



## AVVISO

### Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” e “Una Visita per tutti”;
2. Assistenza legale gratuita
3. Quota sociale 2018

### Notizie in Rilievo

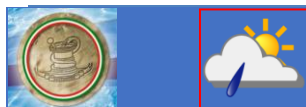
#### Scienza e Salute

4. «grassi, zuccheri e fibre: qual è il giusto rapporto? detti e contraddetti



#### Prevenzione e Salute

5. Ogni quanto si dovrebbero cambiare gli Asciugamani?
6. Contro il dolore al coccige un grande aiuto dalle onde d'urto
7. Soffri d'insonnia? Prova con un rimedio naturale! MELATONINA



### Meteo Napoli

Venerdì 23 Marzo

• Variabile

Minima: 5° C

Massima: 9° C

Umidità:

Mattina = 46%

Pomeriggio = 57%

Proverbio di oggi.....

'E figlie sò piezze 'e core

(I figli sono una parte del nostro cuore)

## OGNI QUANTO SI DOVREBBERO CAMBIARE GLI ASCIUGAMANI?

*Molto più spesso di quanto sia umano - e sostenibile - fare. Intanto, un consiglio: cercate di farli asciugare rapidamente...*

I nostri soffici asciugamani del bagno potrebbero sembrare un rifugio caldo e sicuro, e in effetti è così, ma per colonie di microbi, pelle morta, muco, secrezioni urinarie, anali e salivari, funghi e altre amenità (*non stiamo esagerando...*). Sono tutti prodotti del nostro corpo e dunque forse anche innocui (se va bene), ma quanto possiamo aspettare prima che questa concentrazione di mostruosità salga a livelli inaccettabili?

Se volete possiamo farla più semplice: dopo quanti usi vanno cambiati?

### COSÌ POCO?

«Se li fate asciugare completamente, dopo non più di *tre volte*».

E comunque non appena iniziate a sentirne l'odore, più o meno (s)piacevole: «Se l'asciugamano manda odore, di qualunque tipo esso sia, vuol dire che vi stanno crescendo popolazioni di microbi, e che va lavato».

### COMUNITÀ VIVE!

La biancheria da bagno contiene tutti gli ingredienti indispensabili per "coltivare" la vita: i microbi del nostro corpo (*e quelli che raccogliamo*), i residui cellulari che servono a nutrirli, l'umidità che garantisce un habitat ideale a pH neutro, le alte temperature. Ecco perché assicurarsi che gli asciugamani si asciughino in fretta è importante: «Un asciugamano umido, sta "proliferando"».

Nessuna di queste schifezze dovrebbe essere pericolosa, a meno che non condiviate le salviette con molte persone, che è il modo migliore per scambiarsi batteri come lo *Staphylococcus aureus* (presente sulla cute e nella porzione anteriore del naso) e varie infezioni. (*Salute, Focus*)



Bello morbido... da quand'è che non lo cambi? Lo sai **quanti** acari che abitano sul tuo viso?



**PREVENZIONE E SALUTE****Contro il dolore al coccige un grande aiuto dalle onde d'urto**

*Una presenza muta di cui spesso ci si ricorda quando si avverte **dolore**, magari dopo una caduta.*

È il **coccige**, l'ultima traccia della presenza della coda dei Mammiferi nell'uomo:

«È il tratto terminale della colonna vertebrale, con 4/5 vertebre fuse tra loro, immobili a differenza delle altre vertebre del rachide».

Un **trauma** alla zona sacrale (*il coccige si articola con l'osso sacro nell'articolazione sacro-coccigea*) può causare dolore al coccige. In questo caso si parla di **coccigodinia**:

- ❖ «Può capitare a tutti di cadere all'indietro e di subire un trauma in quest'area, in particolare a chi pratica certi sport come l'equitazione, lo snowboard o il pattinaggio su ghiaccio».

**Un dolore acuto e poi sordo**

Dopo la **caduta** l'individuo avvertirà certamente dolore e il trauma potrà lasciare un'ecchimosi: «L'impatto può essere molto forte e addirittura causare una frattura del coccige. Ma il trauma potrà anche causare una *sublussazione*, con l'ultimo tratto del coccige che si muoverà verso l'interno. Un esame radiografico valuterà l'esito del trauma in questi termini mentre per rilevare l'eventuale infiammazione dell'osso sarà necessaria una risonanza che renderà visibile l'edema del tessuto osseo», spiega la dottoressa Castagnetti dell'Humanitas.

Quando non si è caduti ma si sente dolore, individuare le sue cause è più complicato: «**Il dolore potrebbe ad es. essere imputato a problemi posturali.** È quello che può capitare a chi ha l'osso sacro in posizione più orizzontale rispetto

alla fisiologica posizione verticale. La deviazione del **sacro**, con un'alterazione della curva del rachide, può avere ripercussioni anche sul coccige. La sedentarietà e una postura viziata, con il bacino in avanti, scivolando verso il bordo della sedia, favoriscono il dolore. In altri casi, invece, questo potrebbe essere il risultato della compressione di una radice nervosa».

Anche altri tessuti possono essere coinvolti nell'insorgenza della **coccigodinia** e sempre non nel caso di trauma: «Sono i muscoli del **pavimento pelvico**, una sorta di amaca che chiude la parte bassa della pelvi. Questi muscoli si inseriscono sul coccige e quindi una disfunzione coccigea può dare problemi, attraverso il pavimento pelvico, **anche durante la defecazione o nei rapporti sessuali**».

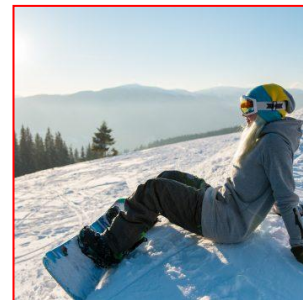
Il tipo di dolore è un tratto distintivo della coccigodinia: «Il dolore è prima acuto ma poi tende a persistere nel tempo come dolore più sordo. Si attivano i meccanismi del **dolore cronico** e nella zona si continua ad avvertire fastidio, ad es. quando si è seduti a lungo».

**Onde acustiche e trazioni:** Un'opzione di trattamento vantaggiosa è l'osteopatia: «Lo specialista eseguirà delle trazioni e delle manovre sul **rachide** e sulle ossa del bacino per riequilibrare la postura ma anche per rilasciare tutte le altre strutture. L'osteopata esegue una valutazione d'insieme e interviene anche sul rilascio dei legamenti e dei **muscoli** che si inseriscono sul coccige». Se lo stretching si rivela poco utile il massaggio potrebbe dare qualche beneficio, «sempre allo scopo di rilasciare i muscoli».

In acuto, per alleviare il dolore, si potranno assumere dei **farmaci antinfiammatori**. Per contenere le probabilità di sentire dolore nei giorni successivi ci si potrà sedere più comodamente su dei **cuscini** appositi, «oppure, se si è costretti a stare seduti per molto tempo, è bene alzarsi e camminare per qualche metro».

Un'altra terapia efficace è quella con **ONDE D'URTO**, una terapia sinergica con il trattamento osteopatico:

«Il paziente si sottopone ad alcune sedute per beneficiare dell'azione di queste particolari onde acustiche. È una procedura non invasiva che serve a eliminare l'infiammazione. Una controindicazione potrebbe essere la presenza dell'ematoma post traumatico, quindi nel trauma appena accorso. Una volta riassorbito si potrà intervenire con le onde d'urto. Un'altra possibile terapia fisica a cui si può ricorrere in caso di dolore al coccige – è la **LASERTERAPIA**». (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## SOFFRI D'INSONNIA? PROVA CON UN RIMEDIO NATURALE! MELATONINA

*Gli integratori a base della stessa sostanza prodotta dal tuo corpo per farti dormire non provocano gli effetti collaterali e l'assuefazione che spesso si portano dietro i farmaci ipnotici*

### Soffri di insonnia?

#### Fai fatica a dormire e il tuo sonno è agitato?

Rientri in quel 15% di italiani che non riesce a passare notti serene: *un esercito di nove milioni di persone che ha speso ben 137 milioni di euro solo nel 2014 per acquistare ipnoinduttori.*

Prima di buttarti sui medicinali classici, però, pensaci.

«Benzodiazepine e imidazopiridine sono i trattamenti più efficaci per curare i pazienti con insonnia, ma certamente hanno parecchi inconvenienti, soprattutto per gli anziani, e possono creare, in diversa misura, dipendenza», dice R. Manni, resp. del centro di medicina del sonno presso l'Ist. neurologico Casimiro Mondino di Pavia.

**Dunque?** *Puoi provare gli integratori e i nuovi farmaci a base di melatonina, rimedi che si potrebbero definire naturali.*

La sostanza sintetizzata in laboratorio infatti è un ormone che il tuo corpo già produce: *lo secerne una piccola ghiandola del cervello chiamata epifisi, in base all'alternanza di luce e di buio, e la sua secrezione influenza il ritmo sonno-veglia.*

«L'eventuale secrezione insufficiente di melatonina può portare all'insonnia, come avviene negli anziani, e può essere integrata con i prodotti venduti in farmacia, in modo da fornire all'organismo la sostanza naturale di cui è carente».

**QUANDO FA BENE** *«L'azione dei prodotti a base di melatonina può essere più efficace di tisane e prodotti fitoterapici, perché aumenta la propensione al sonno, la sua durata e la sua qualità», dice L. Parrino, presidente dell'Associazione italiana di medicina del sonno.*

«**In più, la melatonina non provoca l'assuefazione e gli effetti collaterali che spesso si portano dietro i farmaci ipnotici.**»

In generale gli integratori a base di melatonina sono indicati: *per combattere i disturbi di addormentamento; per contrastare i risvegli notturni e il sonno disturbato.*

Ci sono poi alcune condizioni che possono influire sulla secrezione notturna di melatonina, alterando di conseguenza i ritmi sonno-veglia:

- *l'invecchiamento, perché la produzione di melatonina diminuisce con l'avanzare dell'età;*
- *l'avvicinarsi della menopausa;*
- *il jet lag (la sindrome di chi non si adegua al nuovo fuso orario dopo un lungo volo);*
- *lavoro nelle ore notturne; periodi di stress;*
- *effetti collaterali di alcuni farmaci;*
- *condizioni patologiche quali obesità e sindrome metabolica, patologie cardiovascolari e cefalee.*

**LE FORMULAZIONI IN VENDITA:** *Gli integratori a base di melatonina sono prodotti da banco, in compresse o gocce, venduti senza ricetta in farmacia, parafarmacia e in erboristeria. Contengono quantità variabili dell'ormone sintetizzato, comunque non superiori a 1 mg.*

Da qualche tempo è in commercio anche una **super melatonina**, un farmaco a dosaggi più alti (fino a 2 mg) e anche in una *formulazione a rilascio prolungato di 8-10 ore*, disponibile solo dietro prescrizione medica.

È importante anche la scelta del giusto dosaggio e rilascio: **esistono diverse formulazioni, adatte ai vari disturbi del sonno.** L'ideale, specie se l'uso è prolungato, è sempre farsi consigliare dal medico, anche se non è richiesta per l'acquisto una sua ricetta. *(Salute e Benessere)*



**SCIENZA E SALUTE****GRASSI, ZUCCHERI E FIBRE:  
QUAL È IL GIUSTO RAPPORTO? DETTI E CONTRADDETTI**

*Il motivo per cui a volte i messaggi sembrano contraddittori è spesso legato a esigenze nutrizionali molto diverse e a differenti situazioni sociali e ambientali*

I grassi fanno male. Anzi no, sono peggio i carboidrati. Per non parlare degli zuccheri semplici: veleno.

Nella girandola di messaggi variegati sull'alimentazione, pare davvero complicato orientarsi.

E recenti dati pubblicati su *The Lancet* sembrano sparigliare di nuovo le carte in tavola.

Due ampie ricerche internazionali mostrano da un lato che un consumo consistente di grassi riduce la mortalità mentre troppi carboidrati la aumentano, dall'altro che le cinque porzioni di frutta e verdura al giorno sarebbero una sorta di mito, perché fermarsi attorno a tre sarebbe altrettanto salutare.

Vista la fonte autorevole e la dimensione delle indagini, che hanno coinvolto 135mila persone di diciotto diversi Paesi seguite in media per oltre sette anni, vale la pena capirci qualcosa di più.

**CONCLUSIONI SORPRENDENTI**

Gli autori innanzitutto sottolineano che se i carboidrati superano il 60% delle calorie quotidiane la mortalità generale cresce; l'effetto è opposto se i grassi salgono intorno al 35% delle calorie, indipendentemente dal fatto che siano mono e polinsaturi (noti per essere positivi per la salute), oppure saturi.

Anzi, pare che un buon consumo dei grassi da carne e latticini riduca il rischio di ictus.

Dati a dir poco sorprendenti che però, possono spiegare perché per esempio in Asia meridionale, dove il consumo di grassi è minimo ed è invece elevato quello di carboidrati, la mortalità sia più alta che altrove.

«Le linee guida sui grassi — sono state stilate quarant'anni fa quando il loro introito nei Paesi occidentali superava il 40-45 % del totale delle calorie e quello di grassi saturi era oltre il 20 (le raccomandazioni nutrizionali prevedono di rimanere rispettivamente entro il 25-30 e il 10 %).

Ora il consumo di grassi è sceso molto, forse troppo; in più i grassi sono stati spesso sostituiti con carboidrati raffinati, che non sono il massimo per la salute».

**LA RACCOLTA DEI DATI:** E se su questo si può essere d'accordo, il resto dei risultati di questo studio va inquadrato tenendo conto di come sono stati raccolti i dati:

«I dati sono tanti, ma arrivano per lo più da Paesi in via di sviluppo dove la denutrizione è un problema comune e le calorie quotidiane magari arrivano in maggioranza dai carboidrati, ma soprattutto sono troppo poche. In queste condizioni è chiaro che variare la dieta aggiungendo le calorie dei grassi non può che fare bene; ben diversa invece è la situazione in Occidente o qui in Italia dove c'è la possibilità di raggiungere un equilibrio fra i nutrienti decisamente migliore e il problema principale è l'eccesso di cibo.

Naturalmente se i carboidrati occupano il 70 % della dieta quotidiana c'è qualcosa che non va, perché significa che stiamo riducendo oltremodo l'apporto di grassi e proteine.

Un problema di per sé, ma anche per la perdita di vitamine e antiossidanti (*che si trovano nei cibi ricchi di grassi*) e di minerali (*come ferro e zinco che abbondano negli alimenti proteici*).

La finestra della quota di carboidrati "giusta", che consente un buon equilibrio con gli altri nutrienti, è comunque abbastanza ampia e va dal 45 al 60 % delle calorie giornaliere».



### **Il giusto equilibrio**

Morale, serve equilibrio. Ma va anche detto che tenere il conto delle percentuali di nutrienti quando si tratta di scegliere che cosa mettere in tavola è un'impresa: come comporre riuscire a non sgarrare?

«Le percentuali confondono, infatti dovrebbero servire solo ai nutrizionisti per costruire le diete da prescrivere ai pazienti — specifica Ghiselli —.

Per non sbagliare dobbiamo parlare di cibi, non di nutrienti, di quante porzioni di latte, uova o insalata mangiare, non di grassi, proteine o fibre».



### **Frutta e verdura**

Fibre da frutta e verdura che, peraltro, sono state messe in discussione dalla seconda ricerca pubblicata su *The Lancet* a partire dall'analisi degli stessi dati: basterebbero tre porzioni al giorno per tenere bassa la mortalità, pari a 375-500 grammi.

«Questo valore è un compromesso fra ciò che sarebbe bene raggiungere e ciò che si può ottenere nella gran parte dei Paesi coinvolti nell'indagine — sottolinea il nutrizionista —.

Non sono perciò indicativi di ciò che succede in Italia, dove il problema principale è il sovrappeso che dopo i cinquant'anni riguarda due uomini su tre e una donna su due, senza contare l'allarme fra i bambini.

Da noi molti raggiungono le cinque porzioni di vegetali raccomandate, il problema è che mangiamo troppo di tutto il resto:

- ❖ per es. portiamo in tavola in media più di una porzione di carne tutti i giorni (*salumi e carni bianche comprese*).

Dovremmo sostituirla con i legumi, che invece andrebbero consumati molto più spesso (una piccola porzione al giorno) e non sono un contorno, come pare suggerire lo studio su *Lancet* associandoli a frutta e verdura:

- ❖ *sono ricchi di carboidrati e proteine, perciò sono perfetti se accompagnati dalla verdura».*

(Salute, Corriere)

### **CURIOSITÀ**

## **PERCHÉ SI DICE “FARE IL BUCATO”?**

*Lavare i panni è un'attività che accomuna tutti i popoli fin dalla notte dei tempi*

Il termine “*bucato*” deriverebbe da *bukòn*, una parola **francone** (il ceppo di lingue germaniche parlate nell'allora Regno dei Franchi) che significava “*lavare*”.

In italiano questo verbo si è trasformato in “*bucare*”, e quindi “*fare il bucato*”.

Ma è anche possibile che l'espressione “*fare il bucato*” derivi da un metodo che si usava per lavare i panni prima dell'avvento di detersivi e lavatrici.

Nel **Medioevo** le donne mettevano i panni in un recipiente di legno o di terracotta, che poi coprivano con un telo bucherellato (*ceneraccio*).

Quindi vi rovesciavano sopra un composto di acqua bollente e cenere di legna (*ranno o liscivia*), che fungeva da detersivo. Il telo bucato filtrava la cenere del ranno che puliva bene i panni.

Il “*bucato*” veniva poi sciacquato nelle fontane.

**NEL MONDO.** “*Fare il bucato*” si dice anche in castigliano (*hacer la colada*) e in catalano (*fer la bugada*).

In inglese, francese e tedesco si dice “*fare il lavaggio*”, rispettivamente:

*to do the washing, faire la lessive e die Wäsche waschen.* In portoghese è “*lavare la roba*”: *lavar a roupa*.

(Salute, Focus)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



**ORDINE:**

### IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2018

*E' in riscossione la quota sociale 2018 di EURO 150,00 di cui Euro 108,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.*

Si Comunica che in questi giorni, **Equitalia**, Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, sta recapitando l'avviso di pagamento relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2018.

Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il **28 Febbraio p.v.**

Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto** il versamento della quota d'iscrizione annuale e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione.

Il **mancato adempimento**, oltre a causare *un'infrazione alla deontologia professionale*, fa venir meno il requisito necessario per **mantenere l'iscrizione all'Albo Professionale**.

Quota sociale 2018  
Scarica RAV

Quota sociale 2018...

**AVVISO**

**GLI ISCRITTI CHE NON HANNO ANCORA RICEVUTO**

**L'AVVISO DI PAGAMENTO,**

**POSSONO SCARICARLO dal sito dell'Ordine**

**INSERENDO il PROPRIO CODICE FISCALE**

al seguente link:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1381-quota-sociale-2018>

# ORDINE: Progetto “Un FARMACO per TUTTI” e “UNA VISITA PER TUTTI”

*I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini e Aziende Farmaceutiche, nonché di organizzare visite specialistiche gratuite attraverso il camper della salute dell'Ordine.*

Al fine di favorire la prevenzione sul territorio, nonché di contribuire ad assicurare ai cittadini in difficoltà non solo i farmaci provenienti dal progetto “Un Farmaco per Tutti” ma anche forme di attività assistenziali, il Consiglio dell'Ordine ha deliberato di acquistare un **CAMPER della SALUTE**, da utilizzare sul territorio per pianificare in modo capillare, ed in collaborazione con medici specialisti e volontari, laddove siano richiesti nuove forme assistenziali e di prevenzione (**Visite mediche specialistiche, Autoanalisi etc.**).



Tale iniziativa, denominata, “Una Visita per Tutti”, insieme al progetto “Un Farmaco per Tutti” andrebbe a costituire una sorta di “Servizio Sanitario Solidale” che merita di essere considerato e supportato in modo sistemico dal Nostro Ordine e da altre Istituzioni pubbliche.

**UN farmaco PER TUTTI**

Progetto di solidarietà promosso dall'Arcivescovo di Napoli, Card. Crescenzio Sepe, realizzato in sinergia con l'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, con Federfarma, con l'Azienda Ospedaliera Santobonifazio Pausilipoli e con la generosità di tanti.

**MODALITÀ DI RACCOLTA**

- Severamente necessari farmaci non essenziali e dispositivi medici scaduti (per i quali non è obbligatorio il controllo di qualità) da un magazzino dove vengono conservati.
- Farmaci per gli interventi ospedalieri e domiciliari del cittadino in forma di bene volontario.
- Farmaci che appartengono alla fascia della massima importanza e prioritaria (farmaci salvavita).
- Farmaci di assistenza e di prevenzione (contro gli infarti).
- Severamente necessari farmaci e dispositivi medici scaduti (per i quali non è obbligatorio il controllo di qualità).

Per informazioni rivolgetevi al tipo FARMACISTA DI FIDUCIA.



## CARTELLINI IDENTIFICATIVI

### AVVISO

Si ha cura di informare gli iscritti che presso gli Uffici di Segreteria dell'Ordine, sono disponibili, **per chi né ha già fatto richiesta**, i **CARTELLINI IDENTIFICATIVI** con **NOME** e **COGNOME**.

Vi ricordiamo che l'art. 1 e art. 5 del *Codice Deontologico*, riporta che una delle principali funzioni dell'Ordine è quello di *Organo preposto alla tutela della dignità e del decoro della professione di Farmacista*.

Pertanto, nell'attività professionale al pubblico, riteniamo che il Farmacista *oltre ad indossare il camice bianco munito di distintivo professionale debba anche*, al fine di una maggiore garanzia di qualità, tracciabilità e sicurezza verso il cittadino portare in modo visibile un **cartellino identificativo con il logo dell'Ordine e la indicazione del nome e cognome**.

Pertanto, se non hai provveduto ad inoltrare il Tuo nominativo e quello dei tuoi collaboratori Farmacisti, Ti chiediamo cortesemente di farlo tramite posta elettronica all'indirizzo: [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it) o tramite fax al n. **081 5520961**.



## CAMPANIA: CONCORSO STRAORDINARIO IN CORSO LA VALUTAZIONE DEI TITOLI

*BURC n. 65 del 3 Ottobre 2016, Decreto Presidente Giunta n. 203 del 28/09/2016*

Di seguito la composizione della commissione:

Prof. **Vincenzo SANTAGADA**, *Presidente* – Docente Università Federico II Napoli

Dott. **Luigi RICCIO**, *Componente* - Dirigente DG per la Tutela della Salute

Dott. **Vincenzo DEL PIZZO**, *Componente* - Farmacista Dirigente ASL Salerno

Dott.ssa **Aurora CANNAVALE**, *Componente* - Farmacista Titolare

Dott. **Armando CUSANO**, *Componente* - Farmacista esercente in farmacia

Per visualizzare il decreto pubblicato sul BURC, premere il seguente link:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1547-concorso-straordinario-campania>