



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. «Nostra figlia di 15 anni si rifiuta di parlarci: cosa possiamo fare?»
7. Il miele è davvero sano? ecco cosa dicono gli esperti
8. Soffrite di una malattia reumatica? Altro che riposo, dovete fare ginnastica.



Prevenzione e Salute

9. Con barbecue rischio tumori, gli accorgimenti per evitare cotture pericolose
10. Monitoraggio continuo della glicemia risparmi per pazienti e sanità

Proverbio di oggi.....

'O puorc le puo' metter o sciasso, se ved semp a cora!

Con BARBECUE rischio TUMORI, gli accorgimenti per evitare cotture pericolose

Tempo di vacanze e di pasti all'aperto, la grigliata è una tradizione ma bisogna fare attenzione.

Quando si fa un *barbecue* infatti la cottura della carne può provocare la formazione di sostanze cancerogene: lo ricorda l'**American Institute for Cancer Research**, secondo cui con alcuni accorgimenti è possibile ridurre i rischi. «Diverse ricerche hanno mostrato che una **dieta ricca di carne rossa e lavorata aumenta il rischio di tumori del colon** - e



- *grigliare carne, sia bianca che rossa, ad alte temperature forma sostanze fortemente cancerogene».*

Il primo consiglio degli esperti è

1. *grigliare diversi tipi di alimenti, non solo le carni rosse ma anche quelle bianche, il pesce e la verdura.*
2. *Anche la marinatura, aiuta a diminuire i rischi.*
3. *Alternare carne e verdure su uno spiedo, diminuisce l'area esposta alla fiamma ed è quindi più salutare.*
4. *Erbe e spezie, sono molto utili perchè contengono **antiossidanti**.*
5. *limitare l'esposizione al fumo,*
6. *è pulire bene le griglie per eliminare i residui che rimangono attaccati che hanno la più alta concentrazione di cancerogeni.*
7. *ridurre il tempo di cottura.*
8. *scegliere carbone di legni duri, che bruciano a temperature più basse.*
9. *Vanno scelte anche carni più magre, o a cui è stato eliminato il grasso.*
10. *bisogna girare spesso la carne, una procedura che riduce i rischi.*

(Salute, Il Mattino)

PREVENZIONE E SALUTE**MONITORAGGIO CONTINUO DELLA GLICEMIA
RISPARMI PER PAZIENTI E SANITÀ**

I ricoveri per ipoglicemie tagliati di quattro volte, dimezzati i giorni di assenza dal lavoro: soltanto tenendo conto delle degenze in meno, per la sola Lombardia sarebbero possibili risparmi per 16 milioni di euro

Da anni è noto che un

- ❖ **monitoraggio stretto della glicemia nei pazienti diabetici può migliorare il controllo della malattia e ridurre il rischio di complicanze;**
- ❖ con i sensori, utilissimi per chi segue una terapia con insulina e capaci di valutare i livelli di glucosio nel sangue ogni cinque minuti, è possibile anche un risparmio considerevole di risorse sanitarie.



Gli studi 'sul campo' iniziano a dimostrarlo nei fatti, come emerge da dati raccolti in Belgio pubblicati sul *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*.

LO STUDIO

L'indagine ha preso in esame 500 pazienti con diabete di tipo 1 e valutato gli effetti del monitoraggio continuo della glicemia sui ricoveri ospedalieri e l'assenteismo sul luogo di lavoro;

i dati mostrano che prima del ricorso al sensore il 16 % dei pazienti finiva in pronto soccorso o in ospedale per episodi di *ipoglicemia e/o chetoacidosi* (un'altra complicanza del diabete di tipo 1 che si manifesta con iperglicemia e acidosi metabolica), **con il monitoraggio si è scesi al 4 %.**

Anche i giorni di ricovero sono diminuiti in maniera significativa, passando da una media di 54 giorni ogni 100 pazienti all'anno ad appena 18;

stesso effetto positivo sull'assenteismo lavorativo, con il numero di diabetici costretti a stare a casa dal lavoro per colpa della loro malattia calato nell'arco dell'anno da 123 a 36 persone e un numero complessivo di giorni di assenza dal lavoro pressoché dimezzato.

GLI EFFETTI ECONOMICI

Se di tutto ciò è chiaro il vantaggio immediato per i pazienti, che hanno meno fastidi correlati alla loro patologia perché grazie al monitoraggio continuo riescono a evitarne le conseguenze negative che possono ridurre la qualità di vita, meno noto era l'impatto economico della scelta di utilizzare sensori per il monitoraggio.

Che costano, certo, ma mai quanto i ricoveri o le assenze dal lavoro:

- nel nostro Paese i costi diretti dovuti al diabete (*una cifra che ammonta a circa dieci miliardi di euro l'anno, a cui se ne aggiungono altri tre spesi di tasca propria dai malati*) sono per la metà dovuti ai ricoveri,
- per gli strumenti per il monitoraggio si spende appena il 4% di queste risorse.

Il costo medio dell'ospedalizzazione di un diabetico supera i 5mila euro e traslando i dati belgi nella realtà italiana della sola Lombardia, dove i diabetici di tipo 1 sono circa 33.500, con la riduzione delle giornate di degenza possibile grazie al monitoraggio continuo sarebbero realizzati risparmi per oltre 16 milioni di euro l'anno. Gli esperti hanno inoltre stimato che aumentando soltanto del 3% la spesa per i dispositivi di monitoraggio si avrebbe un risparmio delle spese sanitarie connesse alla malattia di ben il 34 %:

- ❖ **morale, l'innovazione tecnologica non è motivo di aumento delle spese, come si potrebbe pensare guardando soltanto all'immediato, ma anzi un modo per ridurre i costi di gestione del diabete di tipo 1.**

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE**«NOSTRA FIGLIA DI 15 ANNI SI RIFIUTA DI PARLARCİ:
COSA POSSIAMO FARE?»**

Per avvicinarla a una domanda di aiuto è importante provare a capire se ci sono aspetti della sua vita che lei percepisce come ostacolo ai suoi obiettivi o un problema per sé

Nostra figlia di 15 anni ha preso a rifiutare i nostri consigli, non ci dice cosa fa di giorno, torna tardi la sera, a volte salta al cena.

Sappiamo da amici che consuma cannabis e forse beve, ma lei si rifiuta di parlarci.

Sta sveglia fino a tardi la sera e da alcune settimane si rifiuta di andare a scuola.

Gli insegnanti del liceo dicono che dovremmo consultare uno neuropsichiatra infantile o uno psicologo, ma lei si rifiuterà di sicuro.

Cosa possiamo fare? Lucilla e Michele



La crisi che attraversa vostra figlia riguarda molti ragazzini e potrebbe dipendere da tante cose diverse. Immagino che in questi momenti sia difficile per voi riuscire a proteggerla e ad aiutarla perché di solito tutto ciò che fanno i genitori in questa direzione è **vissuto dal figlio come un'imposizione o un'intrusione**. D'altra parte gli insegnanti hanno ragione, sembra proprio utile che la ragazza inizi rapidamente un **percorso clinico**, per recuperare un po' di equilibrio e gestire meglio la sua crescita e le sue autonomie. Per avvicinarla a questa possibilità è importante provare a capire se ci sono aspetti della sua vita - anche diversi da quelli che ci avete descritto - che lei percepisce come un ostacolo ai suoi obiettivi oppure un problema per sé.

LA PRIMA VISITA

Se "partite" da qualcosa che è importante per lei è più facile avvicinarla a una domanda di aiuto.

C'è qualcosa, anche di piccolo, che lei vive come un problema che vorrebbe cambiare?

Un'altra cosa molto importante è che quando le proporrete un contatto con un Neuropsichiatra le chiariate che non c'è nulla di "automatico" o obbligato che accade in una visita.

I ragazzi temono infatti spesso che se accettano la prima visita, dovranno poi per forza intraprendere una terapia o un trattamento farmacologico.

Invece l'idea è che ci si incontra, ci si conosce, si cerca di capire se quella persona può darci qualche consiglio, se ci è piaciuta, se ci aiuta a individuare un bisogno per il quale valga la pena fare qualcosa, se possiamo fidarci.

E se anche decidessimo di incominciare una terapia, possiamo in ogni momento chiedere chiarimenti, fermarci, tornare indietro.

Stefano Benzoni

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE**IL MIELE È DAVVERO SANO? Ecco cosa dicono gli esperti**

Più calorico del comune zucchero, questo alimento ha però un potere dolcificante maggiore, quindi se ne usa di meno

Di che cosa è fatto il miele?

Prodotto dalle api, il miele è considerato sano per natura. Ma è davvero così?

Per rispondere a questa domanda, il Time ha chiesto il parere di alcuni dietologi e nutrizionisti americani. «Il miele è composto principalmente di **fruttosio, glucosio e acqua** e contiene **tracce di vitamine, minerali, elettroliti, enzimi, aminoacidi e flavonoidi** e questi composti sono responsabili di alcuni dei potenziali benefici per la salute del miele e sono quello che distingue questo dolcificante da quelli più tradizionali come lo zucchero».

**Il miele fa bene?**

Premesso che il miele è zucchero, diverse ricerche hanno individuato un legame fra il suo consumo e un *miglioramento dell'equilibrio microbico intestinale, della tosse e di altre condizioni respiratorie*, mentre la presenza dei nutrienti è stata collegata a proprietà antibatteriche, antiossidanti e anti-infiammatorie.

«Ma occorre sempre guardare il quadro nutrizionale completo, il che significa che per avere molti di questi benefici, dovremmo mangiare una grande quantità di miele e, quindi, assumere parecchie calorie».

Quali sono le raccomandazioni?

Sebbene l'American Heart Association raccomandi di **limitare lo zucchero aggiunto a 6 cucchiaini al giorno per le donne e 9 per gli uomini**, l'adulto medio americano va ben oltre tali indicazioni, mettendo così fortemente a rischio la propria salute.

«Consumare dosi eccessive di zucchero è collegato all'aumento del peso, come pure a un rischio maggiore di patologie croniche, come malattie cardiache e diabete».

Qual è il modo migliore di consumarlo?

Un cucchiaino di miele contiene circa **64 calorie** (contro le 49 dello zucchero), ma avendo un potere dolcificante superiore, se ne può usare di meno.

«Poiché il sapore del miele è quello che lo distingue più di tutto dagli altri dolcificanti, sarebbe consigliabile usarlo in modi che esaltino questa sua particolarità: aggiunto nel tè, mescolato allo yogurt o spalmato sul pane tostato, ma è ottimo anche come condimento per l'insalata».

**Quante varietà di miele esistono?**

Il miele si differenzia principalmente in biologico, grezzo e filtrato, ma esistono oltre 300 varietà. «La varietà si riferisce alla provenienza, in pratica ai fiori di cui si sono nutrite le api e di conseguenza il colore, il sapore e le più importanti proprietà nutrizionali del miele dipendono dal nettare utilizzato dalle api».

Qual è il tipo migliore da acquistare?

«la risposta a questa domanda è legata all'utilizzo che si vuole fare del miele. Per es. *il miele di Manuka* ha un gusto più forte e potrebbe non essere indicato per la cottura in forno, mentre quello più **scuro è sì più ricco di antiossidanti**, ma ha anche un sapore più intenso e amarognolo, che non a tutti piace».

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

SOFFRITE DI UNA MALATTIA REUMATICA? ALTRO CHE RIPOSO, DOVETE FARE GINNASTICA

Al congresso europeo di reumatologia Eular a Madrid le nuove evidenze scientifiche. Per evitare infortuni da sovraccarico, bisogna progredire gradualmente.

Avere una malattia reumatica un tempo significava riposo assoluto e spesso esonero dall'ora di ginnastica. Oggi, dietrofront.

Ci sono le prove che l'attività fisica sia salutare anche per questi malati.

In caso di **artrite reumatoide, osteoartrite all'anca o al ginocchio** interventi mirati di attività fisica – non di semplice movimento – riducono l'infiammazione,

il dolore, il rischio cardiovascolare e l'ospedalizzazione, dando un generale miglioramento della qualità di vita. Anche nel caso della **spondilite anchilosante** e del lupus, gli studi condotti analizzando anche gli indicatori di infiammazione come la proteina C reattiva e le citochine mostrano che programmi di attività fisica aerobica e di potenziamento muscolare non peggiorano la progressione della malattia ma, al contrario, migliorano la *fatigue*, la depressione e lo stato fisico.



SEGRETI PER TENERE VIVA LA MOTIVAZIONE

Ci vuole costanza perché gli effetti dell'esercizio non sono immediati. Per mantenerli, la pratica non va interrotta. Fare di un'attività occasionale un'abitudine sostenuta nel tempo è molto difficile.

«Affinché l'attività fisica diventi la norma, bisogna capire come mantenere viva la motivazione, anche quando i risultati sperati sembrano non arrivare – In questo, aiuta molto sviluppare forme di motivazione interne: «è divertente», «fa parte di me», «mi fa tanto bene» sono molto più potenti rispetto alla motivazione esterna («mi è stato detto di farlo») o introiettata («se non lo faccio mi sento in colpa»).

Inoltre, possono aiutare molto anche le **tecniche di autoregolamentazione o di «self regulation»**, per stabilire degli obiettivi e monitorarne regolarmente il raggiungimento.

«Questa è una strategia utile anche in seguito, nel periodo di mantenimento, per confermare a sé stessi che si è ancora a cavallo». Infine, bisogna «essere consapevoli della grande influenza che hanno il contesto sociale e ambientale e le risorse personali di ciascuno:

- *a volte i pazienti non hanno le energie per andare avanti e ciò rallenta la formazione dell'abitudine allo sport».*

ALLENARSI, MA QUANTO?

Quando la pratica dello sport sarà diventata una consuetudine, potremmo voler sapere quanto esercizio fisico praticare e a quale intensità. «La dose ottimale? Non si sa». «Allenamento significa voler migliorare una certa prestazione, indurre una risposta fisiologica specifica ad uno stimolo che nel corpo provoca un certo adattamento». E, mette in guardia il ricercatore, sembra esserci anche una sistematica sottostima dell'intensità da prescrivere ai pazienti, che finisce per risultare insufficiente. Dopodiché, questi pazienti sono spesso più sedentari della media per le barriere della propria malattia e ci sono ancora pochi studi clinici riguardanti l'attività fisica nelle malattie reumatiche. Ma per renderli omogenei, confrontabili e ripetibili, «ci sono alcuni principi che vanno sempre considerati, perché consentono di avere degli studi omogenei – e si tratta di **frequenza, intensità, tempo e tipo dell'attività fisica**, ma anche specificità dell'esercizio, progressione, sovraccarico, valori iniziali e reversibilità (in seguito alla cessazione dell'attività fisica si torna al livello di partenza)». Per **evitare infortuni da sovraccarico**, bisogna **progredire gradualmente**, senza però fermarsi, aiutando i malati a vincere le resistenze psicologiche. Bisogna abbinare **l'attività anaerobica**, che può regalare benefici più immediati, perché già dal secondo mese aumenta la forza e diminuisce il dolore e dal sesto mese aumenta la massa muscolare, con **l'attività aerobica** grazie alla quale, a partire dal terzo mese, diminuisce la massa grassa e si riducono i fattori di rischio cardiovascolare. (*Salute, La Stampa*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



FEDERFARMA NAPOLI: Elezioni per il Rinnovo del Consiglio Direttivo del Sindacato Provinciale – Rieletto Michele di IORIO

Domenica e lunedì u.s. si sono tenute le elezioni per il rinnovo delle cariche sindacali.

**Hanno votato il 90 % dei titolari di farmacia,
708 titolari su 803 farmacie.**

**Eletta l'intera lista capeggiata dal Presidente
uscente Michele Di Iorio.**

A votare (a scrutinio segreto) sono stati 708 iscritti a Federfarma-NA e hanno indicato chiaramente tutti i 21 membri del Consiglio direttivo, i tre componenti del Collegio dei Probiviri e i 5 rappresentanti del Collegio dei Sindaci afferenti alla lista **"Insieme" con Michele Di Iorio**.

"Significativi i cambiamenti che in quest'ultimo triennio hanno caratterizzato la farmacia Napoletana, sottolinea il Presidente Michele Di Iorio subito dopo la proclamazione; questo triennio deve rappresentare un momento di continuità, in collaborazione con il Presidente dell'Ordine, Santagada, per adeguare la Farmacia Napoletana ad accogliere le sfide che tanto il sistema politico, quanto il sistema finanziario lanciano al nostro settore.

Il nostro valore aggiunto è la capacità di comunicare tutto quello che sappiamo, patrimonio spesso inutilizzato nonostante le iniziative portate avanti con impegno e fatica dall'Ordine Professionale della Provincia di Napoli e dalla stessa nostra associazione ed orientate a realizzare un modello formativo coerente con le esigenze del farmacista in farmacia conclude Di Iorio.



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

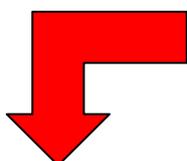
Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



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	