



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. Gli alimenti che fanno bene al sesso (e migliorano la potenza maschile)
7. L'abbronzatura? Dà dipendenza come una droga
8. La dipendenza dal sesso è simile a quella da stupefacenti



Prevenzione e Salute

9. Stili di vita sbagliati, tumori di stomaco e fegato in aumento
10. I sette errori più comuni quando si misura la pressione (facendola risultare più alta)

Proverbio di oggi.....

Pe' n'aceno 'e sale 'e perzo 'a menesta
(Per un granello di sale hai perso la minestra)

L'ABBRONZATURA? DÀ DIPENDENZA COME UNA DROGA

L'esposizione ai raggi UV stimola la produzione di endorfine, sostanze dall'effetto oppiaceo: ecco perché, nonostante i rischi per la pelle, continuiamo ad esporci al Sole come lucertole.

Nonostante gli avvertimenti degli esperti sui danni del Sole all'epidermide, in molti ci ostiniamo a rosolarci sulle spiagge, in cerca dell'abbronzatura perfetta.

All'origine di questa spasmodica ricerca di raggi UV potrebbe esserci **un meccanismo di dipendenza simile a quello provocato da alcune droghe**. L'esposizione cronica agli ultravioletti stimola nel nostro corpo il **rilascio di beta-endorfine**, gli ormoni del benessere:

sarebbe proprio questo meccanismo chimico di assuefazione che rende difficile regolare la nostra esposizione ai raggi solari. (Focus)



LA DIPENDENZA DAL SESSO È SIMILE A QUELLA DA STUPEFACENTI

Nel cervello dei pazienti il porno produce lo stesso effetto riscontrato in quello dei tossici alla vista della droga

I meccanismi cerebrali scatenati dalla dipendenza dal sesso sono analoghi a quelli che si attivano nelle tossicodipendenze. In un paziente, la reazione a stimoli sessuali come quelli della pornografia può ricalcare quella di un tossicodipendente alla vista della droga. Queste persone possono essere ossessionate dal sesso al punto da non poter fare a meno di pensarci e di desiderare di fare attività sessuale in ogni momento della giornata. (Salute, Tgcom24)



PREVENZIONE E SALUTE**STILI DI VITA SBAGLIATI,
TUMORI DI STOMACO E FEGATO IN AUMENTO**

L'incidenza è in crescita, ma se gli strumenti per affrontarle sono efficaci, i risultati di guarigione sono confortanti.

Neoplasie di stomaco ed esofago (soprattutto) in aumento. Anche se, per fortuna, non ancora molto diffuse, la loro incidenza è in crescita, in particolare nei Paesi occidentali a causa di uno stile di vita scorretto (alimentazione, auto-prescrizione di medicinali...).

Ma se gli strumenti per affrontarle sono efficaci, i risultati di guarigione sono ottimi.

Ecco perché multidisciplinarietà nella valutazione diagnostico-terapeutica del caso e gestione da parte di un team multispecialistico affiatato

(*chirurgo, anestesista, gastroenterologo, fisiatra, pneumologo, infermiere dedicato...*), diagnosi con conseguente trattamento precoce e chirurgia mininvasiva diventano elementi fondamentali.

I risultati clinici (meno complicanze e migliori esiti a distanza) sono, inoltre, più favorevoli quando queste malattie sono trattate in strutture a elevato volume di casistica.

**PROFESSOR ROSATI, LA MULTIDISCIPLINARIETÀ MIGLIORA I RISULTATI DI GUARIGIONE?**

“Sicuramente si ottengono migliori effetti.

E sono dati scientificamente provati per molte neoplasie, comprese quelle di esofago e stomaco.

Si è dimostrato che si raggiungono risultati superiori in una struttura dove il numero di volumi è elevato e vige la filosofia della multidisciplinarietà, ovvero il paziente può eseguire prevenzione, diagnosi, terapia e percorso perioperatorio con personale dedicato.

Ma non solo.

Multidisciplinarietà significa anche interazione tra le varie discipline mediche, per cui gli specialisti si riuniscono periodicamente per discutere il caso. Il vantaggio è una riduzione dei tempi necessari per eventuali accertamenti e una gestione del paziente a 360°. Tutto questo migliora gli esiti”.

LA CHIRURGIA MININVASIVA OFFRE NUMEROSI BENEFICI PER IL PAZIENTE?

“Sì, sono molti i benefici di questa recente tecnica, in tutti i campi. Proprio perché meno invasiva rispetto alla chirurgia tradizionale e con incisioni più piccole (normalmente di meno di un centimetro), comporta minori rischi per il paziente, che va incontro a una ripresa post-operatoria funzionale più veloce.

Non può essere applicata a qualsiasi tipo di intervento, ma rappresenta la prima scelta ove possibile. L'esperienza del chirurgo, però, è fondamentale.

In Humanitas questa metodica viene ormai utilizzata da anni al punto da essere una tecnica routinaria e aver maturato una grande competenza”.

QUALI LE NOVITÀ NELLA DIAGNOSI?

“La principale novità riguarda la possibilità di trattamento di lesioni iniziali, le lesioni mucose, solo con **l'endoscopia**.

In pratica vengono rimosse per via endoscopica, si verifica poi istologicamente che sia stata resecata l'intera lesione e si programmano follow-up ravvicinati di monitoraggio”.

(*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**I SETTE ERRORI PIÙ COMUNI QUANDO SI MISURA LA PRESSIONE (FACENDOLA RISULTARE PIÙ ALTA)**

Dall'accavallare le gambe al parlare proprio nel bel mezzo della procedura, sono sette gli errori più comuni ed evitabili quando si misura la pressione.

Errori che possono portare a una lettura sbagliata, tendenzialmente più alta, con conseguenze che possono riguardare anche la somministrazione e il dosaggio dei farmaci, che magari viene aumentato senza che ce ne sia bisogno.

***Avere la vescica piena***

Questo può aggiungere **10-15 punti alla lettura**. Si dovrebbe sempre svuotare la vescica prima di misurare la pressione

***Schiena o piedi non supportati***

Un supporto scadente in posizione seduta può **aumentare la lettura di 6-10 punti**. Bisogna assicurarsi di essere su una sedia con la schiena appoggiata e i piedi sul pavimento o su uno sgabello.

***Braccio non supportato***

Se il braccio è appeso al fianco o lo si tiene alzato durante la lettura, **si potrebbero osservare valori fino a 10 punti più alti** di quanto dovrebbero essere. È importante posizionare il braccio su una sedia o un tavolo, in modo che il bracciale di misurazione sia all'altezza del cuore.

***Avvolgere il bracciale sugli abiti***

Avvolgere il bracciale sugli abiti, errore piuttosto comune, **può aggiungere da 5 a 50 punti alla lettura**. Meglio assicurarsi che il bracciale sia posizionato sul braccio nudo.

Il bracciale è troppo piccolo

Se il bracciale è troppo piccolo la pressione **potrebbe essere maggiore di 2-10 punti**. Il medico può aiutare a garantire una corretta vestibilità.

Sedersi con le gambe incrociate

Potrebbe **aumentare la lettura della pressione di 2-8 punti**. È meglio disinocchiare le gambe e assicurarsi che i piedi siano supportati.

***Parlare***

Rispondere alle domande, parlare al telefono, **può aggiungere 10 punti**. È importante rimanere fermi e silenziosi per garantire una misurazione accurata.

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

GLI ALIMENTI CHE FANNO BENE AL SESSO (e migliorano la potenza maschile)

Mangiare in modo corretto aiuta a mantenersi in forma e a vivere più a lungo, ma contribuisce anche a migliorare in modo significativo la vita sessuale di un uomo e la fertilità.

Evitare fumo, limitare l'alcol e cercare di tenere lontano lo stress è importante, ma anche l'alimentazione può contribuire ad avere una marcia in più e contrastare eventuali futuri problemi di erezione. Anche semplici modifiche a tavola possono fare la differenza.



Olio d'oliva

Si sa che l'olio d'oliva porta **benefici a livello cardiovascolare**. Uno studio recente ha però scoperto che i benefici possono estendersi anche alla camera da letto. I ricercatori della scuola di Medicina dell'Università di Atene hanno scoperto che gli uomini che sostituivano il burro con l'olio di oliva, seguendo la dieta mediterranea, notavano un importante miglioramento della loro vita sessuale. L'olio di oliva potrebbe essere davvero un «viagra» naturale per combattere la disfunzione erettile. «I grassi di ottima qualità dell'olio extravergine d'oliva, associati alla presenza di preziosi polifenoli antiossidanti, sono sicuramente un toccasana per le arterie del pene e, più in generale, per tutte le arterie: più colesterolo buono, meno colesterolo cattivo, **meno placche ateromatose** nelle arterie».



Le ostriche

Le ostriche hanno la reputazione di essere afrodisiache, anche se nessuno studio ha mai davvero dimostrato che abbiano un effetto sul desiderio sessuale. **Le ostriche e i crostacei però sono ricchi di zinco**, minerale utile alla **prostata ed essenziale per la produzione di testosterone**.

Dopo una certa età il basso livello di testosterone nel sangue è una delle cause che può provocare problemi nella sfera sessuale. «L'ostrica afrodisiaca è un mito, senza alcuna evidenza scientifica, forse alimentato dal fatto che si tratti di un cibo prezioso e ricercato. Mito per mito, risparmiamo i nostri soldi e mangiamo una **zuppetta di lenticchie allo zenzero** ("afrodisiaca" secondo alcuni miei pazienti), semplice, gustosa e salutare» dice Erzegovesi.

Salmone

Il salmone (ma anche sgombri e sardine) sono un alimento particolarmente **ricco di acidi grassi omega -3 con proprietà anti ossidanti e anti infiammatorie** che possono aiutare a prevenire la disfunzione veno-occlusiva cavernosa, una delle principali cause della disfunzione erettile. «Va benissimo il salmone - ma ancor meglio il **pesce azzurro**, più sostenibile per l'ambiente e, in quanto più piccolo di taglia, meno inquinato da possibili contaminanti del mare. Non facciamoci mancare le fonti vegetali di omega 3, quindi una manciata al giorno di frutta a guscio (**soprattutto le noci**) e semi oleaginosi».



Pomodori

I pomodori hanno un alto contenuto di **licopene, un potente antiossidante che alza il livello di testosterone** e migliora la libido. Si ritiene che gli ossidanti siano alla base dell'infertilità maschile e del cancro alla prostata, mentre gli antiossidanti migliorano la circolazione del sangue, anche periferico e di conseguenza le erezioni possono essere più facili e durature. «Bene i pomodori ma in generale tutte le **verdure ricche di carotenoidi ed alle foglie verdi scuro** (es. bietole, i spinaci, cime di rapa, il cavolo nero)».

Peperoncino

I cibi piccanti possono **migliorare la vasodilatazione**, il che significa che aiutano i vasi sanguigni ad allargarsi, permettendo al sangue di raggiungere facilmente anche le periferie. Ma avverte il nutrizionista: «Attenzione però alle dosi: basta poca differenza per trasformare una notte di passione a letto in una notte di passione in bagno, con **bruciori di stomaco e diarrea**».



Cocomero

Anche il cocomero, come il pomodoro, è ricco di **licopene e anche di citrullina**, due elementi naturali molto importanti per migliorare la salute sessuale maschile. Come detto il licopene è un potente antiossidante e alza il livello di testosterone mentre la citrullina facilita la vasodilatazione e migliora la circolazione.



Barbabietole

Le barbabietole sono ricche di nitrati. I batteri presenti nella cavità orale li convertono in nitriti e quando questi sono ingeriti, altri batteri presenti nello stomaco li trasformano in ossido nitrico, un gas che dilata i vasi sanguigni e porta a migliorare naturalmente la circolazione del sangue. «Barbabietole e tutte le verdure a foglia verde sono **ricche di nitrati**, facilitano la produzione di acido nitrico, un vasodilatatore con effetto di “viagra naturale” - aggiunge Erzegovesi che avverte: non affidatevi ai succhi di barbabietola e, più in generale, ai succhi ed agli estratti di verdure come alimento quotidiano. Sono salutari e gustosi, ma ci fanno perdere l'effetto benefico, anche per le nostre arterie, delle fibre. Quindi meglio mangiare la verdura intera».



Pistacchi

I pistacchi contengono molta arginina, un aminoacido che aiuta a preservare la flessibilità delle arterie e a migliorare il flusso del sangue. Con il miglioramento della funzionalità delle arterie si abbassa anche il colesterolo e ne beneficia tutto l'organismo. L'arginina, così come i nitrati e la citrullina, facilitano la produzione endoteliale di ossido nitrico, vasodilatatore naturale.



Le arterie periferiche indicano lo stato di salute

«Come dicono saggiamente i colleghi urologi - commenta Erzegovesi - le arterie del pene sono lo specchio dello stato di salute delle nostre arterie in generale. Quindi fondamentale occuparsi della funzionalità erettile per migliorare la felicità sessuale, ma anche, e soprattutto, per prendersi cura delle nostre coronarie, del nostro cervello, e di tutti gli organi vitali che dipendono dalla salute delle arterie»



Uno studio piccolo (ma significativo)

In un recente piccolo studio riportato nel documentario The Game Changers, si evidenzia che un singolo pasto a base vegetale (cereali integrali, legumi, verdura, frutta), in confronto ad un pasto di proteine animali di buona qualità, provoca erezioni notturne molto più intense e prolungate in un piccolo campione (3 soggetti) di atleti sani. La piccola numerosità dei soggetti rende il dato scientifico ovviamente tutto da confermare. (Salute, Corriere)

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***

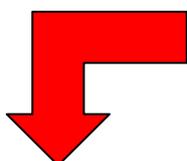
Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



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