



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. Sesso hot con zafferano e Ginseng
7. Congestione da sbalzo termico: perché si verifica e che cosa fare.



Prevenzione e Salute

8. Gelato, tutte le Curiosità sul Protagonista Alimentare dell'Estate
9. Più calcio nella dieta delle donne, così le paratiroidi funzionano meglio
10. I Problemi Cardiovascolari sono la prima causa di decesso in Italia: conosci l'ABC della prevenzione?

Proverbio di oggi.....

'O cane mòzzeca ò stracciato. Il cane morde lo straccione.

SESSO HOT CON ZAFFERANO E GINSENG

Integrarli nella dieta rende più piccanti le performance sotto le lenzuola

Ginseng e zafferano sono i principali alleati di una vita sessuale frizzante. Almeno in base alla ricerca dell'Univ. di Guelph, in Canada, che ha paragonato centinaia di studi sulle sostanze afrodisiache per comprenderne l'effetto sulla funzionalità sessuale. I risultati pubblicati su **Food Research**.



PRESTAZIONI DA DIECI E LODE –

"Per riaccendere la passione spesso basta sostituire il normale espresso con un caffè al ginseng o concedersi un risotto allo zafferano. E' dimostrato che entrambe queste spezie hanno un'efficacia documentata nel migliorare le prestazioni.

Che si tratti di mito o realtà, ricorrere ad alimenti in grado di stimolare e potenziare sessualità e eccitazione amorosa, come *l'aglio, lo zenzero e i chiodi di garofano* può essere un ottimo rimedio *salva desiderio*".

Ginseng e zafferano per notti da sogno –

Il ginseng contiene **ginsenosidi** che migliorano le performance fisiche, donano all'organismo energia e sembrano essere direttamente responsabili dell'aumento del desiderio sessuale.

Sembra, inoltre, avere effetto sull'*asse ipotalamo-ipofisi-ghiandole surrenali*, **augmentando il livello di corticosteroidi nel circolo sanguigno.**

Questo ha come conseguenza un maggior senso di vitalità e benessere, incluso il senso del piacere. (*Salute, Tgcom24*)

Perché si dice "vecchio come il CUCCO?"

Il detto deriva forse dal "cuco", un fischietto che fu uno dei primi giocattoli sonori dell'antichità.

Secondo un'altra versione (meno accreditata) il termine sarebbe invece una deformazione onomatopeica di *Habacuc*, uno dei dodici profeti d'Israele, rappresentato sempre come un vecchio pensoso dalla lunga barba.

(*Salute, Oggi*)

PREVENZIONE E SALUTE**GELATO, tutte le Curiosità sul Protagonista Alimentare dell'ESTATE**

Con il caldo diventa uno dei protagonisti alimentari dell'estate: stiamo parlando del gelato, una volta considerato solo un dessert da consumare prevalentemente d'estate mentre oggi servito tutto l'anno.

D'estate, quando la voglia di mangiarlo aumenta, è bene non considerarlo più come un premio straordinario ma dargli invece la giusta collocazione nella dieta quotidiana, senza creare squilibri qualitativi e quantitativi del fabbisogno nutrizionale.

Ne abbiamo parlato con la dottoressa Martina Gozza, dietista di Humanitas.

**I GUSTI DEL GELATO HANNO DIVERSE CALORIE?**

Le discriminanti chiave sono tre: *latte, grassi vegetali e frutta*. Quelli alla crema di latte contengono sia il latte che la panna:

- *in totale fa quattro volte in più di grassi, ma anche un buon 30% in più di proteine.*

I gelati con i grassi vegetali, sono simili al latte ma contengono meno colesterolo con una diversa presenza di vitamine liposolubili. In più, i grassi sono di tipo diverso, perché polinsaturi.

I **gelati alla frutta** sono costituiti da polpa di frutta, zucchero e acqua, a volte insieme al latte. Hanno un contenuto calorico minore (seppur discreto), ma anche meno proteine e calcio, anche se forniscono più vitamina C:

- *la frutta è usata tale e quale a quelle fresca, mantenendo intatte tutte le sue caratteristiche nutritive.*

Per mantenersi in linea anche d'estate è ovvio che sono questi ultimi i gelati da preferire, ma sempre con moderazione.

UN ALIMENTO NUTRIENTE E PROTEICO

“Con tutti i tipi di gelato – si introducono consistenti quantità di **proteine, zuccheri e grassi**, con una buona dose di **fosforo e calcio**:

- quest'ultimo è un elemento che si rivela molto utile sia per i ragazzi in crescita sia per le donne in menopausa, per prevenire l'osteoporosi, sia per gli anziani con problemi di **edentulia**”.

CHE DIFFERENZA C'È FRA GELATO ARTIGIANALE E INDUSTRIALE?

Le differenze fra gelato artigianale e industriale sono notevoli. I gelati artigianali o mantecati sono prodotti con una lenta incorporazione di aria, circa il 30-50%, durante la fase di “gelatura” della miscela e ne deriva così un gelato cremoso, morbido e, nonostante ciò, anche corposo.

Il gelato industriale o soffiato, invece durante la “gelatura” introduce il 100-130 per cento di aria, per cui esso diventa molto soffice e leggero. Volendo fare per forza una scelta, resta sempre da preferire un gelato artigianale a quello industriale, che comunque è anch'esso di ottima qualità.

GELATO ALLA FRUTTA O AL LATTE: LE DIFFERENZE

“Il gelato alla frutta costituirebbe la scelta ideale di fine pasto. Ma non bisogna creare barriere ideologiche inutili con gli altri tipi di gelato.

Le qualità del gelato al latte infatti sono molte. L'apporto energetico e nutritivo di un gelato al latte può sostituire uno spuntino, magari il solito panino mangiato in fretta e furia, perché non appesantisce l'organismo e contribuisce a fornire energia per riprendere efficacemente le attività di studio o lavorative. Il gelato, in genere, contiene **zuccheri semplici, prontamente energetici**, utili nel ragazzo o nell'adulto che fa sport; per es. un gelato confezionato al fior di latte del peso di 45 g contiene circa 9 g di zuccheri”.

L'IMPORTANZA DI CONTROLLARE L'ETICHETTA PER CONOSCERE LE CALORIE

Sull'etichetta nutrizionale le calorie sono riferite sia riferita ai 100 g, sia alla singola porzione, in modo che il consumatore possa razionalmente inserire il gelato nel menù quotidiano.

In base al diverso contenuto di nutrienti e di energia il gelato potrà trovare una collocazione diversa nell'arco della giornata.

“Un buon gelato alla frutta, ad es., come il fior di fragola che, con 51 g, fornisce 59 calorie, per la sua particolare natura, facilita i processi digestivi –:

- *basta solo non mangiarlo quando la digestione è in corso, solamente per la sua bassa temperatura”.*

I componenti del gelato

- *Proteine 0-6%; Grassi 0-22%; Glicidi 20-50%; Sali Minerali 0,4 – 1,4%*
- *Additivi 0,2 – 0,5%; Acqua 20-50%; Calorie 100-300 Kilocalorie per 100 grammi*

Componente in grassi

Gelati a basso contenuto di grassi: contengono meno del 2% di grassi;

Gelati a medio contenuto di grassi: contengono dal 2 al 16% di grassi;

Gelati ad alto contenuto di grassi: contengono oltre il 16% di grassi.

Componente in proteine

Il **contenuto in proteine** dipende dalla quantità di latte impiegato, dalla presenza o meno delle uova e del biscotto o cialda.

I gelati si classificano anche in base al tipo di **apporto calorico**:

- ✓ *Basso contenuto calorico: meno di 150 kcal/100 grammi;*
- ✓ *Medio contenuto calorico: dalle 150 alle 250 kcal/100 grammi;*
- ✓ *Alto contenuto calorico: oltre le 250 Kcal/100 grammi.*

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

PIÙ CALCIO NELLA DIETA DELLE DONNE, COSÌ LE PARATIROIDI FUNZIONANO MEGLIO

*Le donne che assumono calcio ogni giorno, anche in dosi moderate, sono più protette dal rischio di **iperparatiroidismo**, un disturbo che può comportare fratture più facili a causa di ossa fragili, oltre che calcoli renali.*

Lo hanno scoperto i ricercatori del Brigham and Women Hospital che hanno studiato i dati di oltre 58mila donne statunitensi in una ricerca pubblicata su *British Medical Journal*.

Le donne con più calcio nella dieta, infatti, dimezzano il rischio (-44%) di incorrere in iperparatiroidismo primario, disfunzione causata da un superlavoro delle ghiandole paratiroidi che producono per questo più ormoni. Fenomeno che se non è trattato per tempo può provocare anche ipertensione, infarto e ictus e colpisce prevalentemente le donne in menopausa dopo i 50 anni.

I ricercatori americani hanno scoperto che le donne che avevano assunto integratori “leggeri” di calcio ogni giorno, 500 milligrammi, mostravano un rischio il 50% inferiore di ammalarsi.

Una prova, secondo un editoriale che accompagna lo studio, per i medici ad incoraggiare le pazienti ad assumere più calcio, sia sotto la forma di integratori, sia nella dieta. Oltre al latte e derivati, tra gli alimenti ricchi di calcio ci sono le **verdure a foglia verde** (broccoli, cavoli, cavolini di Bruxelles ecc.), i semi di **sesamo**, i **legumi**, la **frutta in guscio**, i **piccoli pesci**, in testa **acciughe e sardine**. (sole 24 ore)

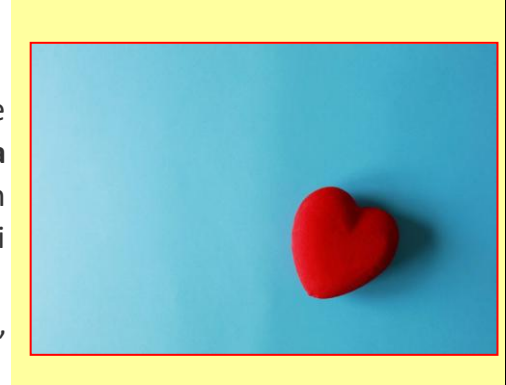


PREVENZIONE E SALUTE**I PROBLEMI CARDIOVASCOLARI sono la prima causa di decesso in Italia: conosci l'ABC della PREVENZIONE?**

Se nelle questioni sentimentali al cuore non si comanda, i problemi cardiovascolari, almeno, possono essere evitati.

E la chiave, ancora una volta, è la prevenzione. Per delle malattie che rappresentano la prima causa di morte in Italia con quasi **250mila decessi all'anno** il primo argine può essere quello rappresentato da un corretto stile di vita; scelta che permette di ridurre tanti e diversi fattori di rischio.

È di questi che abbiamo parlato con la dottoressa **Marcella Luvini**, cardiologa di Humanitas Medical Care Varese.

**IDENTIKIT DEI FATTORI DI RISCHIO**

Sono diversi gli studi che hanno dimostrato che l'assenza o l'eliminazione dei fattori di rischio cardiovascolare nella fascia di età compresa tra i 35 e i 50 anni previene in modo significativo l'**insorgenza di malattie cardiovascolari**, come l'infarto e l'ictus.

«Cominciamo a distinguere i fattori di rischio in modificabili, ossia ipertensione, dislipidemia, glicemia, e non modificabili, età, etnia, sesso, familiarità per malattie cardiovascolari –spiega Luvini; questa distinzione è di importanza fondamentale per pianificare interventi educazionali e terapeutici».

Non bisogna poi dimenticare che è la concomitanza di uno o più fattori di rischio a determinare un **aumento esponenziale del rischio** di sviluppare una malattia cardiovascolare.

Lo stile di vita è salute

Siamo quello che mangiamo; da qui l'accento posto sull'importanza di una dieta sana, modo per mantenere un giusto livello di colesterolo e una corretta pressione arteriosa. La dieta mediterranea è considerata un modello di alimentazione corretta: **verdura, frutta, cereali, pesce, olio di oliva, moderato consumo di alcol, basso consumo di carne rossa, insaccati e, in generale, grassi saturi**. Altamente raccomandata è l'attività fisica, che offre benefici a fronte di un impegno facilmente sostenibile. È sufficiente, infatti, praticare 30 minuti al giorno di attività moderata, come camminare, pedalare o nuotare. Dagli alleati ai nemici: il fumo è uno dei fattori più importanti nell'aumento del rischio cardiovascolare. Gli ex fumatori, ad esempio, hanno un rischio cardiovascolare intermedio: chi non fuma per almeno 10 anni ha un rischio che si avvicina a quello dei non fumatori.

Diagnosi e prevenzione secondaria

«Diverso è il discorso per le persone ad "alto rischio" –conclude Luvini. Per questi soggetti è necessaria l'identificazione precoce e la correzione dei fattori di rischio attraverso uno **screening adeguato e completo**, da farsi in occasione di visite di controllo con la prima raccolta delle informazioni, gli esami del sangue e un'eventuale terapia farmacologica.

Stesso discorso per la prevenzione secondaria: i pazienti che già hanno avuto una malattia cardiaca devono osservare un attento controllo dei fattori di rischio, non interrompere il trattamento farmacologico e sottoporsi a periodici controlli clinico-strumentali, che sono solitamente semestrali o annuali». (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE**CONGESTIONE DA SBALZO TERMICO:
PERCHÉ SI VERIFICA E CHE COSA FARE**

Basta poco, una bibita fredda bevuta con foga perché ci si sente accaldati, un tuffo in acqua per sfuggire al solleone, l'aria condizionata molto alta in un locale... e si incappa in una congestione, malessere molto fastidioso e pericoloso, soprattutto se mal gestito o sottovalutato.

La congestione digestiva è un disturbo tipico dell'estate e del caldo, che colpisce l'apparato gastrointestinale ed è dovuto a un brusco sbalzo di temperatura. All'origine di tale fenomeno c'è un blocco della digestione. Cerchiamo di capire perché si verifica e che cosa si può fare con l'aiuto della dottoressa Alessandra Piona, responsabile di Medicina Generale di Humanitas San Pio X, a Milano.

**Le cause**

Durante la digestione, il sangue è concentrato nella zona dello stomaco. Il consumo di una bibita ghiacciata quando si è molto accaldati, un colpo d'aria fredda o un bagno in mare subito dopo un pasto fa scattare una reazione di difesa da parte dell'organismo: il cervello, di fronte all'emergenza, cerca di dirottare il sangue verso di sé, allo scopo di mantenere la temperatura basale. Il risultato è uno squilibrio circolatorio, che causa, oltre all'interruzione del processo digestivo, una sorta di choc che può avere conseguenze gravi.

I sintomi

I sintomi e segni più comuni sono:

- ✓ *brividi, bruciori di stomaco, capogiri, conati, vomito, crampi addominali, flatulenza, mal di testa, nausea, pallore, pelle d'oca, pesantezza allo stomaco, stato confusionale, sudorazione fredda, sensazione di svenimento.*

**Se accade dopo i pasti**

In caso di sbalzo termico subito dopo un pasto, i sintomi insorgono rapidamente. La persona colpita da congestione digestiva viene colta da improvviso malessere, impallidisce, trema, suda freddo.

Dopo pochi minuti, compaiono dolori addominali, crampi e senso di vomito. Se non subito soccorsa, la persona può svenire. I bambini spesso non riconoscono bene i sintomi.

Cosa fare?

Al primo segnale di malessere, occorre distendersi con le gambe sollevate rispetto alla testa e tenere calda la pancia. Se la congestione è avvenuta dopo un bagno, bisogna asciugare e riscaldare la persona. Può essere utile bere qualcosa di tiepido a piccoli sorsi, ma dopo che la temperatura si è ristabilita, non subito.

Dopo circa 2-3 ore ci si riprende, può rimanere però una sensazione di stanchezza con dolori muscolari. Nei casi più severi, se la persona non si riprende, è necessario chiamare soccorso. In conclusione, è prudente non esporsi a un brusco sbalzo termico per almeno 2-3 ore dopo un pasto. (*Salute, Corriere*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI GIUGNO

PROGETTO UNA VISITA PER TUTTI

Mese di GIUGNO dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza

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
Giovedì 27 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00)	Boscotrecase: Via Marchesa, 250
Venerdì 28 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00)	San Giuseppe Vesuviano: Via Roma, 60
Sabato 29 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00)	S. Maria la Carità: Via Petrarco, n. 45

ORDINE: Istituito un Sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di Disoccupazione

Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato nel suo bilancio per il 2019 un specifico "**Fondo di solidarietà**".

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2019 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

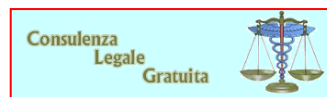
Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti i requisiti.

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:
1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera* (v. allegato - sito istituzionale)

ORDINE: ASSISTENZA LEGALE GRATUITA

Da Febbraio 2016 assistenza legale gratuita per tutti gli iscritti

Cari Colleghi, l'Ordine è lieto di informarVi che a seguito del bando 1635/15 del 20/10/2015, un gruppo di Avvocati si è reso disponibile ad offrire agli iscritti un **servizio di assistenza legale di primo livello**.



Tale iniziativa si inquadra nell'ambito di un processo di sempre maggiore vicinanza che l'Ordine ha instaurato con i propri iscritti in un momento nel quale i problemi che investono i laureati in farmacia, nelle sue varie declinazioni, appaiono sempre più attuali. Il servizio è disponibile presso la sede dell'Ordine ogni **Martedì dalle 14.30 alle 16.30**. A tal fine, i Colleghi interessati potranno prenotarsi presso la segreteria dell'Ordine attraverso le seguenti modalità:

1. **Telefonando al numero 081 551 0648;**
2. **Inviare un fax al numero 081 552 0961**
3. **Inviare e-mail all'indirizzo: ordinefa@tin.it o info@ordinefarmacistinapoli.it**

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

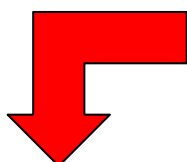
Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



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