



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. Ortopedia rigenerativa, i concentrati piastrinici per riparare articolazioni
7. L'attività fisica migliora quella sessuale", vero o falso?



Prevenzione e Salute

8. Dieci consigli utili per vincere il caldo
9. I deodoranti fanno venire il cancro al seno?

Proverbio di oggi.....

Essere nato cu 'a cammisa - essere fortunato

“L' ATTIVITÀ FISICA Migliora quella SESSUALE”, Vero o Falso?

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

Lo sport migliora l'attività sessuale? **Vero o Falso?**

VERO

L'**attività fisica**, è noto, fa stare meglio da più punti di vista e dunque migliora anche il **benessere sessuale!**

Grazie all'**attività fisica**, infatti, i neurotrasmettitori nel cervello che ci fanno sentire più felici e rilassati sono stimolati, – ricorda la prof.ssa Daniela Lucini resp. della sezione di Medicina dell'Esercizio e Patologie funzionali di Humanitas – e inoltre, l'**attività fisica** rende più efficienti il sistema cardiovascolare, le funzioni metaboliche, digestive e respiratorie.

Perciò anche la **funzione sessuale** giova di una regolare **attività fisica**, la quale può potenziare il **desiderio sessuale** e contrastare impotenza e calo del desiderio perché ci rende più dinamici e di bell'aspetto.

Sesso migliore con attività fisica aerobica che fa sudare

Secondo la Società italiana di Andrologia basta bruciare circa 1.500 kilocalorie a settimana per aver giovamento nei **rapporti sessuali**, passeggiando, nuotando, facendo jogging, pedalando in bicicletta o sulla cyclette.

«Sono proprio queste le **attività fisiche** che possono migliorare l'**attività sessuale**.

L'importante è che siano **attività aerobiche**, che facciano sudare, svolte a un'intensità moderata.

Non ci si deve concentrare sull'aumento della massa muscolare: l'ossessione per un aspetto fisico piacente, infatti, può nascondere anche l'insidia del doping con ricadute, questa volta negative, sulla **salute sessuale** e riproduttiva. Per star bene anche sotto le lenzuola bisogna invece praticare quelle attività fisiche che facciano muovere tutto il corpo, persino il ballo!», conclude la professoressa Lucini.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**DIECI CONSIGLI UTILI PER VINCERE IL CALDO***Le indicazioni del ministero della Salute*

Dall'abbigliamento al cibo. Per ridurre gli effetti negativi delle ondate di calore sulla salute è importante osservare alcune semplici regole, come ricorda il ministero della Salute. In vista del caldo record che investirà anche l'Italia dalla prossima settimana, questo il decalogo di consigli per ridurre i rischi soprattutto nelle persone più fragili come anziani, malati cronici, neonati e bambini piccoli.

**❖ Uscire nelle ore meno calde**

Evitare di uscire all'aria aperta nelle ore più calde cioè dalle ore 11.00 alle 18.00. Se si esce nelle ore più calde non dimenticare di proteggere il capo con un cappello di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole; inoltre proteggere la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.

❖ Occhio ai vestiti

Sia in casa che all'aperto, indossare abiti leggeri, non aderenti, di fibre naturali per permettere la traspirazione della cute.

❖ Cambiare l'aria in casa e al lavoro

Schermare le finestre esposte al sole utilizzando tapparelle e tende. Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante le ore più fresche della giornata. Se si utilizza l'aria condizionata, ricordarsi che questo efficace strumento va utilizzato adottando alcune precauzioni per evitare conseguenze sulla salute e eccessivi consumi energetici. In particolare, si raccomanda di utilizzarla preferibilmente nelle giornate con condizioni climatiche a rischio; di regolare la temperatura tra i 24-26 gradi; di provvedere alla manutenzione e pulizia regolare dei filtri; di evitare l'uso contemporaneo di elettrodomestici che producono calore e consumo di energia.

❖ Ridurre la temperatura corporea

Fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnarsi viso e braccia con acqua fresca. In casi di temperature molto elevate porre un panno bagnato sulla nuca.

❖ Fare meno sport quando fa caldo

Nelle ore più calde evitare attività fisica o lavori pesanti all'aperto.

❖ Bere e fare attenzione a cosa si mangia

Bere almeno 2 litri di acqua al giorno. Gli anziani devono bere anche se non ne sentono il bisogno. Evitare di bere alcolici. Mangiare preferibilmente cibi leggeri e con alto contenuto di acqua.

❖ Attenti in auto

Prima di salire aprire gli sportelli. Quando si parcheggia la macchina non lasciare mai, nemmeno per pochi minuti, persone o animali nell'abitacolo.

❖ Conservare bene i farmaci

Leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni.

❖ I pazienti fragili

Quando arriva il gran caldo, le persone anziane, con patologie croniche e le persone che assumono farmaci devono consultare il medico per un eventuale aggiustamento della terapia o della frequenza dei controlli. Non sospendere mai di propria iniziativa la terapia in corso.

❖ Anziani e persone malate

Nei periodi prolungati di caldo intenso, prestare attenzione a familiari o vicini di casa anziani, specialmente se vivono da soli. Segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che richiedono un intervento. *(Salute, Repubblica)*

PREVENZIONE E SALUTE**I DEODORANTI FANNO VENIRE IL CANCRO AL SENO?**

Numerose le ricerche effettuate su alluminio e parabeni contenuti nella maggior parte dei prodotti in vendita. Le spiegazioni dell'esperta e i reali fattori di rischio che portano ad ammalarsi

Il punto

I più accurati studi scientifici finora condotti non hanno trovato alcuna evidenza che colleghi gli agenti chimici tipicamente presenti in anti-traspiranti e deodoranti e l'insorgenza di un carcinoma mammario.

La maggior parte dei prodotti in vendita contiene alluminio e parabeni, che negli anni sono stati accusati di provocare il più frequente tumore nel sesso femminile, quello al seno, appunto.

Nonostante le numerose ricerche effettuate sull'alluminio non abbiano rilevato nessuna relazione tra gli effetti di queste sostanze sui recettori degli estrogeni e il cancro al seno, il sospetto continua però a circolare.

Facciamo allora chiarezza con l'aiuto di Lucia Del Mastro, coordinatrice della Breast Unit dell'Ospedale Policlinico San Martino di Genova.

**Perché i deodoranti sono accusati di provocare il cancro?**

«Il sospetto nasce dal fatto che la maggior parte dei tumori mammari insorge a livello del quadrante superiore-esterno della mammella, che è la zona più prossima all'ascella – spiega Del Mastro, che è anche consigliere nazionale dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica (Aiom) -.

Tuttavia questa zona è la sede più frequente dei carcinomi mammari perché è la parte più voluminosa della ghiandola e non perché è contigua ai linfonodi ascellari».

Cosa si sa sull'alluminio?

«I composti di alluminio costituiscono alcuni degli ingredienti attivi dei deodoranti in quanto bloccano le ghiandole sudoripare e hanno un'azione batteriostatica, limitando la proliferazione di batteri e odori – chiarisce l'esperta -.

Alcuni ricercatori hanno ipotizzato che l'alluminio possa essere assorbito attraverso la pelle e modificare i recettori per gli estrogeni nel tessuto mammario.

Dal momento che molti tumori del seno sono estrogeno-dipendenti, l'alluminio potrebbe, in teoria, accrescere il rischio di ammalarsi. Al momento, tuttavia, non ci sono studi attendibili che dimostrino che l'alluminio possa raggiungere la ghiandola mammaria attraverso la pelle (uno degli studi più seri ha dimostrato il passaggio di una quantità quasi irrisoria, pari allo 0,012 %).

La quantità di metallo che raggiunge la mammella attraverso il cibo, per esempio, è molto più elevata di quella che lo fa attraversando la cute.

Allo stato attuale delle ricerche, dunque, non c'è alcun legame concreto tra l'alluminio contenuto nei deodoranti e cancro del seno».



E i parabeni?

«I **parabeni sono sostanze chimiche utilizzate in molti cosmetici** in qualità di conservanti e come additivi alimentari – prosegue Del Mastro -.

Possono essere assorbiti attraverso la pelle e hanno proprietà simili a quelle degli estrogeni, sebbene siano molto più deboli rispetto a questi ultimi e ai **fitoestrogeni** contenuti in alcuni alimenti.

Nel 2004 uno studio inglese, condotto su un campione di 20 pazienti (quindi molto limitato), ha dimostrato tracce di parabeni nei tessuti tumorali asportati da donne malate.

Questo ha determinato un aumento delle preoccupazioni sulla pericolosità di queste sostanze e, di conseguenza, dei deodoranti che le contengono.

Si tratta, tuttavia, di un'analisi senza gruppo di controllo (nessuno ha cercato le tracce di parabeni nei tessuti mammari di donne sane), per cui al momento non c'è alcuna dimostrazione di una relazione di causa-effetto.

Nell'ambiente esistono molte sostanze con effetti simili agli estrogeni e i parabeni sono presenti nell'organismo di quasi tutti gli individui che vivono in Paesi sviluppati, senza che sia stata dimostrata alcuna relazione con una specifica malattia.

I parabeni sono comunque indicati in etichetta nella composizione di tutti i cosmetici ed esistono in commercio anche prodotti che non ne contengono».



Cosa fare per limitare i rischi?

«Al momento gli studi epidemiologici effettuati non hanno mostrato relazioni significative tra l'uso del deodorante e la comparsa di un tumore – conclude l'esperta.

Si possono certamente utilizzare deodoranti che non contengano parabeni e derivati dell'alluminio, tuttavia ciò che è più importante è uno stile di vita sano che escluda il fumo e limiti l'alcol e che comprenda un'adeguata attività fisica e una dieta mediterranea varia ed equilibrata».

L'elevato consumo di alcol e grassi animali e il basso consumo di fibre vegetali sembrano, infatti, essere associati ad aumentato rischio di carcinoma mammario, così come obesità (*specie in post menopausa*) e sindrome metabolica.

D'altro canto è certo che attraverso una regolare attività fisica quotidiana abbinata a una dieta equilibrata (tipo mediterranea) si potrebbe ridurre il pericolo di carcinoma mammario migliorando l'assetto metabolico e ormonale della donna.

(Salute, Il corriere)

SCIENZA E SALUTE**ORTOPEDIA RIGENERATIVA, I CONCENTRATI PIASTRINICI
per RIPARARE ARTICOLAZIONI**

Molto utili nel curare le tendinopatie degli adduttori della coscia

Fino al decennio scorso l'ortopedico era impegnato essenzialmente nell'ortopedia "sostitutiva", cioè si occupava di sostituire le articolazioni danneggiate o i legamenti lesi con impianti protesici o legamenti sintetici.

Oggi gli ortopedici hanno una nuova prospettiva di lavoro e di ricerca, la cosiddetta "ortopedia rigenerativa", che ha come obiettivo rigenerare e non più sostituire ciò che è stato lesa dall'usura, dai traumi o da malattie delle articolazioni.

Il dr Ferdinando Landolfi, ortopedico del Cto di Napoli usa concentrati piastrinici come fonte di **fattori di crescita autologhi**, molto utili nella chirurgia ortopedica per il trattamento delle tendinopatie, in particolare quando queste non rispondono ai trattamenti convenzionali.



«Da alcuni anni – conosciamo l'importanza dei concentrati piastrinici nei meccanismi di riparazione tissutale.

Sono piccoli frammenti cellulari ricchi di granuli, contenuti nel sangue periferico che elaborano, immagazzinano e rilasciano (quando sono attivati) numerosi fattori di crescita capaci di stimolare la replicazione di alcune cellule.

La loro capacità di interferire nei meccanismi di riparazione tissutale ha costituito la base per l'utilizzo del gel piastrinico, l'azione terapeutica del *Platelet-rich plasma* (letteralmente plasma ricco di piastrine o Prp), risiede proprio nei numerosi fattori di crescita contenuti nei granuli».

Questo plasma ricco di piastrine si ottiene da un prelievo di sangue venoso realizzato attraverso una procedura di centrifugazione.

Il risultato è proprio questo concentrato di piastrine che poi verrà iniettato rilasciando fattori di crescita che possono stimolare in maniera naturale e selettiva la rigenerazione e la guarigione del tessuto lesionato. È anche bene chiarire che la sicurezza di queste iniezioni è massima, perché il concentrato di piastrine si ottiene dal sangue stesso del paziente. Quindi senza nessun donatore esterno.

In particolare, in ambito ortopedico, il Prp viene utilizzato per la cura di malattie ossee e dei legamenti. Più di recente anche nelle patologie infiammatorie tendinee.

«Dopo i 30-40 anni – procede lo specialista - i tendini sono soggetti ad un fisiologico invecchiamento con perdita di elasticità e resistenza causate da un basso turnover metabolico, scarsa vascolarizzazione a microtraumatismi ripetuti (sportivi o lavorativi).

Ma anche da preesistenti malattie dei tendini e malattie metaboliche (*iperuricemia, ipertiroidismo*)».

Il chirurgo spiega che la risposta biologica del tendine lesionato dipende sempre dalla vascolarizzazione, all'innervazione e dall'infiammazione. Comunque, «con i derivati piastrinici è possibile ottenere importanti fattori di espansione cellulare che stimolano la migrazione e la crescita cellulare, la formazione di vasi sanguigni, la sintesi di collagene e la differenziazione cellulare».

Sono molte le patologie che possono essere trattate con queste infiltrazioni: si va dalle tendinopatie degli adduttori della coscia agli esiti del **Morbo di Osgood Schlatter**, ma anche *tendinopatie del tibiale anteriore e posteriore, fascite plantare* e molto altro. E in questo modo è possibile evitare l'intervento chirurgico. «Sono stati dimostrati - risultati molto positivi dall'applicazione nelle lesioni dei legamenti collaterali del ginocchio (di 2° e 3° grado) e in quelle dell'apparato legamentoso della caviglia.

Ancor più interessante è che in nessun caso si sono riscontrate complicanze locali né sistemiche, mentre tutti hanno ottenuto risultati incoraggianti per quanto riguarda la risoluzione del dolore e il tempo di recupero». (Salute, Corriere Mezzogiorno)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI LUGLIO

PROGETTO UNA VISITA PER TUTTI

Mese di LUGLIO dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza

Sabato 06 Luglio (Dalle 9.00 alle 18.00)	Portici: Via Leonardo da Vinci, n. 129
Venerdì 12 Luglio (Dalle 9.00 alle 18.00)	Marano: Via XX Settembre, n. 20
Sabato 13 Luglio (Dalle 9.00 alle 18.00)	Torre Annunziata: Corso Umberto n. 219
Mercoledì 17 Luglio (Dalle 9.00 alle 18.00)	San Antimo: Via Giacinto Gigante n. 6

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 uno specifico "**Fondo di solidarietà**" messo a bilancio nel 2019.

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

Consulenza
Legale
Gratuita



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***

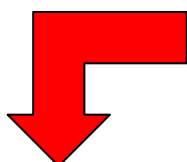
Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



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