



AVVISO

Ordine

1. Ordine: eventi di Maggio
2. Ordine: Un farmaco per Tutti
3. Enpaf: Iniziative assistenza

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Flavonoidi antiossidanti utili contro tumore alla vescica
5. Ecco le nuove forme di inquinamento che possono rovinare la pelle
6. Angioedema: non sempre la pelle si gonfia per colpa dell'allergia



Prevenzione e Salute

7. Le 6 regole per non farsi mancare la Vitamina D
8. Sculacciare i bambini: si o no? I paesi dove uno schiaffo porta in carcere

ZENTIVA
UNA RISPOSTA
A DIVERSI
BISOGNI.

La linea di prodotti di automedicazione pratica e conveniente.

Chiedi al tuo farmacista

www.zentiva.it

Proverbio di oggi.....

'A neve 'int' a' sacca

FLAVONOIDI ANTIOSSIDANTI utili contro tumore alla VESCICA

Un consumo elevato di cibi selezionati di origine vegetale ha effetti positivi sull'organismo.



Il rischio di sviluppare un cancro alla vescica si riduce con un consumo elevato nella dieta di cibi selezionati di origine vegetale.

Un regime alimentare che prevede latte e zuppe a base di soia, spinaci e bietole, fagioli e tè, ingredienti che contengono flavonoidi antiossidanti, può avere un effetto anticancerogeno.

La ricerca ha dimostrato che questi alimenti riducono anche del **44% il rischio di tumore della vescica**, che rappresenta circa il 3% di tutte le neoplasie e in urologia è secondo solo al cancro della prostata.

«Tra le componenti della dieta, i flavonoidi costituiscono un ampio gruppo di sostanze bioattive e sono stati associati a tumori di varie sedi anatomiche – Possono modulare molti processi biologici di un tumore come l'apoptosi, la vascolarizzazione, la differenziazione e proliferazione delle cellule. Questi composti provengono da componenti alimentari di origine vegetale».

«I flavonoidi hanno attirato l'attenzione scientifica grazie alla loro capacità antiossidante e all'effetto anti-cancerogeno osservato in vari tipi di tumore - Nello studio, gli isoflavoni derivano principalmente da latte di soia, zuppe a base di soia, verdure e fagioli, mentre i flavoni provengono specialmente da spinaci e bietole, verdure, fagioli e tè.

«Questo è il primo studio che indica un'associazione inversa tra l'assunzione nella dieta di isoflavoni e flavoni e il rischio di tumore della vescica».

«E' biologicamente plausibile un possibile effetto dei flavonoidi sul tumore della vescica –

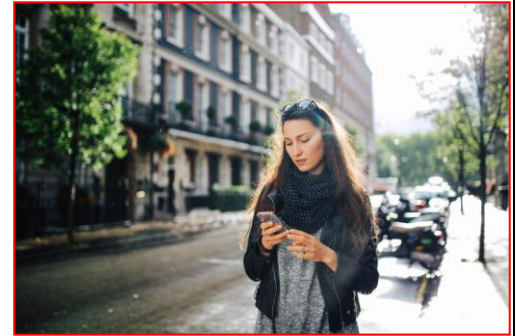
L'urina è una via importante per l'escrezione di flavonoidi e dei loro metaboliti e questi componenti bioattivi dietetici sono di conseguenza a diretto contatto con la mucosa della vescica».

(Salute, La Stampa)

SCIENZA E SALUTE**ECCO LE NUOVE FORME DI INQUINAMENTO
CHE POSSONO ROVINARE LA PELLE**

Non c'è solo quello atmosferico. Anche l'inquinamento elettromagnetico emesso dagli schermi di computer e cellulari può avere effetti negativi sulla nostra pelle ed alterare le fibre di collagene.

Cov (Composti Organici Volatili), City Syndrome, luce blu sono tutti i nuovi termini usati dalle principali aziende cosmetiche per parlare di tutte le esposizioni dannose che alterano le funzioni dell'epidermide. Se all'esterno ogni anno vengono liberati nell'aria oltre 36 miliardi di tonnellate di CO₂ e il 92 % della popolazione mondiale respira un'aria di pessima qualità, satura di gas, di metalli presenti nelle polveri sottili e di diversi tipi di particelle, all'interno, negli ambienti chiusi, dove trascorriamo il 90 % del nostro tempo, l'aria può essere sino a dieci volte più inquinata che all'esterno. Ne abbiamo parlato con la dott.ssa **Narcisi**, dermatologa dell' Humanitas.

**I TECNO-NEMICI DELLA NOSTRA PELLE**

Dal tostapane al televisore, dalle vernici delle pareti di casa, ai condizionatori e alle candele.

L'aria inquinata ormai è solo la fonte primaria di inquinamento che risulta in grado di influire sull'integrità della **barriera idrolipidica della pelle**, andando a modificarla.

Più recenti studi hanno infatti messo in luce che i nuovi stili di vita, dominati dagli strumenti digitali e con la maggior parte delle ore trascorse in ambienti chiusi, espongono l'organismo e il viso in particolare, a un numero sempre più elevato di aggressioni, come i Cov, i Composti Organici Volatili, e una forma in inquinamento di cui sarebbe responsabile la luce blu ed epigenetica.

LE REAZIONI DELLE CASE FARMACEUTICHE

In prima linea nella ricerca delle nuove forme di inquinamento dannose per la pelle e nelle loro soluzioni ci sono naturalmente le case cosmetiche. Sono loro a guidare la schiera di esperti che sostengono ormai che si dovrebbe parlare di "inquinamenti", al plurale.

Se all'esterno ogni anno vengono liberati nell'aria oltre **36 miliardi di tonnellate di CO₂** e il 92% della popolazione mondiale respira un'aria di pessima qualità, satura di gas, di metalli presenti nelle polveri sottili e di diversi tipi di particelle, all'interno, negli ambienti chiusi, dove trascorriamo il 90 % del nostro tempo, l'aria può essere sino a dieci volte più inquinata che all'esterno.

Senza contare gli effetti della famosa "**luce blu**", fonte inquinante per la pelle e per gli occhi derivante dagli apparecchi elettronici e dai *moderni device tecnologici*, più pericolosa addirittura dei raggi UV perché non produce effetti immediati, né facilmente indagabili.

COS'È IL DIGITAL AGING?: C'è un nuovo modo di chiamare le rughe e i malesseri causati dai device tecnologici: si chiama **Digital Aging**.

"Si tratta di uno dei fattori di invecchiamento precoce della pelle che colpisce donne e uomini a tutte le età e si manifesta con rughe su viso e collo per effetto delle **onde elettromagnetiche** emesse dagli schermi di *pc, smartphone e tablet*. Le onde elettromagnetiche emesse dagli schermi aumentano la temperatura dei tessuti favorendo il surriscaldamento di quelli ricchi di acqua come il derma e portando quindi al deterioramento delle fibre collagene con conseguente insorgenza di **rughe e doppio mento**.

Ma l'inquinamento 2.0 ha un'altra grande protagonista: la **plastica**.

I **Composti Organici Volatili (Cov)** sono particelle potenzialmente nocive emesse da molteplici oggetti di uso comune e in particolare quelli che "profumano di nuovo":

- *formaldeide, toluene, acetaldeide, acetone* che "inquinano" gli ambienti interni, casa e ufficio.

Dal momento che, secondo l'EPA, l'agenzia americana per la protezione dell'ambiente, un individuo trascorre in media l'80 % del proprio tempo in casa e sul posto di lavoro, **l'inquinamento domestico costituisce un vero e proprio pericolo quotidiano**, evidenziato anche dall'OMS che se mette in guardia dall'esposizione, non altrettanto fa ancora con le sostanze inquinanti che si nascondono tra le pareti domestiche e nei luoghi chiusi in generale. Insomma, l'inquinamento da interni è un'insidia ancora tutta da esplorare e che le aziende cosmetiche stanno prendendo in considerazione da poco.

TRATTAMENTI POSSIBILI

Le case cosmetiche fanno a gara nel produrre nuove linee anti-pollution.

I nuovi composti usano ingredienti **base di vitamine C ed E** e peptidi, in generale sostanze che **agiscono contro l'ossidazione** o dalle funzioni anti-infiammatorie e lenitive.

Efficaci anche gli **antociani e i flavonoidi** e in generale le sostanze anti-ossidanti in grado di combattere le tossine, come il **resveratrolo** e il **licopene**.

Occorre però anche potenziare l'effetto barriera dell'epidermide perché, se quest'ultima non è integra, consente un più facile accesso e accumulo alle particelle.

È bene quindi ricompattare le cellule superficiali usando sieri a base di **ceramidi, i fosfolipidi** che vanno a **ricreare i legami fra le cellule**, a renderle più forti e in grado di rigenerarsi. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

ANGIOEDEMA: NON SEMPRE LA PELLE SI GONFIA PER COLPA DELL'ALLERGIA

L'angioedema è caratterizzato dalla presenza di gonfiore di aree di tessuto sottocutaneo che può colpire il volto e la gola.

Si presenta molto spesso in associazione all'**orticaria** e in questo caso, l'area cutanea gonfia, si arrossa ed inizia a prudere. Questa forma di **orticaria/angioedema** può essere sostenuta da una causa di natura allergica quando è causata dall'assunzione di un alimento o un farmaco, oppure da punture d'insetto, ma anche per una causa di natura non allergica.

È il caso delle forme ricorrenti o persistenti di orticaria cronica spontanea.



GONFIORE: COSA FARE SE SI MANIFESTA

Il **gonfiore** è un sintomo frequentemente attribuito a reazione allergica di varia natura:

di solito è localizzato al di sotto di pelle e mucose. Più spesso coinvolge il volto (*labbra, palpebre, lingua* ecc.), ma può interessare altri distretti del corpo ad es. mani e piedi o i genitali.

Esistono però anche delle forme in cui il gonfiore non prude e non è accompagnato da **rossore** della cute interessata. Il sintomo, che di per sé di solito si risolve da solo nel giro di qualche ora o al massimo qualche giorno, e che spesso risponde rapidamente a **terapia con antistaminici o cortisone**, deve accendere un campanello d'allarme per il paziente quando coinvolge il cavo orale (*lingua, palato molle, gola*) perché può rappresentare un ostacolo meccanico alla respirazione. In tali casi, indipendentemente dalla causa scatenante, è sempre consigliato recarsi con urgenza al Pronto Soccorso più vicino.

Fondamentale è che il paziente tenga un **diario dei sintomi** che includa circostanze di insorgenza, risoluzione e tutti i possibili fattori associati all'episodio per facilitare il percorso diagnostico. Il ripetersi di episodi di gonfiore richiede un'attenta **valutazione allergologica** nella quale lo specialista prenderà in esame tutte le possibili cause di questa sintomatologia, comprese alcune condizioni molto rare, ereditarie o acquisite, in cui questo sintomo si manifesta per carenza di proteine specifiche.

Non è da sottovalutare che tale manifestazione possa presentarsi come effetto collaterale di specifiche categorie di farmaci talora utilizzati dal paziente da mesi oppure anni per il trattamento di altre patologie e la cui assunzione deve essere indagata nel corso della valutazione specialistica. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

Le 6 regole per non farsi mancare la Vitamina D

Gli studi sugli over 60 lo confermano: anche in Italia, più passano gli anni più è probabile avere una carenza di vitamina D.

Si tratta di uno dei deficit più comuni, per cui a tutte le età è bene seguire le poche, semplici regole per non farsela mancare stilate dall'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano in collaborazione con l'Associazione Brain and Malnutrition Onlus.

Camminare all'aperto

Fare tutti i giorni una passeggiata al sole serve a far sì che i raggi ultravioletti attivino la vitamina D: è bene perciò esporsi alla luce solare (non filtrata da vetri) con la maggior superficie del corpo possibile e senza crema protettiva, per un periodo variabile in base al proprio fototipo.

In estate bastano al massimo 10-15 minuti al giorno (mai nelle ore centrali della giornata), in inverno 20, massimo 30 minuti tra le 11 e le 15, quando l'irraggiamento è maggiore.



Mangiare pesce

Portare in tavola ogni settimana tre porzioni di pesce è l'ideale, variando la specie e scegliendo quelli in cui è più presente la vitamina D (in ordine di quantità: **aringa, tonno, pesce spada, alici, suro o sugarello, trota e coregone**).

Sì alle noci

Anche le noci, come il pesce, sono una valida fonte di grassi polinsaturi che sono associati a un minor deficit di vitamina D. Ne bastano 20 grammi al giorno, pari a una manciata.



Latticini

Consumare due porzioni di latticini al giorno, come latte o yogurt anche parzialmente scremati, aiuta ad aumentare i livelli di vitamina D; si possono mangiare a colazione o a merenda, ma può servire anche aggiungere un cucchiaino di formaggio grattugiato sui primi piatti. Chi non tollera il lattosio, può

utilizzare i prodotti che ne sono privi.

Uova

Consumare due-quattro uova a settimana, sode o cotte in padella antiaderente, anche strapazzate o in frittata. Una volta a settimana è una buona idea scegliere un primo piatto a base di pasta all'uovo.



I controlli giusti

Verificare periodicamente il livello della vitamina D nel sangue e, in caso di carenza, provvedere alla corretta integrazione soprattutto nel periodo invernale, o comunque se non si ha un'esposizione al sole costante.



(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

SCULACCIARE I BAMBINI: SI O NO? I PAESI DOVE UNO SCHIAFFO PORTA IN CARCERE

In un periodo in cui le punizioni in assoluto non vanno più di moda (si veda l'abolizione delle note disciplinari) in alcuni Paesi si è arrivati al carcere per una sculacciata data in casa.

Ma c'è anche il fronte opposto, per quanto minoritario, che sostiene che qualche schiaffo inculchi maggiormente il rispetto. Ecco cosa dicono gli psicologi

Chi «sculaccia» e chi no, nel mondo

In tutto il mondo, quasi 300 milioni di bambini di età compresa tra 2 e 4 anni ricevono regolarmente un qualche tipo di punizione fisica dai genitori o da chi si prende cura di loro.

A livello mondiale, circa 1,1 miliardi di genitori (o di chi si occupa dei bambini) considerano le punizioni fisiche necessarie per educare adeguatamente un bambino. Nel complesso, però, la forma più comune di disciplina utilizzata in tutti i paesi è la semplice spiegazione del perché un comportamento è sbagliato. Quello che è interessante è vedere che i genitori usano di solito una combinazione di metodi.

Quali conseguenze

la sculacciata è collegata a un aumento del rischio di conseguenze negative per i bambini come aggressività, problemi di salute mentale da adulti e persino violenze. C'è consenso tra gli esperti sul fatto che la sculacciata sia dannosa, perché turba il legame emotivo tra genitore e figlio. Una vasta meta-analisi **non ha rilevato alcuna prova che la sculacciata fosse associata a un comportamento infantile migliorato**, invece era associata a un aumento del rischio rispetto a 13 conseguenze negative.

La psicologa

Alcuni genitori preferiscono ancora sculacciare i propri figli perché sostengono che aiuti nell'immediato a portare più rispetto: preferenza che potrebbe essere legata anche a come essi stessi sono stati educati. «Le punizioni corporali non si usano assolutamente. Mai: «Ovviamente non parliamo dello schiaffo che scappa una volta, ma dell'uso costante come metodo educativo. C'è una ripercussione psicologica sul bambino: sviluppo di ansia, disturbi comportamentali, oppositivi provocatori, problemi di apprendimento a scuola, più raramente predisposizione all'utilizzo di droghe in futuro e di comportamenti violenti. La conseguenza peggiore è l'abitudine a gestire le relazioni con risposte fisiche e non di dialogo: questo può influire sulla capacità futura nei rapporti».

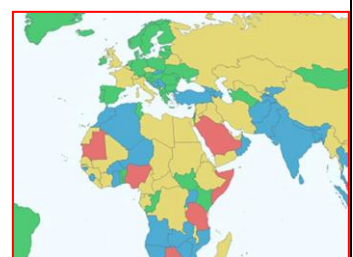
Quando «scappa»

La sculacciata «di riserva», data nel caso in cui altri metodi disciplinari fossero stati inefficaci, provocava meno aggressività nei bambini rispetto ad altre alternative disciplinari, come il ragionamento o il timeout. L'esito peggiore emergeva quando veniva usata troppo severamente (*colpi dati con un oggetto o solo schiaffi*), o se era l'unica cosa che i genitori usavano per disciplinare i loro figli. **«Quella volta che capita può anche essere "educativo"»:**

- *vedere il genitore che ha perso la pazienza, si scusa, può sbagliare e rimediare. Ma solo occasionalmente»*

Dove è vietato per legge (anche dentro casa)

Nel 1979 la Svezia divenne il primo paese a vietare la punizione fisica dei bambini per legge. Nel 1996 solo altri 4 stati avevano seguito l'esempio. Dal 2006, tuttavia, il numero di Stati che vieta le punizioni corporali è più che triplicato: altri 56 stati si sono impegnati a raggiungere un divieto legale completo. Tra questi: gran parte dell'America Latina, la Nuova Zelanda, il Tibet, in Europa i Paesi scandinavi, l'Irlanda, Spagna e Portogallo e molti Paesi dell'Est.



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MAGGIO



L'ENPAF incontra l'ORDINE - Martedì 21 Maggio

DATA	TITOLO	NOTE
Martedì 21 Maggio ore 10.00 - 18.00	<p><u>L'ENPAF incontra l' ORDINE:</u></p> <p>A partire dalle ore 10:00 e fino alle 18:00 saranno presenti i funzionari dell'<i>Enpaf</i> per fornire ASSISTENZA a tutti i Colleghi che interverranno dando loro delucidazioni in merito alle proprie posizioni CONTRIBUTIVE e PREVIDENZIALI</p>	<u>Sede Ordine</u>

COME PARTECIPARE

Basta recarsi presso la sede dell'Ordine dalle 10.00 alle 18.00 senza Prenotazione.

ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2019

E' in riscossione la quota sociale 2019 di EURO 150,00 di cui Euro 108,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.

AVVISO

GLI ISCRITTI CHE

NON HANNO ANCORA RICEVUTO L'AVVISO DI PAGAMENTO,

POSSONO SCARICARLO dal sito dell'Ordine

INSERENDO il PROPRIO CODICE FISCALE



Quota sociale 2019...

al seguente link:

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

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: Progetto “Un FARMACO per TUTTI”

Il progetto ha come finalità l'utilizzo di farmaci, le cui **confezioni siano integre**, ma anche 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 privati a seguito di cambio/fine terapia o decesso di un congiunto malato.

FARMACIE - COME ADERIRE:

Clicca sul *Link* sottostante e compila il *Form* in modo da avere le informazioni utili riguardo il **Luogo di Consegna** del **Contenitore** per la **Raccolta dei Farmaci**.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>



RACCOLTI FINORA PIÙ DI 120.000 CONFEZIONI DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:

La Tenda, La Casa di Tonia, Emergency, Ordine di Malta, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa, Enti Internazionali operanti in Benin, Burkina Faso, Venezuela, Columbia

FARMACISTI VOLONTARI: Come Aderire

I **colleghi volontari** che intendono partecipare al progetto potranno farlo contattando

- il Presidente dell'Ordine, **V. Santagada** al numero **339 81 77 933**

- **inviando una e-mail all'indirizzo:**

unfarmacopertutti@gmail.com

UN farmaco PER TUTTI

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

Il progetto "un farmaco PER TUTTI" permetterà di raccogliere in un apposito contenitore, i farmaci e i dispositivi medico sanitari donati da cittadini e destinati agli enti assistenziali che ne hanno fatto richiesta. L'inclusivo etichetta promozionale illustra il tipo di farmaci non ancora scaduti e correttamente conservati destinati ad attività umanitaria e all'assistenza socio-sanitaria. Il farmacista verificherà la validità del farmaco e apporrà un timbro o l'etichetta: "Farmaco donato. Vanta la validità, un farmaco PER TUTTI".

MODALITÀ DI RACCOLTA

- ◆ Saranno raccolti farmaci non scaduti e dispositivi medico sanitari con non meno di otto mesi di validità le cui confezioni siano integre e farmaci parzialmente esauriti e donati dai cittadini in farmacia. Sono richiesti:
 - ◆ Farmaci che appartengono alla tabella delle sostanze stupefacenti e psicotrope (lista aggiornata del CPPI 2019/20)
 - ◆ I farmaci da conservare a temperature controllate (catena del freddo)
 - ◆ Farmaci iniettabili (farmaci in siringhe)
- ◆ Sono ammessi esclusi i flaconi e tubetti non sigillati. Sarà cura del farmacista verificare le suddette condizioni.

PER INFORMAZIONI RIVOLGITI AL TUO FARMACISTA DI FIDUCIA

Lavorista illustrata con l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli