domande e ai dubbi, andando al di là del mero rapporto commerciale.

Senza doversi impegnare nella gestione dell'inventario o delle giacenze, i professionisti possono dedicarsi all'attività di vendita al banco, cercando di capire le esigenze del cliente. D'altronde, l'utilizzo di un robot automatico permette di curare maggiormente lo spazio dedicato alle zone espositive e a nuovi servizi da offrire.

Infine, un altro dei vantaggi dell'automazione è la possibilità di controllare il fatturato per metro quadrato di *stock*, aumentando l'indice di rotazione delle merci, stabilizzando così i costi di gestione.

Si spera, dunque, che questo progresso possa davvero giovare alla collettività e dunque consolidare il rapporto tra gli operatori in farmacia e la comunità.

Violenza alle donne

Le farmacie in prima linea nel contrasto con un progetto dedicato alle vittime

Anche i farmacisti e le farmaciste saranno al fianco delle donne che subiscono violenza offrendo loro le informazioni basilari per poter chiedere aiuto. Di aiuto, le donne vittime di violenza, di maltrattamenti e di violazioni dei fondamentali diritti umani ne hanno un urgente bisogno. Erano partiti dalla campagna mutuata dalla Spagna **#mascherina1522** per offrire un ulteriore strumento per fronteggiare la violenza, in un momento in cui le restrizioni dovute alla pandemia costringono a casa tutta la popolazione.

Per le donne stare in casa – per quelle donne che subiscono violenza – è atroce, come lo è per i loro figli che, non andando a scuola, non si salvano per qualche ora dall’assistere ad episodi terribili che si svolgono davanti ai loro occhi. L’accordo siglato tra gli organismi più importanti che rappresentano le farmacie (Ordine dei farmacisti, Federfarma e Assofarm) ed il Ministero delle pari opportunità è l’evoluzione di quella proposta **#mascherina1522** e si traduce in un presidio a tutela delle donne, che anche vicino casa possono trovare informazioni utili per poter uscire dalla violenza domestica.

Un grande segnale che mette al centro l’esigenza che non deve mai venire meno in una Comunità, nelle sue Istituzioni e nei presidi che svolgono un ruolo di ausilio della popolazione, ossia che i diritti fondamentali dell’essere umano, in particolar modo delle donne e dei minori, non sono da nessuno calpestabili e violabili. La lotta alla violenza è tanto più efficace quanto più forte è la pressione che le Istituzioni esercitano per abbatterla e maggiori sono i mezzi a disposizione delle donne per fronteggiarla.

È la solitudine che scoraggia le donne, il senso di abbandono, la difficoltà di fare emergere questo dramma che distrugge in modo inaccettabile le loro esistenze e quelle dei loro figli, che pregiudica il loro modo essenziale di stare al mondo. Condizione superabile solo se si tiene alta l'attenzione e se si forniscono strumenti agevoli, facili ed accessibili per le vittime.

Certo, la strada da percorrere è ancora lunga ed è necessario prendere delle decisioni importanti – come ha fatto il Tribunale di Trento, che ha predisposto l'allontanamento dell'uomo maltrattante e violento lasciando la donna nella sua casa.

La necessità di arrivare presto, prestissimo a prevedere questo tipo di misura aiuterebbe anche e di più le donne a denunciare perché spesso le donne non possono lasciare la propria casa perché ci sono i loro figli, perché non hanno un lavoro e perché non hanno un luogo in cui andare.

Lauree abilitanti per l'esercizio della professione

È stata pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale la Legge sulle lauree abilitanti, che rappresenta uno degli interventi di riforma indicati nel Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza (PNRR).

Viene così avviata una riorganizzazione e semplificazione delle modalità di accesso all'esercizio di alcune professioni così da garantire un più rapido inserimento nel mercato del lavoro e dire addio agli esami di Stato.

In particolare, il testo della legge elenca quanto di seguito specificato: “Stando alle nuove disposizioni di Legge, l'esame finale per il conseguimento delle lauree magistrali a ciclo unico in Odontoiatria e protesi dentaria (LM-46), in Farmacia e farmacia industriale (LM-13), Medicina veterinaria (classe LM-42) nonché della laurea magistrale in Psicologia (LM-51) abilita all'esercizio delle professioni, rispettivamente di odontoiatra, farmacista, medico veterinario e psicologo.”

Gli esami finali per il conseguimento delle suddette lauree comprendono lo svolgimento di una prova pratica valutativa delle competenze professionali acquisite con il tirocinio interno ai corsi di studio, con la finalità di accertare il livello di preparazione tecnica del candidato per l'abilitazione all'esercizio della professione. La commissione giudicatrice dell'esame finale è composta da professionisti di comprovata esperienza, designati dalle rappresentanze nazionali dell'ordine o del collegio professionale di riferimento.



Ulteriori titoli universitari, conseguiti con il superamento di corsi di studio che consentono l'accesso all'esame di Stato per l'abilitazione all'esercizio delle professioni per cui non è richiesto lo svolgimento di un tirocinio *post lauream*, possono essere resi abilitanti, con uno o più regolamenti da emanare successivamente.

Le professioni di chimico, fisico e biologo sono esercitate previo superamento dell'esame finale per il conseguimento delle rispettive lauree magistrali abilitanti. La disciplina delle classi di laurea magistrale abilitanti, di cui al presente comma, prevede lo svolgimento di un tirocinio pratico-valutativo interno ai corsi e il superamento di una prova pratica valutativa.

Per ulteriori disposizioni transitorie e finali si rimanda al testo completo della legge.

L'AIFA abolisce l'obbligo di ricetta per la contraccezione di emergenza

Non sarà più necessario l'obbligo della prescrizione medica per dispensare alle minorenni il farmaco utilizzato per la contraccezione di emergenza (EllaOne) fino a cinque giorni dopo il rapporto.

Questo è quanto stabilito dall'Agenzia Italiana del Farmaco con la Determina n.998 dello scorso 8 ottobre.

“Si tratta di uno strumento altamente efficace per la contraccezione d'emergenza per le giovani che abbiano avuto un rapporto non protetto, entro i cinque giorni dal rapporto – afferma il Direttore Generale di AIFA, Nicola Magrini – ed è anche, a mio avviso, uno strumento etico in quanto consente di evitare i momenti critici che di solito sono a carico solo delle ragazze. Voglio sottolineare che si tratta di contraccezione di emergenza e che non è un farmaco da utilizzare regolarmente.

Al momento dell'acquisto in farmacia – aggiunge il Direttore Magrini – il farmaco sarà accompagnato da un foglio informativo che ha lo scopo di promuovere una contraccezione informata ed efficace ed evitare un uso inappropriato della contraccezione di emergenza. In questa ottica, AIFA svilupperà presto un sito ad hoc, con informazioni e indicazioni approfondite sulla contraccezione. La contraccezione, infatti, di cui la pillola anticoncezionale rappresenta una possibile opzione, consente a tutte le donne di programmare una gravidanza e, più in generale, la propria vita. Ricordo infine – conclude il Direttore Generale di AIFA – che il farmaco è dal 2017 nella lista dei farmaci essenziali dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per questa indicazione, come parte dei programmi di accesso ai farmaci contraccettivi, e che le

gravidezze nelle teenager sono un importante indicatore di sviluppo di una società, che va tenuto ai minimi livelli”.

Si tratta di una svolta per la tutela della salute fisica e psicologica delle adolescenti. La maggior parte delle gravidanze adolescenziali, infatti, non sono pianificate e molte terminano con un aborto. L’evento nascita nelle adolescenti si accompagna spesso a situazioni di rischio, connesse sia alla difficoltà della giovane madre di accedere ai servizi materno-infantili, sia ad una serie di problematiche di notevole portata sul piano interpersonale e psicologico: le madri adolescenti, infatti, hanno non solo meno probabilità di portare a termine gli studi e di conseguenza una minore possibilità di occupazione e di futuro inserimento nel mondo del lavoro, ma anche maggiori probabilità di crescere i propri figli da sole e in povertà. La gravidanza adolescenziale, inoltre, è associata a un più elevato rischio di morbosità/mortalità perinatale.

Infatti, come evidenziato nel giugno 2020 nella Relazione al Parlamento del Ministro della Salute, secondo i dati 2018, “l’aumento dell’uso della contraccezione d’emergenza – levonorgestrel (Norlevo), la *pillola del giorno dopo*, e ulipistral acetato (EllaOne), la *pillola dei 5 giorni dopo* – ha inciso positivamente sulla riduzione delle interruzioni volontarie di gravidanza (IVG), che è in continua e progressiva diminuzione dal 1983”. Eliminare l’obbligo di ricetta per la contraccezione di emergenza per le minorenni intende favorire, dunque, il raggiungimento dell’ambiziosa meta della riduzione del tasso di concepimento sotto i 18 anni nel quadro di miglioramento, in particolare, della salute sessuale delle adolescenti e, più in generale, della salute pubblica.

Mantenere in forma il cervello

A cura di Farmacia Sena

SIERO DI LATTE

Mantiene giovane il cervello e le funzioni cerebrali

Il siero di latte può essere utile per calmare il sistema nervoso in modo naturale.

Dal momento che i bassi livelli di serotonina sono legati ad ansia, depressione e altri problemi di salute mentale, il siero di latte può contribuire alla produzione di serotonina utilizzando come precursore il triptofano contenuto in esso. Il siero di latte è anche ricco di L-glutamina, essenziale per la produzione di acido gamma-aminobutirrico (GABA), una sostanza che aiuta a regolare il sistema nervoso e a promuovere la calma.

PESCE AZZURRO

Promuove una sana funzione cerebrale

I grassi omega-3 si trovano nei pesci grassi sotto forma di EPA e DHA. Questi grassi sono importanti per una sana funzione cerebrale, difatti aiutano a gestire lo stress e a preservare il buon umore. Al contrario, bassi livelli di EPA e DHA sono stati associati a un aumento del rischio di demenza, malattia di Alzheimer e perdita di memoria.

BANANE

Migliorano l'umore e il sonno

Le banane, oltre a contenere rilevanti quantitativi di potassio, contengono anche magnesio, vitamina B6 e altre sostanze

nutritive che aiutano la digestione, migliorano le mucose, nonché promuovono sentimenti di felicità e tranquillità.

Per di più mangiare banane favorisce la produzione di serotonina e melatonina, due ormoni che regolano l'umore e il sonno, portano al rilassamento muscolare e alleviano lo stress.

NOCI

Proteggono la funzione cerebrale

Le noci potrebbero essere efficaci nel rallentare il declino cognitivo legato all'età, migliorare la memoria ed avere un ruolo protettivo nella morte cellulare mediata da LPS (lipopolisaccaridi) e dopamina; in aggiunta, presentano un ruolo nella riduzione delle placche amiloidi responsabili della malattia di Alzheimer.

Secondo uno studio dalla University of Wales mangiare l'equivalente di soli tre noci del Brasile al giorno può aiutare significativamente a migliorare l'umore, promuovere sentimenti di calma, alleviare l'ansia e aumentare i livelli di energia in soli tre mesi.

Emicrania, i 5 metodi che aiutano a gestirla

L'emicrania fa parte della nostra vita quotidiana, ci perseguita, ci accompagna, ci tormenta. Come fare per sfuggire a questa fastidiosa "compagna"? Ecco cinque metodi che ci aiutano a gestirla:

1. Meditazione e rilassamento

Per acquisire il controllo sulla risposta allo stress, che potrebbe scatenare l'emicrania, può essere utile fare ricorso a tecniche come lo yoga o la meditazione.

2. Esercizio fisico

Un'attività fisica moderata può avere effetti benefici sullo stato di salute in generale, riducendo lo stress, i livelli di colesterolo e migliorando la qualità del sonno

3. Agopuntura

Questo rimedio si è rivelato capace di avere effetti sul sistema nervoso, dove si verifica un "effetto di attenuazione" sulla trasmissione del dolore alle altre parti del corpo.

4. Buona igiene del sonno

Troppo sonno o troppo poco, possono aumentare il rischio di un attacco di emicrania. Regolarizzando il ciclo sonno-veglia si può ridurre la possibilità di avere un attacco.

5. Parlane col medico

Sopportare in silenzio non è l'unica opzione: una maggiore conoscenza della patologia ed il supporto del medico possono aiutare.

Il virus HIV

Negli Stati Uniti nell'estate del 1981 medici e ricercatori riscontrano una strana sindrome in giovani omosessuali, in apparenza in buona salute e che invece cominciano a manifestare polmoniti e tumori rari. Nel giro di pochi anni questi pazienti muoiono in maniera inspiegabile.

Nel 1982 nasce ufficialmente il termine AIDS, la sindrome da immunodeficienza acquisita, una malattia che può colpire tutti.

La giornalista scientifica Cristiana Pulcinelli in uno scritto confermò che l'Aids nacque in Africa nella prima metà del Novecento, e uscì allo scoperto, appunto, in America nella seconda metà dello stesso secolo. La sua apparizione avviene negli Stati Uniti, un paese che da poco tempo era stato investito da un'ondata radicale di cambiamento dovuto alla nascita del movimento contro la guerra del Vietnam, il movimento dei neri, quello dei detenuti, degli indiani, delle donne, degli omosessuali. Ma come fa ad arrivare il virus negli USA? Tutti i dati e le analisi portano a concludere che il virus fosse migrato una volta sola dentro un individuo o una sacca di plasma, da Haiti all'America (negli Anni '60 molti haitiani andarono a lavorare nel Congo belga). Il triste evento accadde intorno al 1969.

Arrivato negli Stati Uniti, agì in sordina per dieci anni senza che nessuno se ne accorgesse. Questo virus – ci ricorda la Pulcinelli – è speciale, conosce l'arte della pazienza, rimane in attesa della giusta opportunità, opportunità che gli viene data da sottogruppi sociali. Pazientando, arriva agli emofiliaci attraverso i prodotti ematici. Arriva ai maschi gay attraverso la trasmissione sessuale, forse dopo il contatto iniziale tra un americano e un haitiano. Qualcuno lo passa a Gaëtan Dugas. Qualcuno a Randy Shilts. Qualcuno lo trasmette invece a Rock Hudson. E mentre il virus seminava morti negli Usa e in Europa, entrava anche nel laboratorio di Françoise Barré-Sinoussi. Ma chi sono Dugas,

Randy Shilts e la biologa Barré-Sinoussi? Sono solo alcuni dei protagonisti che, ognuno con la propria vita, compongono la storia dell'Aids. Una storia che si snoda tra corsie di ospedali, sacche infette, presunti “pazienti zero”, discriminazione razziali e di orientamento sessuale, di ipotesi complottistiche sull'inizio dell'epidemia passando per il “paziente di Berlino”.

Ma la Pulcinelli nel suo libro ci racconta anche come l'Aids sia stata la prima epidemia globale scatenata da un virus misterioso e letale che la società delle comunicazioni di massa abbia conosciuto. Ed è ovvio dunque, che la comunicazione abbia giocato un ruolo fondamentale nella sua storia, come testimoniano i trent'anni di campagne sull'Aids.

I primi a muoversi, nel 1986, sono gli inglesi. Negli Usa si inizia nel 1987 con testimonial particolari: persone impegnate nella lotta all'Aids, come pure malati e i loro parenti. Nel 1988, per la prima volta, nella televisione statunitense viene usata la parola condom. Poi saranno i gay a spingere in senso liberal tutte le campagne. Mentre in Italia ci ricordiamo tutti la storica Pubblicità Progresso del 1987 “Fate l'amore proteggendovi. Farete la guerra all'Aids” e quella del 1988, che durerà fino al 1991 “Aids: se lo conosci lo eviti”.

Da quella data – dopo anni e anni di ricerca – entreranno in commercio (soltanto nel 1996) i primi farmaci che bloccano la replicazione del virus: i farmaci antiretrovirali in grado di tenere l'infezione sotto controllo, soprattutto se usati in combinazione.

La storia si ripete!

Il vaccino anti COVID in età 5-11 anni

Intervista al Dr. Paolo Maggi a cura della Dottoressa Ornella Mincione

«Il Covid può presentarsi in forme molto gravi anche tra i bambini: è necessario che anche loro ricevano il vaccino». A dirlo è Paolo Maggi, direttore dell'Unità operativa complessa di Malattie Infettive dell'Azienda ospedaliera Sant'Anna e San Sebastiano di Caserta. In meno di dieci giorni partirà la campagna vaccinale ai bambini con età compresa tra i 5 e gli 11 anni, fino ad ora esclusi dal target vaccinabile. Sono tante le polemiche e i dubbi da parte dei genitori, sebbene la comunità scientifica, dopo diverse verifiche, abbia confermato che il vaccino è efficace e sicuro.

Professore, è favorevole alla vaccinazione anti Covid in età tra i 5 e gli 11 anni? Se sì, perché?

«Sono favorevole senza riserve. La ragione è legata al fatto che il Covid, seppure più raramente di quanto accade negli adulti, può presentarsi in forme anche molto gravi tra i bambini. Inoltre, si stanno osservando con notevole frequenza casi fra i bambini di *long Covid* e soprattutto della sua espressione più pericolosa, la sindrome infiammatoria multisistemica – che può colpire, tra gli altri organi, cuore, sistema nervoso, polmoni e reni. Inoltre si è visto che, fra i bambini, la variante Delta sta circolando moltissimo e i bambini possono rappresentare in questo momento la riserva di infezione in Italia».

Ritiene che con la vaccinazione ai più piccoli possano essere frenati i focolai familiari, visto che ora sembrerebbero quelli più forti e frequenti?

«Certamente sì. Ma voglio ribadirlo: non stiamo vaccinando i bambini per proteggere gli adulti. Lo stiamo facendo soprattutto per proteggere loro, che non sono esenti da rischi di forme anche molto gravi di questa malattia».

Tanti genitori temono gli effetti a lungo termine. C'è davvero da temere?

«I vaccini, a differenza degli altri farmaci, non presentano rischi a lungo termine per definizione. Questo è ancora più vero per questi vaccini nati per contrastare il Covid, frutto di una tecnologia innovativa che, a differenza dei vaccini tradizionali, compresi alcuni di quelli dell'obbligo, permette di non avere alcun contatto con sostanze estranee di derivazione virale, infatti siamo noi stessi a produrre le sostanze contro le quali dobbiamo difenderci».

Circa la sperimentazione, in molti dicono che il vaccino per adulti è di per sé poco sperimentato. Maggiori dubbi poi vi sono ora con quello per bimbi. Che ci può dire a riguardo?

«È un grave errore pensare questo, in realtà, dopo circa un anno dalla loro introduzione, i vaccini anti Covid sono tra i più sperimentati al mondo perché ormai abbiamo un'esperienza di molti miliardi di persone vaccinate. Per ottenere numeri del genere con altri vaccini avremmo dovuto aspettare decine di anni. Inoltre, vale la pena di ricordare ancora una volta che la velocità maggiore con cui si sono concluse le sperimentazioni di questi vaccini è stata dovuta all'applicazione delle nuove tecnologie che permettono di costruire i vaccini utilizzando il sequenziamento genomico, quindi lavorando al computer, anziché coltivare i virus nelle uova come avveniva in molti casi in precedenza».

Molti genitori non vaccinano i figli perché essendo vaccinati loro stessi sostengono che non ci sia utilità, nel senso che vivono in ambiente protetto. È d'accordo?

«Gli attuali vaccini proteggono dalla malattia, dai ricoveri, dagli ingressi in rianimazione e dalla morte, ma non sono altrettanto efficaci nel prevenire la circolazione del virus. In altre parole un soggetto vaccinato può fare comunque circolare il virus all'interno della sua famiglia. Ecco perché non si può parlare di “ambienti protetti” se una famiglia non tutti sono vaccinati».

Il contesto lavorativo dell'informatore scientifico

Dr. Vittorio Cassisi, CEO di Informatori.it

La celebre frase “Non mettere le uova in un solo paniere” fu coniata dall'imprenditore americano Warren Buffet, che la utilizzò in relazione agli investimenti finanziari. Tuttavia, questa efficace espressione può trovare validità anche nel contesto lavorativo e professionale, con particolare riferimento ad un importante aspetto, quello delle competenze.

La figura professionale dell'informatore scientifico del farmaco ne è una dimostrazione evidente. In passato, le principali competenze richieste ad un professionista della comunicazione farmacologica erano quelle relative alle conoscenze scientifiche come farmacologia, chimica, fisica ed in generale tutte le aree connesse alle molecole farmacologiche.

Oggi, con l'evolversi degli scenari competitivi e dell'*asset* di competenze necessarie per poter svolgere al meglio la propria attività, vi è la necessità di possedere particolari qualità che vanno oltre la propria materia di studio. In particolar modo, tutte quelle “*soft skills*” e competenze trasversali quali, ad esempio, la comunicazione, l'intelligenza emotiva e la capacità di analisi. L'informatore scientifico è una sorta di Territory Manager, una figura che, grazie alla presenza e all'esperienza maturata in una determinata area, riesce a raccogliere informazioni utili per le aziende con le quali collabora, fornendo un quadro analitico e chiaro di ciò che accade realmente presso studi medici, ambulatori ospedalieri e farmacie, oltre alle analisi predittive di mercato.

Con l'espressione “non mettere le uova nello stesso paniere” si intende suggerire che un informatore scientifico dovrebbe cercare di evitare il rischio di perdere tutto, qualora il paniere si

rompa per un qualsiasi motivo non dipendente dal proprio controllo.

L'informatore scientifico investe anni nella propria formazione tramite gli studi universitari finalizzati al conseguimento della laurea, requisito fondamentale ed abilitante per questa professione, diventando così, di fatto, una figura altamente specializzata. Il rischio è quello di vedere sminuite queste competenze con il mutamento del mercato del lavoro e con la nascita, come osservato in questi anni, di risorse legate al mondo dell'informazione scientifica ma con un deciso orientamento verso l'area delle vendite.

In passato, il mondo degli informatori scientifici ha potuto sperimentare un periodo particolarmente florido, lontano dall'attuale scenario, eterogeneo e caratterizzato da un alto livello di competitività che ha richiesto un netto cambio di approccio. Il solo *background* formativo non è più sufficiente.

Decidere di fermarsi all'interno della propria zona di *comfort*, consolidata dalla lunga esperienza formativa e professionale, rischia di costare caro agli informatori tanto quanto il mettere tutte le uova nello stesso paniere.

Diversificare le proprie *skill*, leggere, seguire corsi di formazione, mantenersi aggiornati e sperimentare approcci diversi, sono attività estremamente importanti per prevenire l'obsolescenza professionale e accrescere la propria "*employability*" consentendo di mettere le uova al sicuro, in diversi panieri.

Contributo di Gianpiero Zinzi

Capogruppo Lega Regione Campania, Presidente Commissione Anticamorra e Beni Confiscati, Consiglio regionale della Campania

L'importante ruolo degli informatori scientifici è stato al centro di una delle battaglie che ho condotto dai banchi dell'opposizione in Consiglio regionale della Campania durante la prima fase della diffusione del Coronavirus. Eravamo nel momento *clou* della pandemia: la cosiddetta prima ondata, quando combattevamo tutti contro un virus sconosciuto e terribile. La preoccupazione, legata anche alla mancata conoscenza del nemico contro il quale stavamo tutti combattendo al di là delle divisioni politiche e ideologiche, ha generato in molti casi provvedimenti distorti nelle amministrazioni regionali, alle prese con una pandemia dalla portata violentemente mortale.

Tra queste, le misure adottate nei confronti della categoria degli Informatori scientifici del Farmaco ai quali in Campania, con nota firmata dalla D.G. per la Tutela della Salute, era stato imposto il divieto di proseguire nelle attività in presenza e anche nelle comunicazioni telefoniche o a mezzo mail non rivestenti carattere di urgenza. Un provvedimento troppo restrittivo, considerato anche che l'importante ruolo di *trait d'union* tra le case farmaceutiche e i pazienti avrebbe dovuto essere maggiormente evidenziato durante un momento delicato come quello che attraversavamo e che, purtroppo, stiamo ancora attraversando. Da qui la mia richiesta ufficiale al Presidente De Luca di non proseguire nelle ordinanze di blocco delle attività per gli informatori scientifici del farmaco, stante la loro attività funzionale al sistema sanitario campano. Una richiesta di buon senso che ha, infatti, trovato accoglimento qualche giorno dopo

con nota firmata dal Direttore Generale per la Tutela della Salute Antonio Postiglione che autorizzava la ripresa delle attività degli ISF a far data dal 4 Maggio 2020. Una battaglia importante in un momento di grande difficoltà per la categoria, ecco perché mi fa piacere ricordarla. Così come ritengo che l'attenzione nei confronti degli Informatori Scientifici del Farmaco non debba esclusivamente riservarsi solo nei momenti di emergenza. Si tratta di una categoria di lavoratori che necessita finalmente di un riconoscimento anche di fatto, attraverso l'istituzione di un apposito Albo. In questo modo si darà rilievo e dignità a professionisti qualificati che, invece, molto spesso vengono equiparati ad agenti di commercio che presentano farmaci da acquistare porta a porta. Mai nulla di così sbagliato: con l'istituzione di un Albo professionale poniamo l'attenzione sull'importanza di un servizio informativo rivolto ai medici e con ripercussioni sui pazienti e, proprio per questo, che necessita di un aggiornamento professionale costante.

Le attività del Key Account Manager

*Silvio Correal, Key Account Manager
Oncoematologia - Autoimmune*

L'attività principale del Key Account Manager consiste nell'allineamento dei bisogni dell'azienda con quelli dei clienti. Nello specifico, il KAM si occupa di sviluppare relazioni strategiche e a lungo termine.

Ma questa definizione è fredda, senza empatia, direi quasi poco comprensibile per la maggior parte degli interlocutori; essi continuano – e lo dico con orgoglio – continuano a vederti come un informatore farmaceutico.

Il mio lavoro, che si svolge nelle aree terapeutiche dell'Oncoematologia e Autoimmune, mi porta a visitare la maggior parte dei nosocomi della Regione Lazio, nelle province di Roma, Viterbo, Rieti, Frosinone e Latina. Entrare in contatto con il mondo dell'Oncologia / Reumatologia / Farmacia Ospedaliera richiede una costante preparazione scientifica e lunghe attese seguite da ipoglicemie, perché la maggior parte dei medici riceve tre le 13.00 e le 15.30 ma bisogna avere uno spirito rivolto all'altro ed aperto.

Impari – sì, impari – a capire che bisogna ad imparare ad amare la vita e tanti problemi e difficoltà diventano effimeri rispetto a chi in quel momento sta lottando per vincere la battaglia più grande della sua vita. Due, tre, cinque mesi, oppure otto anni sono numeri che danno speranza e al quale aggrapparsi. Impari a capire che l'oncologo e gli infermieri sono legati ai loro pazienti da un filo paragonabile ad un cordone ombelicale, quasi fossero loro parenti. Certo, a molti di noi le cose non saranno andate proprio così, ci sarà stato un qualcosa che sarà andato storto ma fidatevi, per il medico è una sofferenza perdere un paziente.

La parte più importante e divertente è la pianificazione. La maggior parte dei clinici/farmacisti ospedalieri riceve su appuntamento e bisogna incastrare famiglia, *mail*, Whatsapp, orari, giorni, Google maps, traffico, autostrada, parcheggio (quasi sempre impossibile da trovare) ed il bello è veder arrivare in tarda serata un *beep* sul telefono aziendale dove ti spostano oppure ti annullano un appuntamento... il cervello in quel momento percorre, *à la Matrix*, un *loop* temporale per trovare una soluzione.

Contributo di Mimmo Politanò

Italianista

Quando per la prima volta mi imbattei nelle opere di Freud, avevo appena quattordici anni e non avrei mai creduto che dei libri mi avrebbero arrecato così tanti “problemi”, come poi mi accadde concretamente. Mio fratello, maggiore di me di solo un anno, ebbe la brillante intuizione di comprare dei libri di un certo Sigmund Freud. Non so su quale giornale egli abbia letto questo nome così strano in un territorio in cui i cognomi noti erano quelli di Piromalli, Mammoliti, Di Stefano, Macrì, eccetera.

La Calabria del tempo cui mi riferisco era senza dubbio arretrata culturalmente e trovare un articolo su Freud e sui suoi studi non era una cosa di tutti i giorni.

Incuriositi da questo dottore, mio fratello ed io decidemmo di andare a Reggio Calabria, che distava 70 km dal mio paesino, per vedere se in qualche libreria avremmo potuto trovare qualcosa di questo signore.

Dopo averle girate tutte, riuscimmo a trovare nella libreria più fornita dell’allora capoluogo di regione, solo tre titoli: “Totem e tabù”, “Sesso e Droga” e “L’interpretazione dei sogni”.

Ansiosi di leggere, tornammo alla massima velocità che la nostra 500 scassata, guidata da un amico maggiorenne, lungo quelle curve incantate che costeggiavano Scilla, Bagnara e Palmi, ci permetteva. Arrivati in paese ci rinchiudemmo nella stanza dove dormivamo e studiavamo e iniziammo a leggere. Scegliemmo per primo “L’interpretazione dei sogni” con l’avidità di trovare in esso chissà quali concetti unici e risolutivi che ci avrebbero mutato, come fossero una bacchetta magica, la vita. Onestamente, leggendo, non capimmo assolutamente niente! Infine ci guardammo e sorridemmo come scemi.

Durante i giorni seguenti prendevamo i testi, leggevamo qualche parola e poi, sconfitti, li lasciavamo stare ancora. Erano troppo difficile per noi, che venivamo dai “campitos rosarini” e conoscevamo appena quattro parole d’italiano, e a memoria, solo i nomi di tutti i calciatori più importanti d’Italia, Brasile e Argentina. Ma non ci perdemmo d’animo. Tentammo e ritentammo altre volte! Ma per tante altre volte non capimmo nulla!

Un bel giorno sentimmo aprire con energia un po’ esagerata la porta della stanza. Era nostro padre. Mio fratello in un battibaleno chiuse il libro che aveva fra le mani, e ciò lo insospettì. Nostro padre mosse un baffo nervosamente e, deciso, gli strappò dalle mani il libro e forse un pezzo di pelle. Ma mio fratello non pianse. Guai se lo avesse fatto!

- Chi cos’èsti ‘stu líbbro? - urlò, facendo tremare i vetri con la sua voce tenorile. - Totémme e tabbù, séssu e tróga? (sic!) Pácci nescístivu? (Che cos’è questo libro? Totem e tabù, Sesso e droga? Siete diventati pazzi?)

Non so per quanti minuti non parlammo ma quando io tornai in me e mio fratello in sé, vedemmo nostro padre rompere i tre libri gridando: - Se vi vedo un’altra volta con questi libri vi taglio il collo col rasoio!

Giuro che ancora percepisco la lama e vedo colare il mio sangue e quello di mio fratello, come se il taglio della gola fosse stato reale.

All’epoca accadde che noi non ci arrendemmo. Tornammo a Reggio e li ricomprammo! A casa, ci inventammo un luogo segreto con dei mattoni e nell’intercapedine nascondevamo le opere dell’oramai nostro amico segreto Sigmund. Ogni volta che nostro padre era al lavoro noi toglievamo i mattoni, prendevamo i libri e leggevamo.

Eravamo testardi e la nostra capoccia dura ci portò piano piano ad aumentare la comprensione dei testi oppure ci diede l’illusione di aver iniziato a capire qualcosa.

Son passati tanti anni da allora. Siamo alla fine dell'anno 2021 ma i pregiudizi nei confronti della Psicoanalisi non sono finiti. Anzi, ho l'impressione che sia aumentata la diffidenza nei confronti di ciò che i colletti bianchi della sanità non vogliono riconoscere come scienza.

La mia esperienza, invece, con questa materia così delicata e complessa, senza dubbio, oggi è maggiore di decenni fa. Ma nonostante la lettura di centinaia di libri specifici che riguardano la psiche, le dinamiche psicologiche e quindici anni di analisi freudiana personale, nel tentativo di comprensione dell'azione mentale, spesso mi ritrovo smarrito, impreparato e mi sento socraticamente ignorante. Perché la mente degli esseri umani è così inarrestabile, imprevedibile, apparentemente disarticolata, da farmi fare, ogniqualvolta mi pongo domande profonde sul mistero della vita, un bagno d'umiltà.

La Psicoanalisi contemporanea (come tutto il sapere) è messa sotto attacco, da chi dall'ignoranza dei popoli trae benefici economici e un senso di onnipotenza che li rende realizzati. La Psicoanalisi è piena di luoghi comuni, frasi fatte e immagini retoriche coperte oramai dalla polvere del tempo e dal fumo della pipa di Freud e di Jung. Certo, come tutte le cose umane, essa si è evoluta dalla sua origine, confondendo spesso non solo gli studiosi ma finanche gli stessi "pazienti", cui interesserebbe solo guarire, fra le diverse "scuole di pensiero".

Naturalmente il rituale del *setting* psicoanalitico è mutato attraverso gli anni. Lo psicanalista con la pipa in bocca, *block notes* e penna in mano, che mastica poche parole incomprensibili seduto su una poltrona sgangherata, alle spalle del paziente sdraiato su una sedia solitamente di Le Corbusier, è ormai una visione fuori tempo.

La Psicoanalisi non è più solamente Freud, né come idea del "luogo della psiche" né come contenuti che riguardano finanche la simbologia e il rapporto con l'inconscio e la coscienza. Il mio pensiero corrisponde con quello di Jeremy D. Safran: [...] *Non*

c'è una teoria psicoanalitica unitaria del trattamento, bensì una varietà di differenti teorie psicoanalitiche e di modelli di trattamento che si sono sviluppati per più di un secolo attraverso gli scritti di una moltitudine di diversi teorici della psicoanalisi, professionisti e ricercatori in svariati Paesi.

La storia fa risalire l'inizio della Psicoanalisi alla notte fra il 23 e il 24 luglio del 1895, quando Sigmund Freud scrisse l'interpretazione del sogno della iniezione di Irma. Di anni ne sono passati tanti da allora (finanche l'eccitazione di mio fratello e mia alla lettura) e tanti sono stati gli psicanalisti che hanno lasciato un contributo di comprensione importante delle condotte umane. La Psicoanalisi non è più soltanto Freud; ma egli e tutti gli altri.

Il fine della Psicoanalisi dovrebbe essere aiutare l'uomo a comprendere ciò che appare come incomprensibile, per creare una vita armonica, eliminando le pulsioni distruttive nei confronti del proprio microcosmo e del macrocosmo.

Io non credo nella Psicoanalisi neutra. Io la vedo "di parte" e colorata con tutti i colori dello spettro della luce. Per questo motivo non amo gli Psicanalisti che fanno passare in tv, ma quelli che nell'anonimato si prendono cura delle anime di persone forse troppo sensibili per sopportare senza sintomi evidenti, e sovente invalidanti, una vita volta al male e alla distruzione. La Psicoanalisi come fonte di felicità, per me, non è un'utopia.

Edito nel mese di luglio 2022