



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Caldo e dolori reumatici, c'è un nesso?
5. Si dimagrisce di più estate o in inverno?
6. Caffè, quando diventa troppo?



#### Prevenzione e Salute

7. Tumore ovarico, il nemico subdolo che le donne devono conoscere
8. "GAMBE GONFIE, le scarpe senza tacco danno sollievo", Vero o Falso?
- 9.

**ZENTIVA**  
UNA RISPOSTA  
A DIVERSI  
BISOGNI.

La linea di prodotti  
di automedicazione  
pratici e convenienti.

Chiedi al tuo farmacista

www.zentiva.it

## Proverbio di oggi.....

**Quando nun tien che jucà, joca coppe.**

## "GAMBE GONFIE, le Scarpe Senza Tacco danno Sollievo", Vero o Falso?

*Secondo alcuni le scarpe senza tacco danno sollievo in caso di gambe gonfie. Vero o falso?*

L'abbiamo chiesto alla Dottoressa [Maria Grazia Bordoni](#), chirurgo vascolare dell'ospedale Humanitas.

**"Falso.** Indossare **scarpe** senza tacco tipo ballerine così come **scarpe** con il tacco troppo alto soprattutto in estate e quando fa caldo favorisce anziché dare sollievo se caso di **gambe gonfie**.

Non solo le **scarpe**, anche l'abbigliamento troppo attillato, indossato per tutta una giornata, andrebbe evitato per ridurre e prevenire le **gambe gonfie**.

I piedi sostengono infatti tutto il peso della persona e hanno il compito di gestire il circolo di ritorno venoso del sangue e della circolazione linfatica dal basso verso il cuore.

Indossare le **scarpe** sbagliate provoca un ostacolo alla circolazione linfatica e l'effetto si vede sulle gambe e caviglie che tendono a gonfiarsi.

**Scarpe** strette, **scarpe** col tacco molto alto o completamente prive di tacco come le ballerine andrebbero pertanto sostituite con **scarpe** che favoriscano un corretto appoggio plantare, fondamentale per il buon funzionamento della circolazione.

Le **scarpe** ideali dovrebbero avere 3-5 cm di tacco con una base d'appoggio sufficientemente ampia. Se le **gambe gonfie** si fanno sentire anche durante la notte, può aiutare a dare sollievo dormire con le gambe appena rialzate rispetto al piano del letto. Senza modifiche complicate dell'arredamento, sono sufficienti due libri posti sotto i piedi del letto dello spessore di 7-8 cm oppure un cuscino sotto il materasso in prossimità dei piedi."

(Salute, Humanitas)



**SCIENZA E SALUTE****CALDO E DOLORI REUMATICI, C'È UN NESSO?**

*La bella stagione fa bene alle **malattie reumatiche**?*

Difficile dare una risposta a questa domanda diretta, perché non tutte le malattie di questa natura – ce ne sono più di cento diverse tra loro – reagiscono allo stesso modo alle **variazioni climatiche**.

Cerchiamo di capirne di più grazie all'aiuto del dottor [Carlo Selmi](#), responsabile dell'**Unità Operativa Reumatologia e Immunologia Clinica di Humanitas** e docente dell'**Università degli Studi di Milano**.



***Dottor Selmi, quale influsso ha la stagione calda sui nostri dolori reumatici?***

«La risposta non è univoca, in effetti. Bisogna distinguere tra i dolori di origine meccanica, che si esplicitano nella cosiddetta **artrosi**, e i dolori originati da malattie reumatiche di origine infiammatoria, cioè le **artriti**. In base a quanto verificiamo ogni giorno sui nostri pazienti, possiamo senza dubbio dire che la stagione calda influisce **positivamente** sui problemi di artrosi.

Allo stesso modo i soggetti con artrosi avranno beneficio da sabbie calde, bagni di paraffina e sole».

***Come si spiega questa differente reazione?***

«Alla base c'è prima di tutto una questione di **temperatura**, anche se finora di certezze scientifiche in questo senso non ce ne sono.

Prendiamo ad esempio il caso del **mal di schiena**, la parola più più ricercata su Google tra quelle riguardanti la salute, di cui i 2/3 della popolazione mondiale si trova a dover soffrire almeno **una volta all'anno**.

Nella maggioranza dei casi si tratta di un dolore semplice, di chiara **origine meccanica** – in genere deriva da un problema di tipo muscolare o è di origine artrosica – che tende ad aumentare con il movimento, con l'esercizio. Questo succede perché la temperatura interna del nostro organismo aumenta quando siamo in azione e questo meccanismo provoca un aumento del dolore».

***Per i dolori derivanti da infiammazioni, invece, sembra valere il discorso opposto...***

«Esattamente. I fastidi di **origine artritica** tendono, al contrario, ad acuirsi quando si sta fermi – ad esempio **di notte**, quando faticiamo ad addormentarci a causa del dolore che si fa insopportabile – e a diminuire quando ci si muove.

È anche qui in parte un discorso di temperatura: il movimento aumenta la **gradazione interna**, così come l'esposizione al sole, anche se da quest'ultimo punto di vista, come ho anticipato prima, è più difficile portare prove scientifiche che finora, di fatto, non esistono.

Infatti, chi ha fenomeni di artrite specie delle **mani** avrà beneficio soggettivo dall'applicazione di ghiaccio, Ma le reazioni del nostro corpo all'aumento delle temperature possono indirizzare i medici nella loro **diagnosi**: se con il caldo tendiamo a stare meglio, è facile pensare che il nostro sia un problema di natura artrosica. ».

***Quindi affermare che l'esposizione al sole primaverile ed estivo può far bene ai dolori reumatici equivale ad affermare il falso?***

«No, perché questa esposizione permette al nostro organismo di assorbire la **vitamina D** che ha un forte effetto **immunomodulatore** e agisce positivamente sulla condizione delle nostre ossa e delle nostre giunture, contribuendo a lenire gli effetti delle patologie reumatiche.

Questo assorbimento è un dato **scientificamente provato**, tanto è vero che nelle stagioni calde si sospendono le prescrizioni di questa vitamina, per evitare che i pazienti ne assumano quantità in eccesso».

*(Salute, Humanitas)*

**SCIENZA E SALUTE****SI DIMAGRISCE di PIÙ ESTATE o in INVERNO?**

*Con la bella stagione cresce la voglia di stare all'aria aperta e di tenersi in forma, ma in inverno il freddo fa consumare più calorie.*

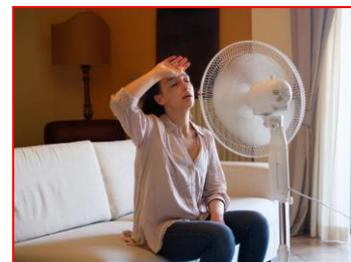
**Allora quando è più facile perdere peso?**

Lo abbiamo chiesto ad Andrea Ghiselli, dirigente di Ricerca al Crea (Centro di ricerca Alimenti e nutrizione), e presidente della Società Italiana Scienze dell'Alimentazione.

**Cos'è cambiato**

«Facciamo una premessa: tanto tempo fa quando c'erano le stagioni si faceva più fatica a dimagrire d'estate perché d'inverno fa freddo e quindi le necessità metaboliche aumentavano, se non altro per produrre calore - osserva lo specialista -.

Oggi che abbiamo aria condizionata d'estate e riscaldamento in inverno queste differenze non ci sono più. L'unica cosa che cambia è se riusciamo ad approfittare della bella stagione mangiando di meno e muovendoci di più. Ci sono persone che in estate scalano le montagne, scendono le rapide dei fiumi e sono dedite ad altre attività molto impegnative fisicamente e quindi hanno una marcia in più per dimagrire. Chi si sdraia in spiaggia e non fa niente tutto il giorno avrà più difficoltà».

**Il freddo non «vale» più****Il freddo che fa consumare più calorie non «vale» più?**

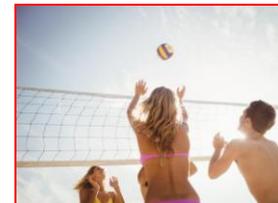
«Di fatto viviamo in ambienti riscaldati - e anche quando usciamo abbiamo macchine o mezzi riscaldati, quindi il freddo lo sentiamo davvero per poco tempo. Se però abbassiamo di qualche grado il riscaldamento in casa e uffici avremo un aiuto».

**La spinta positiva**

Ma qualcosa *cambia a livello metabolico nei diversi periodi dell'anno* o magari possiamo approfittare di qualche alimento di stagione per ingrassare meno oppure dimagrire?

«Cambia molto poco, però c'è da dire che in estate potremmo avere una spinta in più per perdere peso se riuscissimo ad approfittare del fatto che abbiamo a disposizione frutta molto acquosa e quindi rinfrescante, dissetante e saziante al tempo stesso.

Spesso per il caldo abbiamo più sete che fame e frutta e verdura, con condimenti poco calorici, possono aiutare a contenere il peso. Approfittiamo dello stimolo narcisistico della prova costume e dalle giornate più lunghe, che ci permettono di stare di più all'aria aperta, meno di fronte al televisore e avere più tempo per l'attività fisica».

**Il cibo «fresco»**

Se il caldo può portare ad avere più sete che fame, non è forse vero che in inverno si è portati a mangiare di più (e cibi più calorici) perché si sente comunque la necessità di accumulare calore? «Sì. Con il freddo è naturale essere portati ad avere più appetito e preferire alimenti più densi di calorie. A chi non viene voglia, al primo freddo d'autunno, di un bel piatto di polenta col ragù? Tuttavia, come abbiamo detto sopra, questo è solamente uno stimolo naturale al quale dobbiamo cercare di resistere e assecondare le voglie con parsimonia, poiché in realtà al freddo veramente freddo e al caldo veramente caldo non siamo generalmente mai esposti. Assecondare le voglie è corretto: non dobbiamo privarci di ciò che ci fa piacere, dobbiamo solo fare in modo che quel piacere non ci faccia male». (*Salute, Corriere*)

**SCIENZA E SALUTE****CAFFÈ, QUANDO DIVENTA TROPPO?**

*Per molte persone bere il caffè al mattino è indispensabile per poter affrontare nel modo giusto la giornata.*

Ma occorre fare attenzione a non esagerare: se consumata in dosi eccessive, la bevanda potrebbe aumentare **fino al 22%** il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.

Lo evidenzia uno studio pubblicato sulla rivista *The American Journal of Clinical Nutrition*, secondo cui

- **bere sei o più tazzine di caffè al giorno potrebbe causare ipertensione.**

“Il caffè è lo stimolante più consumato al mondo (ci sveglia, accresce le nostre energie e ci aiuta a concentrarci) ma le persone chiedono sempre

**Quale dose di Caffeina è eccessiva?**

La maggior parte delle persone sarebbe d'accordo sul fatto che se si beve molto caffè, ci si potrebbe sentire nervosi, irritabili o forse anche nauseati. Questo avviene perché la caffeina aiuta l'organismo a lavorare più velocemente e più duramente, fino al momento in cui non si raggiunge un limite.

Sappiamo anche che il rischio di **malattie cardiovascolari** aumenta con l'ipertensione, che com'è noto può essere causata dal consumo eccessivo di caffeina”.

I ricercatori hanno esaminato i dati genetici e le abitudini alimentari di **347.077 persone** di età compresa fra 37 e 73 anni, di cui 8.368 sono state colpite da disturbi cardiovascolari.

In particolare, gli studiosi hanno analizzato la **capacità del gene che metabolizza la caffeina**, chiamato **Cyp1a2**, di processare la sostanza e l'eventuale associazione con il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari.

Al termine dell'indagine, hanno scoperto che

- **il consumo eccessivo di caffè, pari a sei o più tazzine al giorno**, potrebbe nuocere alla salute del cuore perché provoca ipertensione.

In particolare, potrebbe aumentare fino al 22% il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. Inoltre, gli scienziati hanno osservato che anche i soggetti che possiedono una **variante del gene Cyp1a2**, che consente di metabolizzare la caffeina quattro volte più velocemente, non possono consumare dosi maggiori della bevanda senza mettere in pericolo la propria salute cardiovascolare.

“Per mantenere il cuore in salute e una pressione sanguigna sana, le persone devono limitare il consumo di caffè a meno di sei tazze al giorno.

In base ai nostri dati **sei tazzine** era la soglia a partire dalla quale la caffeina ha iniziato a influenzare negativamente il rischio cardiovascolare.

Si stima che in tutto il mondo vengano bevuti tre miliardi di tazzine di caffè al giorno.

È necessario conoscere i limiti di ciò che fa bene e di ciò che non fa più bene.

Come per molte cose, è tutta una questione di **moderazione**; se si eccede sarà la salute a pagarne il prezzo”.

(Salute, Sole24Ore)

**PREVENZIONE E SALUTE****TUMORE OVARICO, il nemico subdolo  
che le donne devono conoscere**

*È il sesto più diffuso in Italia, è il più aggressivo fra quelli ginecologici. Se scoperto in fase tardiva, è difficilmente guaribile*

Il modo più efficace per anticipare le sue mosse è leggere la storia personale della donna. Se in famiglia c'è una mamma, una sorella o una parente stretta che hanno avuto la malattia, allora si può effettuare un test specifico, chiamato **BRCA**, in un centro specialistico.

Così il tumore dell'ovaio, tanto insidioso quanto sottovalutato fino a che non lo si conosce, potrà essere prevenuto e trattato nel migliore dei modi.

*«Tutte le altre strategie di prevenzione come la cura del proprio corpo, la corretta alimentazione e i controlli annuali a cominciare dall'ecografia transvaginale, sono un supporto ma non la chiave».*

Perdere l'amore per il proprio aspetto e la femminilità è un rischio forte quando si devono affrontare sfide terapeutiche tanto impegnative.

Mantenersi belle è un modo di reagire, è una cura.

Ritrovare il sorriso è un elisir.

**SEMPRE BELLE: << SGUARDI DI ENERGIA >>**

*«È un modo diverso di stare accanto alle pazienti. Ci siamo rese conto di offrire qualcosa di importante, qualcosa che aiuta davvero», sprona Nicoletta*

Cerana, presidente di Acto. «Il tumore ovarico è silente e si sviluppa in due modi.

1. C'è quello che cresce e provoca dolori. In questo caso il medico prescrive degli esami che porteranno alla diagnosi.
2. Poi c'è la tattica più subdola. Niente fastidi specifico fino a quando non compaiono sintomi gastrointestinali che potrebbero essere scambiati per patologie benigne, sottovalutati.

La manifestazione esplicita della malattia è un insolito gonfiore di pancia».

**LE TERAPIE A BERSAGLIO MOLECOLARE**

: Il tumore delle ovaie è il sesto più diffuso in Italia, è il più aggressivo fra quelli ginecologici.

Se scoperto in fase tardiva, è difficilmente guaribile. Età media della comparsa, 50-60 anni. All'origine c'è l'alterazione dei **geni BRCA 1 e 2** che può portare a una predisposizione.

Se questa anomalia viene individuata con i test specifici si possono studiare interventi di prevenzione. Ecco perché è importante ricondursi alla storia familiare.

Se ci sono precedenti di tumore a ovaio, seno e utero, l'esame di cui si è parlato molto grazie a Angelina Jolie, che però ha scelto una soluzione radicale (**asportazione delle mammelle**), può evitare o ritardare la malattia.

Oggi sono disponibili anche terapie cosiddette a bersaglio molecolare, che vanno a colpire cellule specifiche senza distruggere le sane.

Per aumentare le probabilità di successo delle cure è fondamentale rivolgersi a centri di riferimento, che dispongono di ginecologi, oncologi, radioterapisti, radiologi, istopatologi, infermieri esperti, tutti riuniti in una squadra unica. Per saperne di più [www.actoonlus.com](http://www.actoonlus.com)

(Salute, Corriere)

# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA



### ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MAGGIO

DATA	TITOLO
<p><b>Martedì</b> <b>21 Maggio</b> ore <b>10.00 -18.00</b></p> <p><b>Sede Ordine</b></p>	<p><b><u>L'ENPAF incontra l' ORDINE:</u></b> A partire dalle ore <b>10:00</b> e fino alle <b>18:00</b> saranno presenti i funzionari dell'<i>Enpaf</i> per fornire <b>ASSISTENZA a tutti i Colleghi che interverranno</b> dando loro delucidazioni in merito alle proprie posizioni <b>CONTRIBUTIVE e PREVIDENZIALI</b></p>
<p><b>COME PARTECIPARE</b></p>	<p><b>Basta recarsi presso la sede dell'Ordine dalle 10.00 alle 18.00 senza Prenotazione.</b></p>
<p><b>Giovedì</b> <b>23 Maggio</b> Ore <b>20.30</b></p> <p><b>Sede Ordine</b></p>	<p><b>Serata Monotematica</b> <b>Spondilite Anchilosante: il Ruolo del Farmacista</b> (la partecipazione al corso eroga 4 Crediti ECM) <u>Introduzione:</u> <b>V. Santagada</b>, <i>Presidente Ordine</i> <u>Relatore:</u> Prof. <b>Enrico Tirri</b>, Direttore UOSD di Pneumologia – Ospedale San Giovanni Bosco <b>Welcome Coffee</b></p>

**Giovedì 30 Maggio**, ore 21.00, Sede Ordine: per i Farmacisti **ASL-Na-1**  
**Giovedì 6 Giugno**, ore 21.00, Sede Ordine: per i Farmacisti **ASL-Na-2 e ASL-Na-3**



#### 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. U.O.D. "Politica del Farmaco e Dispositivi" – Regione Campania*)  
**Francesco Barbato** (*Prof. Ordinario di Tecnologia e Legislazione Farmaceutiche*)  
**Simona Creazzola** (*Dirigente ASL- NA 1*)  
**Mariano Fusco** (*Dirigente ASL- NA 2*)  
**Edoardo Nava** (*Dirigente ASL- NA 3*)

# 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 <b>15 MAGGIO 2019</b>
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 <b>13 AGOSTO 2019</b>
CONTRIBUTO per FARMACISTI Iscritti ad una SCUOLA di SPECIALIZZAZIONE del Settore Farmaceutico ANNO 2019	In corso fino ad <b>ESAURIMENTO</b> 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 <b>ESAURIMENTO</b> 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 <b>1 Gennaio 2019</b> 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;

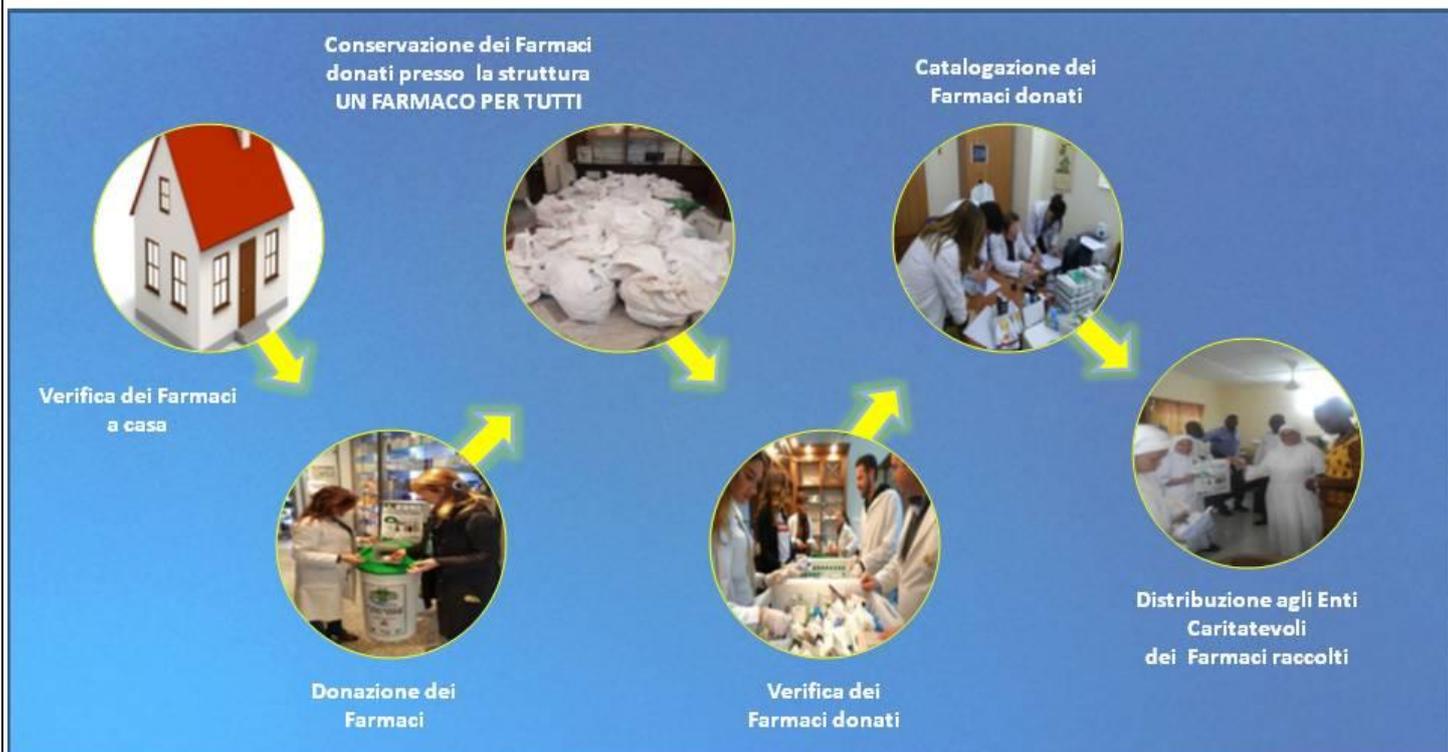
Per maggiori dettagli si invita a consultare il Sito Istituzionale: [www.enpaf.it](http://www.enpaf.it)

## 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.



### COME FUNZIONA



**Sono esclusi:**

- i farmaci che appartengono alle tabelle delle sostanze stupefacenti e psicotrope
- i farmaci da conservare a temperature controllate (*catena del freddo*)
- i farmaci ospedalieri (*fascia H*).

Sono altresì esclusi i flaconi e tubetti non sigillati.

