



AVVISO

Ordine

1. Ordine: eventi di Giugno
2. Ordine: Un farmaco per Tutti e Una Visita per Tutti
3. Enpaf: Iniziative assistenza
4. Ordine: autoformazione e crediti ECM
5. Ordine: Web TV

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

6. “FORMICOLIO DITA, dipende da cervicale e cattiva circolazione”, Vero o Falso?
7. Le persone generose vivono una vita più felice.



Prevenzione e Salute

8. Alcol, bere troppo in adolescenza riduce la materia grigia cerebrale?
9. Il dolore al torace, quando il cuore si “inceppa”
10. Dolore articolare, ne soffre il 50% degli over 50

Proverbio di oggi.....

'A gallina fa ll'uovo e ò gallo ll'abbruscia 'o culo

“FORMICOLIO DITA, dipende da cervicale e Cattiva Circolazione”, Vero o Falso?

Quando compare quel fastidioso formicolio alle dita, molte persone sono portate a credere che si tratti di un problema di cervicale e di cattiva circolazione. Vero o falso?



“**FALSO.** Sebbene il formicolio alle dita possa essere causato anche dalla **radicolopatia cervicale**, bisogna sospettare sempre la presenza di **sindrome del tunnel carpale**, una patologia legata alla compressione di un nervo al polso, il nervo mediano.

La **sindrome del Tunnel Carpale** è una patologia molto fastidiosa che è caratterizzata da formicolio alle dita soprattutto di notte – spiega l'esperta. Spesso capita di vedere pazienti che giungono ad una corretta diagnosi dopo molti anni dall'insorgenza dei sintomi perché mal consigliati o perché spesso abituati erroneamente a farsi autodiagnosi di sofferenza cervicale o vascolare. Attendere troppo a lungo prima di intervenire e sopportare il formicolio può comportare danni permanenti al nervo con perdita della sensibilità delle dita.

L'intervento chirurgico, che dà ottimi risultati nelle compressioni di lieve o moderata entità, può non essere risolutivo nelle forme gravi.

Infatti, più il nervo è compromesso, minore è la sua capacità di rigenerazione e più alte sono le probabilità che il danno nervoso sia permanente. Occorre perciò sottoporsi ad una visita specialistica per una corretta diagnosi.

La sindrome del tunnel carpale è basata sui disturbi e su un esame specifico, l'**elettromiografia** (EMG). Pertanto, prima di sottoporsi a visita specialistica occorre chiedere al proprio medico di eseguire una EMG che fornirà informazioni sulla entità della compressione nervosa e permetterà di fare diagnosi differenziale con una **radicolopatia cervicale**.

Nel caso di forme iniziali o di compressioni refertate lievi alla EMG, può essere d'aiuto l'utilizzo di notte di un **tutore specifico per il polso** chiamato proprio “**tutore per la sindrome del tunnel carpale**” che si può trovare in qualunque farmacia o sanitaria e che allevia i disturbi notturni.” (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**ALCOL, BERE TROPPO IN ADOLESCENZA RIDUCE LA MATERIA GRIGIA CEREBRALE?**

*Bere troppi **alcolici** da **adolescenti** può interferire con lo **sviluppo cerebrale**.*

L'abuso di **alcol**, infatti, ridurrebbe il volume della materia grigia nel **cervello** in zone coinvolte nel controllo degli impulsi. A suggerirlo è una ricerca pubblicata sulla rivista **Addiction**.

I ricercatori hanno misurato gli effetti del consumo di **alcolici** in giovani adulti che negli anni dell'**adolescenza** avevano consumato molte **bevande alcoliche**.

Allo studio hanno partecipato 62 individui da 22 a 28 anni di età, tra cui 35 bevitori e 27 soggetti che hanno fatto da gruppo di controllo.

I partecipanti sono stati seguiti per circa 10 anni e all'inizio dello studio avevano da 13 a 18 anni.

Il gruppo dei forti consumatori di **bevande alcoliche** consumava a settimana da 6 a 9 unità di **alcolici** (per unità s'intendono 8 gr di etanolo mentre un drink standard in Italia va da 8.7 a 10 gr, sebbene altri dati suggeriscano soglie inferiori).

A nessun soggetto era stato diagnosticato un disturbo da abuso di **sostanze alcoliche**.

A conclusione dello studio con una risonanza magnetica è stato "fotografato" il **cervello** dei partecipanti.

Dalle immagini sono emerse delle significative differenze tra i due gruppi;

- **in quello dei forti consumatori** il volume di **materia grigia** era diminuito nelle aree della corteccia cingolata anteriore, su entrambi i lati, così come nell'insula, o corteccia insulare, di destra.

ALCOL IN GIOVANE ETÀ E RISCHIO DEPRESSIONE

La corteccia cingolata svolge un ruolo primario nel controllo degli impulsi e i cambi di volume nell'area, dicono gli autori dello studio, possono essere coinvolti nello sviluppo di disturbi da abuso di sostanze durante la crescita. Lo stesso effetto può derivare dalla riduzione della **materia grigia** nell'insula per via della riduzione della sensibilità agli effetti soggettivi negativi del consumo di **alcolici**.

L'esatto meccanismo dietro queste variazioni strutturali è ancora ignoto. In ogni modo, i dati suggeriscono che alcune variazioni di volume possono essere reversibili riducendo il consumo di **alcol**.

«Il consumo di **alcol** durante l'**adolescenza** risulta dannoso per lo **sviluppo cerebrale** e fisico. Si possono verificare **danni cerebrali** permanenti con incapacità di apprendimento, disturbi della memoria, problemi di attività verbale dipendenza e depressione». «Il **cervello**, infatti, in questa fase della vita è sottoposto alla fase cruciale del suo sviluppo e quindi a notevoli cambiamenti, ed è più sensibile agli effetti tossici dell'**alcol** e delle droghe. Le aree più vulnerabili – sono i lobi frontali, in particolare la corteccia prefrontale deputata al pensiero razionale adulto e all'inibizione dei comportamenti impulsivi e infantili, l'**amigdala**, che regola la normale risposta alla paura, l'**ippocampo** da cui dipende la memoria, il **cervelletto** che regola il movimento e l'equilibrio».

C'È UNA SOGLIA DI SICUREZZA PER IL CONSUMO DI ALCOLICI IN ADOLESCENZA?

«L'Oms raccomanda la totale astensione dal consumo di **alcol** fino ai 15 anni: per questo, nei giovani di 11-15 anni, viene considerato come comportamento a rischio anche il consumo di una sola **bevanda alcolica** durante l'anno. In Italia il consumo di **bevande alcoliche** al di fuori dai pasti è superiore nel 50% degli adolescenti tra gli 11-17 anni». «Tra i 16 e 17 anni il comportamento del **consumo alcolico** a rischio ha raggiunto livelli critici (>15%) e in questa età il **binge drinking** ha raggiunto livello medio della popolazione giovanile. Recenti studi hanno confermato le ipotesi che il **binge drinking** praticato nei periodi dell'adolescenza comporta cambiamenti nel **cervello** adulto che aumentano il rischio di psicopatologie in particolare di dipendenza da **alcol**». (*salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**IL DOLORE AL TORACE, QUANDO IL CUORE SI “INCEPPA”**

*Parlando di **dolore al torace** è necessaria una premessa: le malattie vascolari sono sempre più frequenti nel mondo occidentale e sono per lo più causate da un'alimentazione spesso troppo ricca di grassi e da una vita caratterizzata da un alto grado di sedentarietà.*

Non sempre è facile comprendere quando le arterie cominciano ad avere problemi, ma ci sono precisi segnali che possono rappresentare preziosi campanelli d'allarme, come sottolinea il dottor Guido Belli, responsabile del Laboratorio di Emodinamica di Humanitas Gavazzeni Bergamo.

Quali sono i segnali che potrebbero indicare la presenza di una malattia cardiovascolare?

«Il primo di tutti i segnali di un problema al cuore è

- *il dolore toracico,*
- *poi ci sono le palpitazioni,*
- *la mancanza eccessiva di fiato,*
- *il batticuore.*



A volte segnalano presenza di patologie vascolari anche lo **svenimento**, la cosiddetta sincope, o l'edema periferico cioè il gonfiore alle gambe dovuto al ristagno del sangue senza ossigeno».

Il dolore al torace può avere anche altre cause.**Quando possiamo essere certi che sia dovuto a problemi vascolari?**

«Sì, il **dolore al torace** può avere svariate cause. Quello che deve preoccuparci dal punto di vista della salute del cuore è la cosiddetta “angina” che si manifesta soprattutto in età avanzata. Volendolo descrivere possiamo dire che si tratta di un dolore dovuto a una sensazione di compressione al centro del petto e che può diramarsi, in profondità, anche fino alla parte bassa del torace. Per questo motivo viene spesso confuso con un'indigestione».

Qual è la causa fisica del dolore al torace?

«Il dolore al torace, quando è di origine vascolare, è dovuto al fatto che nel cuore non arriva abbastanza sangue perché si è venuto a creare un problema nei condotti che conducono, appunto, il sangue al cuore. Si viene per questo a creare una situazione che può essere assimilabile a quella di un **crampo muscolare**, che cessa solo quando il cuore non torna a essere irrorato dal sangue come si deve».

Come si possono prevenire le malattie vascolari e quindi il sorgere di dolore al torace?

«Le incrostazioni che si formano nelle arterie che possono frenare il normale defluire del sangue possono essere evitate osservando uno stile di vita sano. Per prima cosa bisogna smettere di fumare, se lo si fa. Poi occorre prestare attenzione all'alimentazione:

- *i cibi da tenere sotto controllo sono quelli che contengono grandi quantità di grassi che si vanno a depositare sulle pareti interne delle arterie.*
- *In secondo luogo bisogna mantenere una costante attività fisica che dia impulso al cuore favorendo la corretta circolazione del sangue in tutto l'organismo».*

E quando invece siamo già arrivate al forte dolore al torace, come ci dobbiamo comportare?

«Un **dolore toracico** intenso e persistente deve essere sottoposto all'attenzione del medico e, se necessario, non bisogna esitare a chiamare il 118».

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**DOLORE ARTICOLARE,
NE SOFFRE IL 50% DEGLI OVER 50**

Le principali cause sono artrosi e artrite.

Oltre il 50% della popolazione di età superiore ai 50 anni soffre di dolori articolari.

Lo evidenzia la Federazione europea per il trattamento del dolore (Efic), secondo cui la diffusione di questa condizione, che a lungo andare potrebbe diventare invalidante, è in costante crescita, soprattutto tra gli anziani.

Le principali cause del **dolore articolare** sono alcune patologie comuni, di natura degenerativa (come l'artrosi) o infiammatoria (come le varie forme di artrite).

Il gentil sesso risulta più colpito da questi disturbi:

- **la prevalenza di artrite/artrosi è, infatti, pari al 22% nelle DONNE e al 12% negli UOMINI.**

“L'**artrosi** sintomatica è una malattia che colpisce circa il 15% della popolazione adulta ma, oltre i 60 anni, si comincia a superare il 25-30% - spiega Leonardo Punzi, Direttore Cattedra e Unità operativa complessa di Reumatologia, Dipartimento di Medicina Dimed dell'Università di Padova, -.

Le sedi più colpite sono **le ginocchia, l'anca e le mani**.

Nonostante sia sottostimata, l'artrosi è anche la causa più frequente di ospedalizzazione nei reparti di ortopedia per interventi di artroprotesi.

Le **diverse forme di artriti** interessano in Italia circa il 3% dei soggetti sopra i 18 anni;

tra queste, la gotta, provocata dalla presenza di cristalli di acido urico nelle articolazioni, rappresenta la più comune malattia infiammatoria articolare, con una prevalenza dell'1-2%”.

L'esperto spiega che non è ancora stato individuato un trattamento capace di curare definitivamente le malattie articolari.

Tuttavia, ci sono alcuni **farmaci** che possono alleviarne i sintomi.

“Per quanto riguarda l'artrosi, purtroppo non c'è cura che possa arrestarne la progressione e quindi si ricorre ai farmaci sintomatici - prosegue Punzi -.

Qui il primo analgesico di riferimento per efficacia e tollerabilità, in base anche alle indicazioni fornite dalle Linee Guida Eular, è il **PARACETAMOLO**.

Se il paziente non risponde a questa terapia, si passa ai Fans che però non sempre si possono prescrivere.

Bisogna tener conto, infatti, che il 15% degli anziani assume **anticoagulanti**.

Somministrare un antinfiammatorio a questi soggetti fragili significherebbe aumentare il rischio di sanguinamento, per cui è preferibile passare agli **oppioidi** deboli, come la codeina, che possono essere utilizzati in associazione al paracetamolo a dosi più basse”.

(Salute, Sole 24ore)



SCIENZA E SALUTE**LE PERSONE GENEROSE VIVONO UNA VITA PIÙ FELICE**

Le persone generose conducono una vita più felice di quelle egoiste.

Lo sostiene uno studio pubblicato sulla rivista *Nature Communications* da un gruppo di ricerca internazionale coordinato da Philippe N. Tobler dell'Università di Zurigo (Svizzera), secondo cui

- *gli individui che si preoccupano del **benessere del prossimo** sarebbero più soddisfatti di quelli che pensano soltanto ai loro interessi.*

Nel corso della ricerca, gli autori hanno reclutato **50 volontari** e li hanno informati che nelle prossime quattro settimane avrebbero ricevuto 25 franchi svizzeri (circa 23 euro) a settimana.

Li hanno quindi invitati a pensare a come li avrebbero utilizzati:

- 25 sono stati incaricati di spenderli per **qualcuno che conoscevano**,
- all'altra metà dei soggetti è stato chiesto di usarli per **loro stessi**.

Successivamente, tutti i partecipanti hanno dovuto assumere una serie di decisioni riguardanti atteggiamenti generosi. In particolare, dovevano stabilire di **donare** a una persona che conoscevano una somma di denaro, le cui dimensioni variavano in base al costo per il donatore:

per esempio, potevano offrire 5 franchi al costo di 2 franchi, oppure 20 franchi al costo di 15.

Mentre i partecipanti erano intenti a compiere queste scelte, i ricercatori ne hanno misurato l'attività cerebrale, concentrandosi su tre aree specifiche:

- la **giunzione temporo-parietale** (coinvolta nell'elaborazione dei comportamenti prosociali e generosi), lo **striato ventrale** (associato alla felicità) e la **corteccia orbitofrontale** (coinvolta nella valutazione dei pro e dei contro durante i processi decisionali).

Gli scienziati hanno osservato che queste tre aree cerebrali hanno interagito in modo diverso, a seconda del fatto che i partecipanti si stessero comportando in modo altruistico o egoistico. Prima dell'inizio dell'esperimento e dopo la sua conclusione, hanno chiesto ai volontari quanto fossero felici.

Al termine dell'indagine è emerso che

- ***i volontari che si erano comportati in modo generoso, dopo aver concluso la prova erano PIÙ FELICI di quelli che avevano pensato soltanto a loro stessi.***

Questo dato non è stato influenzato dalla quantità di soldi che si era disposti a donare: il grado di felicità era lo stesso, indipendentemente dal fatto che si volessero regalare cifre **elevate o modeste**.

“Non è necessario diventare un martire che si auto-sacrifica per sentirsi più felice – spiega il dottor Tobler -. È sufficiente essere un po' più generosi”.

Gli autori hanno anche osservato che comportarsi in modo generoso ha attivato l'area cerebrale responsabile dell'**altruismo**(giunzione temporo-parietale) e ha intensificato l'interazione tra questa zona e l'area associata alla **felicità** (striato ventrale).

“È interessante osservare che l'**intenzione** di essere altruisti genera, da sola, un cambiamento neuronale prima che l'azione venga effettivamente messa in atto.

Promettere di comportarsi in modo generoso potrebbe essere utilizzata come strategia per rafforzare il comportamento desiderato, da un lato, e per sentirsi più felici, dall'altro”. (*Salute, Sole 24Ore*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



FEDERFARMA NAPOLI: Elezioni per il Rinnovo del Consiglio Direttivo del Sindacato Provinciale – Rieletto Michele di IORIO

Domenica e lunedì u.s. si sono tenute le elezioni per il rinnovo delle cariche sindacali.

**Hanno votato il 90 % dei titolari di farmacia,
708 titolari su 803 farmacie.**

**Eletta l'intera lista capeggiata dal Presidente
uscente Michele Di Iorio.**

A votare (a scrutinio segreto) sono stati 708 iscritti a Federfarma-NA e hanno indicato chiaramente tutti i 21 membri del Consiglio direttivo, i tre componenti del Collegio dei Probiviri e i 5 rappresentanti del Collegio dei Sindaci afferenti alla lista **"Insieme" con Michele Di Iorio**.

"Significativi i cambiamenti che in quest'ultimo triennio hanno caratterizzato la farmacia Napoletana, sottolinea il Presidente Michele Di Iorio subito dopo la proclamazione; questo triennio deve rappresentare un momento di continuità, in collaborazione con il Presidente dell'Ordine, Santagada, per adeguare la Farmacia Napoletana ad accogliere le sfide che tanto il sistema politico, quanto il sistema finanziario lanciano al nostro settore.

Il nostro valore aggiunto è la capacità di comunicare tutto quello che sappiamo, patrimonio spesso inutilizzato nonostante le iniziative portate avanti con impegno e fatica dall'Ordine Professionale della Provincia di Napoli e dalla stessa nostra associazione ed orientate a realizzare un modello formativo coerente con le esigenze del farmacista in farmacia conclude Di Iorio.



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

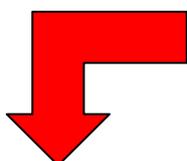
Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



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

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

BACHECA ENPAF: INIZIATIVE ASSISTENZIALI 2019

Di seguito l'elenco delle attività assistenziali erogate dall'ENTE



ENPAF 2019 Iniziativa in Corso



TIPOLOGIA DI PRESTAZIONI EROGATE	SCADENZA INIZIATIVA
Borse di Studio in favore dei Figli ed Orfani di Farmacisti	Dalla data di pubblicazione fino al 15 MAGGIO 2019
CONTRIBUTO una TANTUM in favore di Farmacisti TITOLARI o SOCI di FARMACIE RURALI in comuni o frazioni entro i 5.000 abitanti - ANNO 2019.	Decorrerà dal 10 Giugno e fino al 13 AGOSTO 2019
CONTRIBUTO per FARMACISTI Iscritti ad una SCUOLA di SPECIALIZZAZIONE del Settore Farmaceutico ANNO 2019	In corso fino ad ESAURIMENTO dello stanziamento
Interventi per favorire l'OCCUPAZIONE: in favore di Titolari di Farmacia e Parafarmacia che assumono farmacisti di età non superiore a 30 anni o disoccupati con almeno 50 anni di età	Domande a partire da Settembre 2019 fino ad ESAURIMENTO dello stanziamento
RIDUZIONE CONTRIBUTIVA PENSIONATI ESERCENTI	Consente di chiedere la riduzione del contributo previdenziale nella misura del 33,33% o del 50%. In vigore dal 1 Gennaio 2019 Termine di decadenza il 30 Settembre dell'anno in cui si matura il requisito previsto



Welfare Integrativo EMAPI : COPERTURA SANITARIA INTEGRATIVA

Garantisce una copertura sanitaria integrativa per

- ✓ gravi interventi chirurgici e gravi eventi morbosi,
- ✓ la copertura in caso di invalidità permanente superiore al 66% da infortunio
- ✓ la copertura in caso di non autosufficienza
- ✓ (LTC – Long Term Care)

Indennità di MATERNITÀ



1. L'indennità spetta alla professionista iscritta all'Enpaf per la tutela dei seguenti eventi:
 - a. periodi di gravidanza e puerperio comprendenti i due mesi antecedenti la data presunta del parto ed i tre mesi successivi la data effettiva del parto
 - b. interruzione della gravidanza per motivi spontanei o terapeutici dopo il compimento del sesto mese
 - c. adozione o affidamento del minore
 - d. aborto spontaneo o terapeutico verificatosi non prima del terzo mese di gravidanza.
2. L'indennità spetta al padre libero professionista iscritto all'Enpaf per la tutela del periodo che sarebbe spettato alla madre libera professionista, comprendente i tre mesi successivi la data effettiva del parto o la parte residua, limitatamente ai seguenti casi:
 - a. morte della madre;
 - b. grave infermità della madre;
 - c. abbandono da parte della madre;
 - d. affidamento esclusivo del minore al padre;

Per maggiori dettagli si invita a consultare il Sito Istituzionale: www.enpaf.it

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: la Web-TV

Web TV dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.

I video, le rubriche e i servizi della Web TV dell'Ordine, per raccontare attraverso le immagini la Categoria, le iniziative e gli eventi più importanti.



Come seguire la WEB-TV

: collegarsi sul Portale Istituzionale

www.ordinefarmacistinapoli.it/ sezione NEWS / Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

Di lato il panel di alcuni servizi effettuati:

Di seguito il link del sito dove poter visionare gli eventi.



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>

WEB TV - Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli			
	Le Ispezioni in Farmacia		ENPAF: La Previdenza
	ENPAF: L'Assistenza		Caduceo d'Oro 2018: On. Mara Carfagna
	Camper della Salute: Una Visita per Tutti		La Fatturazione Elettronica
	Vaccinazioni Obbligatorie		La Vaccinazione antinfluenzale 2018-2019
	Manovre Salvavita Prof. Santomauro		DDL concorrenza: cosa fare
	Camper della Salute: Una Visita per Tutti		Nasce la WEB TV dell'Ordine