



AVVISO

Ordine

1. Ordine: eventi di Luglio
2. Ordine: Assistenza legale e sussidio
3. Enpaf: Iniziative assistenza
4. Ordine: autoformazione e crediti ECM
5. Ordine: Web TV

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

6. Estate: le abitudini che rovinano i denti.
7. Adolescenti, come si corregge il seno tuberoso?



Prevenzione e Salute

8. Gelato, tutte le Curiosità sul Protagonista Alimentare dell'Estate
9. Col caldo aritmie, svenimenti e ischemie in agguato.

Proverbio di oggi.....

Scart frusc' e pigl' primmer

Eviti una cosa e te ne capita una peggiore

ESTATE: le Abitudini che Rovinano i DENTI

I denti in estate possono risentire delle cattive abitudini: ecco quali cibi consumare, quali bevande evitare e come lavarsi in maniera corretta

La salute dei **denti** va tutelata anche e soprattutto in **estate**.

Accanto al corretto **spazzolamento**, **l'uso del filo interdentale**, Adnkronos

Salute riporta i consigli degli esperti per non abbracciare cattive abitudini che possano rivelarsi dannose per il benessere dentale.

*“Molti pazienti - illustra **Giuseppe Riccardo Spampinato**, del dipartimento di Odontoiatria speciale riabilitativa al Policlinico di Catania - soprattutto durante il periodo estivo sono più rilassati e si lasciano andare a **comportamenti** che a settembre possono creare problemi: da un lato dimenticando le regole basilari dell'igiene, dall'altro esagerando o facendo poca attenzione a cibi e bevande presenti nella loro dieta”.*

Tra queste **cattive abitudini** ci sono il troppo tempo in piscina, il consumo di **energy drink**, masticare cubetti di ghiaccio.

È molto importante concentrarsi anche su una corretta **alimentazione** per prevenire infiammazioni e carie.

“È bene - privilegiare cibi con minore apporto di zuccheri raffinati e cibi che richiedono una masticazione più robusta (frutta, verdura, pane integrale), che tendono ad attaccarsi in misura minore ai denti e al bordo della gengiva, favorendo il massaggio gengivale e un maggior grado di detersione orale”.

Tra gli **alimenti da scegliere** per tutelare i **denti** ci sono

- il **formaggio** e lo **yogurt** - che sono ricchi di calcio e minerali - oltre a frutta e **verdure croccanti** e tanto pesce.

Da **evitare** appunto

- **gli energy drink, le barrette ai cereali** - che sono troppo dolci - e le **limonate** - che invece sono troppo acide.

Inoltre, se non si rimuove con acqua dolce il cloro preso in piscina, si rischia di riscontrare problemi allo smalto dei denti. *(Salute, Il Giornale)*



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

“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% di aria, per cui esso diventa molto soffice e leggero.

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 grammi, 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 esempio, come il fior di fragola che, con 51 grammi, 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**CoI CALDO ARITMIE, SVENIMENTI e ISCHEMIE in agguato**

Questo fine giugno rovente non lascia tregua alla Penisola, e a rischiare di più nei giorni da 'bollino rosso' sono "bambini, anziani e cardiopatici, che poi sono i più a rischio disidratazione".

A dirlo all'AdnKronos Salute è **Antonio Rebuzzi**, professore di Cardiologia presso l'Università Cattolica di Roma e direttore della Terapia intensiva cardiologica del **Policlinico Gemelli**.

In agguato "soprattutto **disidratazione, aritmie, disturbi elettrolitici e cali di pressione che possono causare svenimenti e ischemie cerebrali** da abbassamento pressorio".



"Con l'età - **si perde la sensazione di sete:**

- ✓ *ci si disidrata senza accorgersene, inoltre la pressione si abbassa a causa della vasodilatazione e le arterie meno elastiche degli anziani faticano ad 'adattarsi' e a compensare.*

Così più facilmente si incappa in crisi ipotensive e svenimenti.

Inoltre spesso gli **'over 60' sono ipertesi** e assumono farmaci per la pressione:

- ❖ *se non si adatta la terapia al gran caldo, è ancora più alto il rischio di crisi ipotensive".*

Attenzione, però.

"Per qualsiasi aggiustamento della terapia, è sempre fondamentale sentire il medico:

il fai da te può causare il problema opposto e la pressione finisce per salire troppo".

"Con queste temperature così elevate - continua l'esperto - **si suda molto e si perdono non solo liquidi, ma anche sali minerali** come sodio e potassio:

- ✓ *così i cardiopatici, ma non soltanto loro, rischiano squilibri elettrolitici, incappando così in in aritmie anche pericolose e in episodi di fibrillazione".*

Ecco perché nei giorni di canicola è bene "curare l'idratazione" e, specie se si suda molto, pensare a integratori di sali minerali.

Tra i pazienti vulnerabili, precisa Rebuzzi, "non dimentichiamo le persone con **scompenso cardiaco e quanti stanno assumendo diuretici**". I giorni di canicola sono particolarmente insidiosi anche per i bambini, "che in genere si muovono molto e sudano di più, e devono essere ben idratati, anche i piccolissimi".

Lo specialista invita alla cautela gli **sportivi**, persone tendenzialmente in forma, che però rischiano di dimenticare che lo sforzo fisico in questi giorni comporta una gran quantità di perdita di liquidi e sali minerali.

"Un aspetto di cui occorre tener conto, più ancora nel caso in cui si soffre di qualche patologia", dice Rebuzzi.

"Quanto ai **bambini**, categoria che si disidrata facilmente, la raccomandazione è quella di tenerli al fresco, farli uscire nelle ore più miti e farli bere molto, preferibilmente acqua e the", dice il cardiologo.

"Per tutti i pazienti che assumono farmaci, ma soprattutto per gli ipertesi, la raccomandazione è quella di misurare la pressione più spesso del solito e non dimenticare di consultare il medico per capire se è il caso di adattare la terapia".

(Salute, Adnkronos)

SCIENZA E SALUTE**ADOLESCENTI, COME SI CORREGGE IL SENO TUBEROSO?**

*Colpisce il seno nella **fase del suo sviluppo**, a partire dalla pubertà e per molte adolescenti è un problema da risolvere.*

Il **seno tuberoso o stenotico** è un'anomalia mammaria sempre più comune. Le ragazze che soffrono di questa malformazione evolutiva presentano

❖ **Mammelle Strette e Allungate, Cadenti, fin dalla giovanissima età.**

Ne parliamo con il prof. **Marco Klinger**, Responsabile di Chirurgia plastica in Humanitas e grande esperto di questo tipo di anomalie.

LE CAUSE

“La ghiandola mammaria si sviluppa in maniera anomala e risulta concentrata nella zona posta dietro l'areola, presentandosi strozzata nella parte inferiore, stenotica appunto, e pendendo in maniera innaturale verso il basso.

Non sono ancora del tutto chiarite le cause alla base di questa anomalia e della loro sempre maggior incidenza, sembra possano giocare un ruolo gli **inquinanti ambientali** e gli ormoni assunti tramite l'alimentazione”.

“Fa eccezione la **sindrome di Poland**, una rara anomalia che si caratterizza per l'assenza o per la ridotta presenza di una mammella, in cui a volte manca anche muscolo pettorale. Si pensa che la sindrome di Poland possa aver origine in un'anomalia della vascolarizzazione embrionale, che determina insufficienza di afflusso nella zona pettorale e conseguenti malformazioni”.

L'INTERVENTO CHIRURGICO: L'UNICA VIA

L'unico modo per correggere il **seno tuberoso** è la **chirurgia plastica**. Ma, allo stesso tempo, è solo mediante un corretto inquadramento diagnostico e con le giuste conoscenze tecniche che si può progettare l'intervento appropriato per ogni paziente, così da ottenere una correzione chirurgica che garantisca risultati naturali e stabili.

COME AVVIENE L'INTERVENTO?

Se ben condotto, l'intervento lascia solo una **cicatrice poco visibile** intorno all'areola e richiede il ricovero in ospedale per una sola notte.

I punti sono riassorbibili e dunque non necessitano di essere tolti dal chirurgo. Nei casi più **gravie** a seconda delle disposizioni regionali, l'intervento è a carico del **Sistema Sanitario Nazionale** e dunque non è oneroso per la paziente.

“L'intervento prevede il rimodellamento della ghiandola mammaria – ha spiegato lo specialista – e viene condotto in anestesia generale e pertanto la donna che vi si sottopone non avverte alcun dolore.

Il **rimodellamento** avviene con raffinate tecniche chirurgiche, che nella stragrande maggioranza dei casi prevedono l'impiego di grasso autologo, cioè della paziente stessa (il **lipofilling**, con prelievo di pochi cc di grasso dall'addome o dai fianchi) e a volte l'impianto di protesi di silicone, sempre con lo scopo di conferire alla mammella la forma corretta, tondeggiante.

La scelta del tipo di trattamento viene calibrata sulla singola paziente, in maniera completamente personalizzata e tenendo conto delle caratteristiche delle mammelle”.

(Salute, Humanitas)



Il seno tuberoso è una malformazione congenita caratterizzata da un incompleto sviluppo della ghiandola mammaria nel corso dell'accrescimento



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***

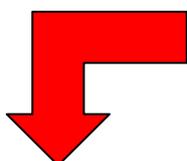
Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



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
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
 <p>Welfare Integrativo EMAPI : COPERTURA SANITARIA INTEGRATIVA</p>	<p>Garantisce una copertura sanitaria integrativa per</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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