



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: eventi di Giugno
2. Ordine: Un farmaco per Tutti
3. Enpaf: Iniziative assistenza
4. Ordine: autoformazione e crediti ECM
5. Ordine: assemblea ordinaria 2019, 24 Giugno 2019

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

6. Come Cambia la cura con l'arrivo del 5G
7. Vulvodinia, meglio evitare indumenti stretti e salvaslip



#### Prevenzione e Salute

8. "Placca, si può prevenire con i cibi giusti", vero o falso?
9. Bibite zuccherate o dolcificate, berne troppe fa male
10. Olio di Fegato di MERLUZZO: Benefici e Controindicazioni

## Proverbio di oggi.....

**Rotta pe' rotta, mietetece 'a pezza**

## "PLACCA, SI PUÒ PREVENIRE CON I CIBI GIUSTI", VERO O FALSO?

*Quando si parla di placca, alcuni credono che mangiare certi cibi possa aiutare a prevenirla. Vero o falso?*

**"VERO.** La placca si sviluppa quando mangiamo e non abbiamo la possibilità o l'abitudine di lavarci i **denti**. In particolare però **alcuni cibi** aumentano la **formazione della** placca mentre altri contribuiscono a prevenirla o ridurla.

Per es., **alcuni alimenti come carboidrati, specie amidi e zuccheri come pasta, cracker, riso, biscotti**, ma anche **latte, bevande zuccherate, dolci, caramelle e uva passa**,

- **contribuiscono ad aumentare la placca;**

**Verdure Croccanti e crude come il Sedano, mangiate come Snack o a fine pasto,**

- **favoriscono la rimozione meccanica dei residui di cibo e aiutano la saliva a neutralizzare gli acidi nella bocca responsabili della comparsa della placca.**

Anche un apporto giornaliero adeguato di acqua può favorire il mantenimento di una buona salute orale, andando a contrastare il pH salivare, in alcuni casi favorevole all'aumento di batteri nel cavo orale.

I batteri che vivono nella bocca infatti si nutrono dei residui degli alimenti pro-placca, e producono acidi che attaccano i denti, prima sotto forma di pellicola incolore, poi in ambiente favorevole aggrediscono lo smalto causandone indebolimento strutturale e carie.

Quando la placca si sviluppa a livello sottogengivale, anche a causa di un errato utilizzo dello spazzolino, questa può scatenare meccanismi infiammatori che se non rimossi possono cronicizzare causando con il passare del tempo mobilità dell'elemento dentale fino ad arrivare alla sua perdita.

### **Ecco come rimuovere e prevenire la formazione di placca:**

1. *spazzolare i denti almeno 3 volte al giorno per almeno 2/5 min. ogni volta*
2. *la scelta tra spazzolino elettrico o manuale sta nella capacità soggettiva di utilizzarlo correttamente*
3. *preferire un dentifricio che contiene fluoro*
4. *rimuovere i residui di cibo e batteri passando il filo interdentale almeno una volta al giorno*
5. *andare dal dentista per un controllo e igiene dentale, almeno ogni 6 mesi.*

**PREVENZIONE E SALUTE****BIBITE ZUCCHERATE O DOLCIFICATE,  
BERNE TROPPE FA MALE**

*Uno studio presentato sul diabete mostra un aumento di rischio di ammalarsi se si bevono più bevande dolci. E un rischio maggiore se ci sono dolcificanti. Tornare all'acqua, a té e caffè amari invece abbassa il rischio*



Sono sul banco degli imputati da sempre, quando si parla di **diabete di tipo 2**. Soprattutto in un paese come gli Stati Uniti dove bere soltanto acqua a tavola è ancora considerata una stranezza europea.

E quindi bibite zuccherate o dolcificate artificialmente sono state indagate in uno studio di quasi duecentomila persone per verificare se l'assioma bibite zuccherate o dolcificate e comparsa di diabete fosse confermato.

E se sostituire quelle bevande con acqua, té o caffè amari avesse invece un effetto positivo.

Uno studio presentato al congresso americano del diabete in corso a San Francisco.

Ed effettuato dagli studiosi nei cui paesi è emergenza per la malattia: Stati Uniti e Cina.

Che sono partiti da una constatazione:

- ***il forte aumento di consumi di queste bevande è sempre stato associato ad una crescita del rischio di diabete ma questo rischio non era mai stato calcolato.***

**I CONSUMI SEGUITI PER ANNI**

E loro lo hanno fatto. Seguendo i consumi per quattro anni e valutando poi nei quattro successivi il rischio reale di ammalarsi di diabete di tipo 2.

“Abbiamo seguito **78357 donne** del Nurse's Health Study – poi **82937** della seconda parte dello stesso studio e **35148 uomini** in un terzo studio, ”.

I risultati danno ragione ai detrattori delle bevande dolci e dolcificate consumate abitualmente.

Un aumento di consumo di più di

- **0,5 porzione al giorno si è tradotto in un rischio aumentato di ammalarsi del 14%**, raffrontato al consumo stabile.

E questo sia nel caso di soft drink con zuccheri aggiunti sia nel caso di bevande a base di succo di frutta al 100%.

Lo stesso aumento di porzioni al giorno ma di bevande dolcificate ha un effetto ancora peggiore perché il rischio aumenta invece del 19%.

**IL RISCHIO SI ABBASSA CON...**

Viceversa sostituire queste bevande con **acqua, caffè e té senza zucchero** anche di una sola porzione al giorno **abbassa il rischio di diabete 2 dal 3 all'11%**.

La conclusione dello studio è che quindi aumentare i consumi fa male.

Ma forse non fa male solo l'aumento ma il consumo in sé, quando sono così significativi e visibili a occhio nudo. E quando hanno sostituito completamente l'acqua in un paese che ha 84 milioni di persone nella fascia del pre-diabete e quindi destinati ad ammalarsi se non cambiano rapidamente abitudini alimentari.

Perché tornare indietro è possibile: ma per riavvolgere il nastro della malattia - è **fondamentale non solo perdere peso ma mantenere uno stile di vita attivo**.

E in un paese in cui la crisi economica è visibile per strada e dove costa più la frutta e la verdura che il cibo spazzatura è difficile pensare a una rapida sterzata di rotta. (*Salute, Repubblica*)

**SCIENZA E SALUTE****Come Cambia la cura con l'arrivo del 5G**

*il 5G non sarà una rivoluzione soltanto per le telecomunicazioni; aprirà una nuova stagione anche per l'assistenza sanitaria, grazie ai punti forti di questa tecnologia: capacità, velocità di risposta del sistema e personalizzazione.*

Oltre all'impatto sulle cure, ne beneficerà anche la sostenibilità del SSN che risente, per i costi, dell'invecchiamento della popolazione e della crescente incidenza delle patologie croniche.

**Il 5G: servizi più veloci e più complessi**

- *Recuperare le funzionalità dopo un ictus attraverso la **realtà virtuale**;*
- *interagire con i neonati ospitati nelle incubatrici;*
- *monitorare il periodo di convalescenza con dispositivi indossabili intelligenti.*



Sono alcune delle potenzialità della rete mobile di quinta generazione.

Con la **telemedicina** si potranno tenere sotto controllo da remoto i pazienti a rischio, perché con l'infrastruttura 5G l'utilizzo di software di intelligenza artificiale che analizzano i dati dei pazienti in tempo reale risulta più semplice e affidabile.

Strumentazioni e algoritmi intelligenti basati su grandi set di dati non possono, infatti, fare affidamento sulla natura fragile delle reti 4G o sulla larghezza di banda domestica.

La tecnologia 5G segnerà una svolta in ambito sanitario non soltanto perché garantirà molta più banda e maggiore velocità rispetto a oggi, ma proprio perché sarà in grado di gestire servizi molto più complessi.

**Telemedicina, interventi in realtà virtuale e da remoto**

Secondo uno studio di Market research future, il mercato della telemedicina dovrebbe crescere a un tasso annuale del 16,5% da qui al 2023. Inoltre, la maggiore capacità del 5G rispetto alle attuali reti wireless consentirà, grazie ai ristrettissimi tempi di risposta, di realizzare davvero la **TELECHIRURGIA**.

Stando a fonti locali i primi a cimentarsi sarebbero stati i cinesi:

- *lo scorso gennaio un chirurgo ha rimosso il fegato di un animale da laboratorio a circa 50 chilometri di distanza usando il robot da Vinci e la rete 5G;*
- *a marzo, in un ospedale di Pechino, sarebbe stato eseguito un intervento chirurgico al cervello su un paziente a 3000 chilometri di distanza.*

La rete 5G ha risolto problemi come il ritardo dell'immagine e del telecomando sperimentato con la rete 4G, garantendo un **funzionamento quasi in tempo reale**; fattore, questo, che **limita la possibilità di errori** e consente al chirurgo di lavorare come se fosse effettivamente nello stesso ambiente.

Ma vantaggi ci saranno anche per la diagnostica, visto che **Pet, risonanza magnetica** e altre tecniche di imaging generano file di dimensioni difficili da inviare oggi a uno specialista, mentre con il 5G, appena terminato l'esame, l'analisi diagnostica potrà cominciare subito.

**In Italia oltre 10 miliardi di investimento**

Nel nostro Paese, fra i primi servizi disponibili con il 5G, ci saranno l'**assistenza medica a domicilio** e la telemedicina. A Milano, per i pazienti affetti da scompenso cardiaco, **Vodafone con l'Istituto Clinico Humanitas**, ha lanciato un **progetto di IOMT** (Internet of medial things) per monitorare lo stato di salute in tempo reale da casa grazie al 5G e **indumenti dotati di sensori continuamente attivi**.

Sempre a Milano, Vodafone con l'Ospedale San Raffaele, Croce Rossa e Azienda regionale emergenza urgenza sta sperimentando un'**ambulanza connessa 5G**, dotata di **smart glasses e intelligenza artificiale** pensata soprattutto per le **persone colpite da ictus** per garantire loro il soccorso in minor tempo possibile. Il modello di **home care** riduce al minimo, se non elimina addirittura, gli accessi in ospedale, mentre per i controlli è stata allestita un'unità mobile su un furgone attrezzato e connesso in 5G:

- *gli infermieri portano al domicilio del paziente gli strumenti per le visite necessarie. (Humanitas)*

**SCIENZA E SALUTE****VULVODINIA, meglio evitare  
INDUMENTI STRETTI e SALVASLIP**

*In molti casi viene tenuta nascosta da chi ne soffre ma, pur rimanendo un disturbo pressoché vago e quindi spesso di difficile diagnosi, in Italia ne soffre il 12-15% delle donne.*



È la **VULVODINIA**, una percezione dolorosa a livello vulvare.

**I SINTOMI**

La vulvodinia viene riferita come **bruciore**, irritazione, sensazione di abrasione, secchezza, “punture di spillo”, tensione, percezione di avere dei tagli sulla mucosa, disepitelizzazione e gonfiore.

È una condizione che quindi ben si differenzia dal prurito. Solitamente non è accompagnata da traumi fisici osservabili e non ha una fascia di età come target specifico, può presentarsi in qualsiasi periodo della vita di una donna, dalla pubertà alla menopausa, anche se è **più frequente in età fertile**.

Tra le possibili cause scatenanti si ricordano le ripetute **infezioni** batteriche o micotiche vaginali e vescicali, una predisposizione genetica alle infiammazioni, lesioni del nervo pudendo conseguenti al parto o a traumi, ipercontrattilità vulvo-perineale, alterazioni genetiche, ma anche traumi psicologici legati a rapporti sessuali, visite o interventi chirurgici ginecologici.

È stato verificato che le fibre presenti nel nervo della zona vestibolare e vulvare delle pazienti vulvodiniche sono molto numerose e voluminose.

A volte si associa una ipercontrattilità della muscolatura che circonda la zona perianale e vulvare.

Schematicamente si parla di vulvodinia **spontanea** quando la donna avverte costantemente dolore o fastidio, anche in assenza di stimolazione, e di vulvodinia **provocata** quando i sintomi si innescano in seguito ad una stimolazione (penetrazione vaginale, sfregamento oppure anche al solo contatto).

In base alla localizzazione del dolore, si distingue la **vulvodinia generalizzata** (il disturbo interessa tutta l'area vulvare) da quella **localizzata**, in cui il disturbo è appunto limitato a zone precise (ad es. il vestibolo e/o il clitoride).

**Le Conseguenze per la DONNA:** Il dolore può essere quindi anche scatenato da comuni attività o abitudini come indossare **indumenti stretti**, andare in bicicletta ma anche semplicemente stando sedute e può manifestarsi durante la fase penetrativa dei rapporti sessuali, rendendoli a volte impossibili, o durante una visita ginecologica o con l'inserimento di tamponi vaginali.

Talvolta si possono associare anche disturbi vescicali e/o uretrali.

Ne consegue che molte donne affette da questa problematica sviluppano irritabilità, frustrazione, depressione che inevitabilmente incidono nei rapporti con gli altri e anche nella **sfera sessuale**.

**COME PRENDERSENE CURA**

Dal punto di vista terapeutico innanzitutto è necessario, magari solo temporaneamente,

- ✓ **evitare le situazioni che scatenano il dolore** ad es. esercizi fisici che comportino un eccessivo sfregamento e frizione sulla regione vulvare (es. *bicicletta, ciclette o spinning*);
- ✓ **prediligere il ricorso a un abbigliamento intimo** in cotone o, meglio ancora, in fibroina di seta medicata e optare per indumenti ampi;
- ✓ **evitare i salvaslip e prediligere assorbenti in cotone.**
- ✓ **sconsigliati i detergenti mentolati e profumati.**

Talvolta vengono prescritti **farmaci antidolorifici**, sostanze naturali ad azione **antiinfiammatoria** ma anche creme ad azione anestetica locale. Quando le donne affette da **vulvodinia** presentano un'alterazione spastica della muscolatura perianale-vulvare è consigliata anche la riabilitazione del pavimento pelvico in eventuale associazione a miorilassanti. L'indicazione è di rivolgersi al medico o al ginecologo che saprà valutare l'origine del disturbo e definire il miglior trattamento. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE****Olio di Fegato di MERLUZZO: Benefici e Controindicazioni**

*L'olio di fegato di merluzzo ha molti benefici a vantaggio della salute dell'organismo*

**Olio di fegato di merluzzo:** vediamo quali sono i **benefici** e le **controindicazioni**.

Questo estratto ottenuto dal pesce ha molte **proprietà** importanti, perché stimola gli ormoni tiroidei, rafforza le difese immunitarie, è in grado di promuovere le funzioni cerebrali, di abbassare i livelli di colesterolo e di rallentare il progredire dell'**osteoporosi**.

Molto importante è, in generale,

l'azione **antiossidante** svolta dall'olio di fegato di merluzzo, che riesce così a combattere i danni provocati dai radicali liberi, principali responsabili dell'invecchiamento cellulare.

Andiamo nei particolari e scopriamo tutte le proprietà benefiche di questo prodotto.

**I BENEFICI**

: L'olio di fegato di merluzzo è ricco di **omega 3**, che sono essenziali per permettere lo sviluppo adeguato del cervello e di tutto il tessuto nervoso.

Sono proprio gli omega 3 che migliorano l'efficacia del sistema immunitario e consentono di abbassare i livelli di **colesterolo**, oltre che di tenere sotto controllo l'eccesso di trigliceridi nel sangue.

Il suo consumo è indicato soprattutto nella stagione invernale, quando le **difese immunitarie** di ciascuno di noi potrebbero essere più esposte agli attacchi dall'esterno.

Lo **iodio** contenuto all'interno dell'olio di fegato di merluzzo assicura che la tiroide e gli ormoni prodotti da essa possano funzionare al meglio. Questa azione si nota soprattutto per ciò che riguarda la crescita e lo sviluppo del cervello.

Il prodotto in questione è molto efficace nel riuscire a limitare il deterioramento delle cartilagini e nel rallentare i processi dai quali scaturiscono i **problemi alle ossa**.

Per questo l'olio di fegato di merluzzo è **particolarmente indicato per tutti i soggetti che soffrono di osteoporosi e di artrosi**.

Non dovrebbe mai mancare nell'alimentazione di tutti gli individui a rischio, come, per esempio, le donne in menopausa.

L'olio di fegato di merluzzo possiede anche delle ottime **proprietà estetiche**: riesce a contrastare la forfora, rafforza i capelli e le unghie, aiuta nella cura dell'acne e mantiene il pH naturale della **pelle**. Alcuni test mostrano che questo olio sia in grado di rinvigorire la cute.

**Le CONTROINDICAZIONI**

: Non bisogna eccedere nel consumo di olio di fegato di merluzzo, perché l'eccesso potrebbe causare anche dei problemi. Questo estratto è infatti ricco di **vitamina A** e di **vitamina D**.

Esagerate quantità di queste vitamine possono causare labbra screpolate, fragilità dei capelli e ingrossamento del fegato, oltre che formazione di calcoli renali.

(Tanta Salute)

# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA



### ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI GIUGNO

**Venerdì 21 Giugno, ore 21.00, Sede Ordine per i Farmacisti ASL-Na3**



#### Il Farmacista e i Controlli di Legge:

1. l'ASL e il NAS, Ruoli e Competenze.
2. La Ricetta Elettronica Veterinaria



#### Introduce

**Vincenzo Santagada** (*Presidente Ordine Farmacisti*)

**Gennaro Tiano** (*Comandante NAS CC di Napoli*)

**Ugo Trama** (*Resp. "Politica del Farmaco e Dispositivi" – Reg. Campania*)

**Francesco Barbato** (*Prof. di Tecnologia e Legislazione Farmaceutiche*)

**Edoardo Nava** (*Dirigente ASL- NA 3*)

### EVENTI E CORSI ECM Giugno 2019

|  |   |
|--|---|
| Martedì 18 Giugno,<br>ore 21.00, Sede Ordine | <b>IL FARMACISTA E LE MALATTIE RESPIRATORIE</b><br>Relatori: Proff. G. Pignataro, F. Frecentese 5 CF                        |
| Lunedì 24 Giugno,<br>ore 21.00, Sede Ordine  | <b>Assemblea Ordinaria 2019</b><br>degli iscritti all'albo  |
| Martedì 25 Giugno,<br>ore 21.00, Sede Ordine | <b>LE INFEZIONI NELLA DONNA:<br/>SINTOMI E TRATTAMENTI TERAPEUTICI</b><br>Relatori: Proff. G. Pignataro, F. Frecentese 5 CF |

### PROGETTO UNA VISITA PER TUTTI

#### Mese di GIUGNO dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza

|  |  |
|--|--|
| Sabato 15 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00) | <b>Torre Annunziata:</b> Via Vittorio Veneto, n. 101 |
| Sabato 22 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00) | <b>Torre del Greco:</b> Via Luise, n. 1              |
| Sabato 29 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00) | <b>S. Maria la Carità:</b> Via Petrarco, n. 45       |



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Napoli 11 Giugno 2019

**A TUTTI GLI ISCRITTI  
ALL'ALBO PROFESSIONALE  
DI NAPOLI E PROVINCIA**

Prot. 1869/19

**OGGETTO: ASSEMBLEA ORDINARIA 2019.-**

E' convocata L'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo, in prima convocazione per il giorno 23 Giugno 2019 alle ore 9,30 e, mancando il numero legale, per il **giorno 24 Giugno 2019 alle ore 20,30** in seconda convocazione, presso l'Auditorium "Vincenzo Auremma" sito in - Via Toledo n. 156 - Napoli, per procedere alla discussione del seguente

### ORDINE DEL GIORNO

- 1 – Relazione del Tesoriere e del Presidente del Collegio dei Revisori dei Conti su:  
Bilancio Consuntivo anno 2018
- 2 - Relazione del Presidente
- 3 - Quota Iscrizione Ordine - Anno 2020
- 4 – Varie ed eventuali.

La presente convocazione, oltre ad essere inviata agli iscritti all'Albo per via elettronica mediante questa news e il giornalino dell'ordine [FarmaDay](http://FarmaDay), è pubblicata sul sito dell'Ordine all'indirizzo: [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it).

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO  
Dr. DAVIDE CARRATURO

IL PRESIDENTE  
Prof. VINCENZO SANTAGADA

In caso di impedimento, è possibile farsi rappresentare (a mezzo della sottostante DELEGA) da altro collega, con l'avvertenza che nessun iscritto può essere investito di più di **DUE DELEGHE** (art. 24 D.P.R. 5/4/50 n. 221).

### **DELEGA**

Delego il Dr. \_\_\_\_\_ a rappresentarmi all'Assemblea dell'Ordine, di cui alla

circolare prot. 1869/19 del 11.06.2019.

Napoli li \_\_\_\_\_ Firma del Farmacista \_\_\_\_\_



**IL PRESIDENTE  
(Prof. Vincenzo Santagada)**

• documento firmato digitalmente

**ORDINE di NAPOLI****AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM*****Autoformazione e farmaDAY***

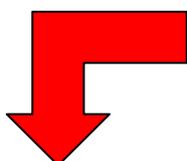
Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

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

1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **30 Crediti ECM** all'anno.
2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “**Un Farmaco per Tutti**” e “**Una Visita per Tutti**”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di **30 ore di impegno**.
3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.

**COME FARE PER PARTECIPARE**

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail:

**[infoecm.ordna@gmail.com](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)**

**che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.**