



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Perché il CAFFÈ ha un Effetto Lassativo?
5. Prendere il sole? fa bene alla salute e all'umore, basta non esagerare
6. Smartphone-dipendenza: una donna su cinque perde ore di sonno per colpa del cellulare



#### Prevenzione e Salute

7. Pipì a letto: un problema per il 15% dei bambini italiani
8. Legionella: ecco come si contrae

Proverbio di oggi.....

Ogne bella scarpa addeventa scarpone

## Perché il CAFFÈ ha un Effetto Lassativo?

*La caffeina non c'entra, con l'inevitabile tappa in bagno che segue la pausa tazzina: a determinare l'impulso sono piuttosto l'azione dell'espresso sui batteri, e sulla muscolatura intestinale.*

Per gli appassionati di caffè, non è certo un segreto che tra le conseguenze della bevanda più amata vi sia una certa **urgenza di andare al bagno.**

**Ma da cosa dipende questo impellente bisogno?**

In base a uno studio, non tanto dalla caffeina, come si potrebbe pensare, quanto dagli effetti del caffè sul microbiota intestinale e sulla capacità di contrarsi dei muscoli digerenti.



### CONTRAZIONI

Xuan-Zheng Shi, professore di medicina interna dell'University of Texas Medical Branch, è giunto a queste conclusioni dopo due esperimenti nei quali ha somministrato caffè ad alcuni topi, e ha osservato la *reazione al caffè di microbi intestinali.*

Dopo tre giorni di ingestione di caffè, la **capacità di contrarsi della muscolatura dell'intestino tenue** degli animali è **aumentata:**

- *ma non per la caffeina, visto che i decaffeinati hanno avuto il medesimo effetto.*

### MEDICINALE

Oltre a spiegare una reazione comune ai consumatori di caffè, lo studio potrebbe indicare nel consumo della bevanda una soluzione alle **condizioni patologiche di immobilità intestinale** che possono seguire gli interventi di chirurgia addominale.

Il caffè dosato in modo opportuno potrebbe **risvegliare in modo naturale la motilità intestinale.**

Studi passati hanno collegato il consumo di caffè a **una migliore salute cardiovascolare e dell'apparato digerente**, nonché a una aumentata funzionalità del fegato.

Un consumo regolare e moderato di caffè è inoltre correlato a un rischio minore di diagnosi di malattie neurodegenerative.

(Salute, Focus)

**SCIENZA E SALUTE**

## PRENDERE IL SOLE? FA BENE ALLA SALUTE E ALL'UMORE, BASTA NON ESAGERARE

*Come in tutte le cose, il punto sta nel non esagerare.*

Vale anche con l'abbronzatura, fino a poco tempo fa erroneamente demonizzata. La moda di **iperprotegersi** dal sole infatti non risulta essere così salutare come sembrava.

Gli esperti confermano infatti che la **carenza di vitamina D** che molte persone soffrono deriva proprio dalla poca esposizione alla luce naturale dei raggi solari.

Certo, non bisogna esagerare o scottarsi per non aumentare il rischio di tumori cutanei.



### **PRENDERE IL SOLE FA BENE, BASTA NON ESAGERARE**

Ecco una buona notizia, non solo per i fanatici della tintarella. Prendere il sole fa bene alla salute. Basta dunque con gli allarmismi: i dermatologi sono i primi a decantare i **benefici dell'esposizione solare** su molteplici fronti, dal cuore, alle difese immunitarie, fino alla depressione.

Sembra finita, insomma, l'ora in cui il culto del **prendere il sole** quale segno di salute era stato messo sotto accusa dai salutisti ed era tornato di moda l'incarnato diafano, ottenuto grazie alle protezioni dalla 50 in su.

Se la schermatura totale non è più quello che gli specialisti consigliano, è bene però ricordare come il troppo sole e la pelle scottata possano aumentare il rischio di ammalarsi di **tumori cutanei**.

Come sempre quindi la virtù sta nel mezzo.

### **QUANTO PROTEGGERE I BAMBINI DAL SOLE?**

Le scottature più pericolose sono quelle che si prendono in tenera età, quando le cellule sono ancora molto giovani e sensibili. E quelle ripetute nel tempo sulla stessa zona. È quindi importante continuare a **proteggere con schermature alte** la pelle dei più piccoli, molto più sensibile e delicata. Anche per gli adulti però vale la regola che il sole preso senza protezione invecchia e macchia la pelle.

Non bisogna però schermarsi troppo, se non si vuole correre il rischio di non **accumulare abbastanza vitamina D**, quella cioè che per essere prodotto ha bisogno dell'energia del sole.

### **LA CARENZA DI VITAMINA D: OSSA PIÙ FRAGILI E PATOLOGIE A RISCHIO**

Quello della carenza della vitamina D è un problema diffuso. La giusta quantità **sarebbe 40 unità** (fra i 20 e i 25 nanogrammi per ml). La maggior parte delle persone però ce l'ha sotto le 20 unità, con la conseguenza che ossa e denti sono più fragili e si è più esposti a squilibri fra cui patologie cardiovascolari, depressione ed infertilità.

«Tra i miei pazienti non ce n'è uno che abbia livelli di vitamina D nella norma», ha confermato Antonio Costanzo, resp. di Dermatologia all'Istituto Humanitas di Rozzano.

«Non so quanto dipenda dal fatto che so no state alzate le soglie, ma sono tutti sotto i valori consigliati».

«Il sole influisce sul sistema immunitario in due modi –: tramite la vitamina D **favorisce la produzione di peptidi**, sostanze chimiche che hanno una **potente azione antimicrobica**, mille volte superiore alla penicillina: non solo uccidono i batteri, ma al sistema immunitario dicono "attenzione, c'è qualcosa che non va"».

### **IL SOLE ALLEATO DEL SISTEMA IMMUNITARIO**

Il sole è anche uno dei migliori alleati del **sistema immunitario**, implicato nella crescita dei tumori. Questa scoperta è stata fatta di recente, attraverso la sua cosiddetta «*frazione blu*», il sole riesce a penetrare più in profondità nel derma. «Lì ci sono tanti **linfociti T**, le cellule sentinella fondamentali per il sistema immunitario. L'anno scorso lo studio apparso su **Nature Scientific Report**, ha mostrato che la componente blu dello spettro solare aumenta la capacità di muoversi dei linfociti T e la loro produzione di perossido d'idrogeno:

- *il perossido di idrogeno è l'acqua ossigenata, quindi un antibatterico*».

Esposizioni alla luce blu dello spettro solare potrebbero essere un modo per contrastare le infezioni.

«Un'altra ricerca apparsa su Science ha dimostrato che esporsi alla luce solare abbassa in maniera significativa la pressione arteriosa». (Salute, Humanitas)

**SCIENZA E SALUTE****SMARTPHONE-DIPENDENZA: UNA DONNA SU CINQUE PERDE ORE DI SONNO PER COLPA DEL CELLULARE**

La **smartphone-dipendenza** è donna: una su cinque, contro un uomo su otto, perde **ore di sonno** a causa del dispositivo mobile per eccellenza.

Ad affermarlo è una ricerca condotta dall'australiana Queensland University of Technology.

Secondo l'indagine oltre una persona su dieci di entrambi i sessi accusa il dispositivo simbolo dei nostri tempi di aver diminuito la produttività.

Di questo problema, medico e sociale, abbiamo parlato con il dottor **Vincenzo Tullo**, neurologo e specialista in medicina del sonno e delle cefalee di Humanitas.

**DIPENDENZA DA SMARTPHONE: IMPATTO FISICO E PSICOLOGICO**

I ricercatori hanno sottoposto a questionari 709 persone tra 18 e 83 anni con domande sull'utilizzo e le sensazioni associate allo smartphone.

Dallo studio è emerso che

- il **24% delle donne** e il **14% degli uomini** può essere considerato un utilizzatore problematico
- Il **14% delle donne** e l'**8% degli uomini** cerca di nascondere il tempo passato al telefono.

Fra le conseguenze dell'uso l'8% circa del campione di entrambi i sessi ha accusato qualche **dolore o fastidio fisico**.

Sono percentuali, queste, che hanno conosciuto un aumento sensibile rispetto a quelle registrate a seguito di un'analoga ricerca nel 2005, quando la tecnologia per la telefonia cellulare era di gran lunga meno sviluppata.

Lo studio sottolinea anche la crescente influenza dello smartphone su diversi **aspetti della vita quotidiana**, dalla perdita di sonno all'allentarsi delle responsabilità, per cui il calo nell'attenzione alla guida è l'esempio più immediato.

**PER UN BUON SONNO: SPEGNERE I DISPOSITIVI**

Che i tablet, gli smartphone e i computer (ovviamente per chi ne abusa) siano **killer del sonno** è la conclusione cui è arrivato anche un esperimento effettuato negli Stati Uniti sul riposo di persone adulte in due condizioni diverse:

- *dopo aver fatto uso di dispositivi portatili e dopo avere letto materiale stampato.*

In entrambe le situazioni l'**illuminazione nell'ambiente** è stata scarsa, fino a quando i partecipanti hanno scelto di andare a letto.

La prima differenza ha riguardato l'ora di coricarsi: chi utilizzava dispositivi elettronici ha scelto di andare a letto molto più tardi, anche sapendo che la sveglia sarebbe stata puntata alle 6 del mattino.

I ricercatori hanno scoperto che gli utenti di dispositivi elettronici erano **meno assennati** a letto e meno attenti durante la prima ora dopo il risveglio rispetto ai lettori di carta stampata.

Il sonno per i lettori del cartaceo è arrivato in media 30 minuti prima che per gli utenti di smartphone e tablet.

Su questo aspetto in particolare si possono soltanto avanzare delle ipotesi, ad esempio che la luce dei dispositivi elettronici sopprima la secrezione di **melatonina**, l'ormone che regola il sonno; oppure che l'equilibrio luce-buio sia alterato dalla **luce blu** emessa dai dispositivi elettronici; o ancora la luminosità degli schermi e la tendenza degli utenti a tenerli vicino a sé.

Quindi, in attesa di ricerche più approfondite sulle cause dell'insonnia da smartphone, il consiglio è semplice: **spegnere i dispositivi**, perché per essere riposati al sonno non c'è sostituto. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## PIPI A LETTO: UN PROBLEMA PER IL 15% DEI BAMBINI ITALIANI

*I medici la definiscono **enuresi**, bambini e genitori la conoscono come “pipì a letto”. È un problema diffuso soprattutto prima dei 10 anni di età, e può compromettere l'autostima e le relazioni sociali.*

*Ecco i consigli dei pediatri*

In gergo tecnico si chiama **ENURESIS**. Ma è più probabile che la conosciate semplicemente come “pipì a letto”. Un pericolo sempre presente nei primi anni di vita, quando il controllo dell'apparato urinario non è ancora perfettamente sviluppato, ma che spesso può continuare a perseguitare i bambini anche negli anni seguenti. Tanto da rappresentare uno dei più comuni disturbi dell'età pediatrica. Come certifica una nuova ricerca:

- a cinque anni in Italia ne soffre circa il 15% dei bambini,
- percentuale che scende al 5% raggiunti i 10 anni di età.

Non basta comunque una singola notte “bagnata” - per parlare di enuresi. E anche quando il disturbo è conclamato si può fare molto per risolvere il problema agendo su abitudini e alimentazione.

### Enuresi: in che casi si parla di un disturbo

Qualche incidente di percorso capita praticamente a tutti i bambini, e non va considerato un disturbo a meno che il problema non si ripresenti periodicamente, e con caratteristiche precise.

Si parla infatti di enuresi vera e propria solo quando le pipì notturne si presentano **più di due volte a settimana per almeno tre mesi consecutivi**, e in bambini di età superiore a 5 anni.

“È doveroso fare chiarezza”. “Se vostro figlio ha meno di 5 anni, età entro cui si acquisisce normalmente il controllo degli sfinteri, e fa la pipì a letto questo è considerato fisiologico; può richiedere molta pazienza e tolleranza da parte dei genitori ma non deve allarmare. Prima dei 5 anni di età, infatti, non è indicato il trattamento farmacologico, ma solo dei consigli di tipo comportamentale”.

### Quanti bambini ne soffrono?

I dati raccolti su oltre 10mila bambini parlano di un disturbo comune, che a 5 anni interessa circa il 12-15% dei bambini, a 10 anni si attesta attorno al 5% per poi ridursi a circa l'1% dopo i 14 anni.

Il problema è due volte più comune nei maschi rispetto alle femmine, e non va sottovalutato:

- espone infatti a effetti negativi per il benessere, l'autostima, le interazioni sociali e la vita emozionale dei piccoli pazienti.

In Italia capita al 48,1% dei bambini che ne soffrono, con conseguenze importanti sulla vita sociale e scolastica. Per fortuna, i dati evidenziano anche che nel 46,3% dei casi quando il bambino migliora nella sintomatologia migliora anche il suo rendimento scolastico.

### Cosa deve fare un genitore?

In caso di enuresi vera e propria è sufficiente eseguire un **esame chimico-fisico delle urine**.

Se invece sono presenti anche altri disturbi diurni sono necessari altri accertamenti come **l'ecografia dei reni e della vescica**. In caso di una diagnosi, non bisogna poi farsi prendere dal panico. Meglio affrontare il problema con calma, instaurando un dialogo sereno con il proprio figlio, rassicurandolo e dandogli conforto, evitando il ricorso al pannolino e coinvolgendolo piuttosto nella pulizia del letto, per responsabilizzarlo. Da **scoraggiare il ricorso alle punizioni**, inutili ma ancora troppo comuni.

“È fondamentale non punire il bambino ma comprenderlo e sostenerlo”.

Molto meglio, agire sulle abitudini e l'alimentazione, specialmente la sera. **Evitare l'assunzione di caffeina (cioccolato, coca cola) e bevande ad alto contenuto di zuccheri o effervescenti**; ridurre l'assunzione di liquidi, anche il latte, qualche ora prima di andare a dormire. (*Salute, Repubblica*)



## SCIENZA E SALUTE

# LEGIONELLA: ECCO COME SI CONTRAE

*I consigli dell'Istituto Superiore di Sanità: controllare rubinetti e condizionatori*

Le legionellosi, o malattia del legionario è un'infezione polmonare causata dal batterio *Legionella pneumophila*, che non si trasmette da persona a persona, ma da flussi di aerosol e di acqua contaminata, come nel caso di ambienti condizionati o l'uso di umidificatori, spiega l'Istituto superiore di sanità in una scheda del Centro nazionale di epidemiologia.

Il batterio si riproduce soprattutto in ambienti umidi e tiepidi o riscaldati, come i sistemi di tubature, i condensatori, le colonne di raffreddamento dell'acqua. Sedimenti organici, ruggini, depositi di materiali sulle superfici dei sistemi di stoccaggio e distribuzione delle acque facilitano l'insediamento della legionella, che può manifestarsi in due forme, la malattia del legionario vera e propria, che frequentemente include una forma più acuta di polmonite, e la *febbre Pontiac*, una forma molto meno grave.

La legionellosi, spiega l'Iss, "pone un serio problema di salute pubblica, perché costituisce un elemento di rischio in tutte le situazioni in cui le persone sono riunite in uno stesso ambiente, come case di cura, ospedali, piscine e terme e altri luoghi pubblici, in cui è in funzione un sistema di condizionamento, umidificazione, trattamento dell'aria o ricircularizzazione delle acque".

Normalmente la legionellosi si manifesta con febbre, brividi, tosse secca o grassa. In qualche caso può dare anche dolori muscolari, mal di testa, stanchezza, perdita di appetito e, occasionalmente, diarrea. Nella forma febbrile minore, causa febbre e dolori muscolari ma non polmonite e i sintomi si riducono nel giro di pochi giorni.

Come trattamento vengono usate terapie antibiotiche, ed è importante limitare la diffusione del batterio in ambienti a rischio, con il controllo frequente delle fonti d'acqua utilizzate, i sistemi di condizionamento, le tubature e i condensatori.

(Salute, Tgcom24)

## Che cos'è la legionella

### IL BATTERIO

Si trova nei serbatoi d'acqua, nei fiumi, nei sistemi di condizionamento. Vive tra i 20 e i 45 gradi

Il contagio avviene per inalazione. Colpisce soprattutto persone con scarse difese immunitarie

### SINTOMI

- Febbre
- Dolori al torace
- Malessere generale
- Brividi

### Sistema nervoso

### Polmoni

### Reni

### Intestino

### Precauzioni per le persone a rischio

#### Aria condizionata

Usare il meno possibile l'aria condizionata, perché trasporta facilmente i batteri

#### Doccia

È preferibile farsi il bagno piuttosto che la doccia

#### Ferri da stiro a vapore

Non utilizzare i ferri da stiro a vapore dotati di nebulizzatore

#### Irrigazione

Non innaffiare piante e giardini con irrorazione o polverizzazione d'acqua

ANSA centimetri

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



## ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI GIUGNO

**Giovedì 6 Giugno**, ore 21.00, Sede Ordine per i Farmacisti **ASL-Na-2**

**Venerdì 21 Giugno**, ore 21.00, Sede Ordine per i Farmacisti **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. "Politica del Farmaco e Dispositivi" – Reg. Campania*)

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

**Mariano Fusco** (*Dirigente ASL- NA 2*)

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

## CORSI ECM Giugno 2019

**Martedì 18 Giugno**,  
ore 21.00, Sede Ordine

**IL FARMACISTA E LE MALATTIE RESPIRATORIE**  
Relatori: Proff. G. Pignataro, F. Frecentese 5 CF

**Martedì 25 Giugno**,  
ore 21.00, Sede Ordine

**LE INFEZIONI NELLA DONNA:  
SINTOMI E TRATTAMENTI TERAPEUTICI**  
Relatori: Proff. G. Pignataro, F. Frecentese 5 CF

## PROGETTO UNA VISITA PER TUTTI

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

**Sabato 1 Giugno** (Dalle 9.00 alle 18.00)

**Pompei:** Via Roma, 34

**Sabato 8 Giugno** (Dalle 9.00 alle 18.00)

**San Giorgio a Cremano:** Via Manzoni, n.96

**Sabato 15 Giugno** (Dalle 9.00 alle 18.00)

**Torre Annunziata:** Via Vittorio Veneto, n. 101

**Sabato 22 Giugno** (Dalle 9.00 alle 18.00)

**Torre del Greco:** Via Luise, n. 1

**Sabato 29 Giugno** (Dalle 9.00 alle 18.00)

**S. Maria la Carità:** Via Petrarco, n. 45

# 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.



Sono esclusi:

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

Sono altresì esclusi i flaconi e tubetti non sigillati.

