



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

6. Magnesio, lo sai che aiuta a dormire meglio?
7. La tiroide quali problemi può dare?



Prevenzione e Salute

8. Caldo torrido, allarme ozono
Ecco come proteggersi
9. “Dormire protegge il cervello dall’Alzheimer”, vero o falso?
10. Bambini in vacanza, i farmaci da mettere nella valigia: ecco quelli da non dimenticare.



Proverbio di oggi.....

Trasi 'e sicco e mettersi 'e chiatto

Introdursi in un contesto con cautela per poi imporsi

MAGNESIO, LO SAI CHE AIUTA A DORMIRE MEGLIO?

*Ore e ore ad occhi aperti a rigirarsi tra le coperte, o a camminare su e giù per la casa in attesa che arrivi il **sonno**.*

In questa situazione, molte persone ricorrono a soluzioni farmacologiche – spiega il dottor **Vincenzo Tullo**, specialista neurologo e responsabile dell’ambulatorio sulle cefalee di Humanitas – ma non considerano l’esistenza di un prezioso alleato naturale capace di farci **dormire meglio**: il **magnesio**.



Si tratta di un sale minerale che favorisce l’adattamento delle cellule al ritmo giorno-notte, stimolando l’organismo a sincronizzarsi meglio con il momento predisposto al riposo notturno.

Il magnesio è facilmente reperibile in molti **alimenti**, tra cui frutta secca (mandorle, noci, pistacchi), legumi, sardine, polpo, spinaci e zucchine.

In alternativa, il magnesio può essere assunto con **integratori**, ma è sempre meglio evitare il fai-da-te e rivolgersi a uno specialista prima di assumerli.

Per favorire ulteriormente il riposo notturno, si possono combinare all’assunzione del magnesio alcune semplici strategie come, per esempio, evitare di svolgere attività che eccitano il sistema nervoso, fare attività fisica dopo cena, guardare la televisione, stare a lungo davanti al computer o ai videogiochi, lavorare o studiare fino a tardi.

Queste attività “eccitanti” possono essere sostituite con altri passatempi che invece rilassano il sistema nervoso, predisponendoci al riposo.

La scelta dell’attività da svolgere può variare da persona a persona, ma un bagno caldo, la lettura di un romanzo, un po’ di meditazione o l’ascolto di musica rilassante sono strategie che danno, generalmente, ottimi risultati contro l’insonnia temporanea. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**CALDO TORRIDO, È ALLARME OZONO.
ECCO COME PROTEGGERSI**

In molte città italiane l'ozono ha superato le soglie di attenzione, come spesso accade in estate. A questi livelli il gas può irritare le vie respiratorie. Ecco i consigli degli esperti per mitigare gli effetti negativi

L'ITALIA è sotto la morsa non solo del caldo, ma anche dell'ozono (O_3), un gas inquinante tipico dell'estate che, quando supera certi livelli, può avere effetti negativi sulla salute, dato che irrita le vie respiratorie.

Negli scorsi giorni, la concentrazione di ozono in atmosfera ha superato in molte regioni i livelli di attenzione, come ha rilevato l'Istituto superiore per la protezione e la ricerca ambientale (Ispra), che monitora continuamente la qualità dell'aria.

E ancora oggi i livelli del gas potrebbero essere elevati, complice il caldo torrido e le temperature eccessive. L'aumento di **ozono in atmosfera non è inusuale**, nella stagione estiva: questo perché l'intensa radiazione solare, combinata con l'inquinamento prodotto dalle attività umane con quello naturale, dà il via a una serie di reazioni chimiche che favoriscono la maggiore formazione di questo inquinante.

Il problema è che quando **l'ozono supera i 180 microgrammi per metro cubo**, come è accaduto alla fine di giugno e probabilmente continua ad avvenire in questi giorni in molte città italiane, questo gas può avere effetti nocivi per la salute, dato svolge un'azione irritante sulle vie respiratorie, in soggetti sensibili.

L'OZONO, QUANDO E DOVE “COLPISCE”

Stando ai dati di fine giugno, in molte città i livelli di ozono hanno superato la cosiddetta “**soglia di informazione**”, pari a 180 microgrammi per metro cubo ($\mu\text{g}/\text{m}^3$), e in certi casi anche la soglia di allarme, pari a 240 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ oltre alle quali c'è un rischio per la salute - per le vie respiratorie - anche in caso di un'esposizione di breve durata.

Questo scenario potrebbe ripetersi anche in questi giorni e in generale durante tutta la stagione estiva.

Le maggiori concentrazioni, sottolinea l'esperto, sono state registrate soprattutto nelle **prime ore del pomeriggio, dalle ore 15 alle 17**.

“La Pianura Padana è una delle aree più 'colpite'.

Questo anche a causa della particolare geografia della regione, racchiusa dalle montagne, che favorisce l'intrappolamento dell'ozono”.

“Ma oltre al bacino padano ci sono diverse regioni, in Italia, nel nord, al centro e sulle coste, dove le concentrazioni di ozono sono cresciute in presenza di particolari condizioni climatiche e ambientali”.

PERCHÉ IL CALDO FAVORISCE L'AUMENTO DELL'OZONO

Ma quali sono queste condizioni?

“La presenza di fattori meteo-climatici favorevoli, come le alte temperature estive e l'intensa radiazione solare può favorire reazioni chimiche che portano alla maggiore formazione di ozono nella bassa atmosfera”.

“Il tutto nelle aree in cui vi sono particolari inquinanti chimici, emessi dai gas di scarico (soprattutto diesel), prodotti dalle industrie e generati in alcuni processi naturali”.

Ma l'ozono non fa solo male. Negli strati più alti dell'atmosfera, infatti, questo gas, è presente in concentrazioni rilevanti ed ha un ruolo essenziale per la nostra sopravvivenza.

“Qui funge da schermo protettivo dalla radiazione ultravioletta”, prosegue l'esperto. “In questo caso, infatti, il problema non è l'eccesso di O_3 , ma al contrario il buco dell'ozono”.



I RISCHI PER LA SALUTE

L'ozono è un forte ossidante e come tale, quando inspirato, può svolgere un'azione irritante sui tessuti dell'apparato respiratorio. I sintomi possono andare da irritazione agli occhi e alla gola, fino a tosse e riduzione della funzionalità polmonare. Le categorie più a rischio sono bambini, anziani, donne in gravidanza, pazienti con malattie polmonari come asma e Bpco, persone che svolgono sport o attività fisiche all'aperto per ragioni di lavoro, nonché soggetti particolarmente suscettibili all'ozono.

COME INTERVENIRE

Per limitare l'esposizione gli esperti raccomandano, soprattutto alle categorie a rischio,

- di evitare se possibile o di ridurre sforzi fisici e attività all'aria aperta nella fascia più calda, dalle 12 alle 16, trascorrendo questa parte della giornata in ambienti chiusi e rinfrescati.

Inoltre, per alzare la propria soglia di sensibilità all'ozono, un accorgimento importante riguarda la scelta di un'alimentazione ricca di cibi contenenti sostanze antiossidanti, che possono aiutare a contrastare l'azione ossidante del gas.

Fra gli alimenti da privilegiare vi sono

- frutta e verdura di stagione, come pomodori, peperoni, patate, cavoli, broccoli, verdure a foglia verde, agrumi, fragole, meloni.
- utili anche cibi ricchi di vitamina E, come uova, asparagi, avocado, noci, mandorle e olio di oliva, nonché di selenio, fra cui pollo, fegato, tonno e molluschi. (*Salute, Repubblica*)

PREVENZIONE E SALUTE

“DORMIRE PROTEGGE IL CERVELLO DALL'ALZHEIMER”, VERO O FALSO?

Il sonno è importante per la salute di tutto l'organismo.

Alcuni credono però che dormire protegga anche il **cervello** dal rischio di ammalarsi di Alzheimer. Vero o falso?

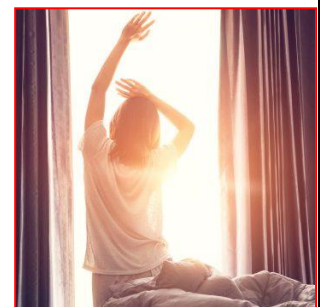
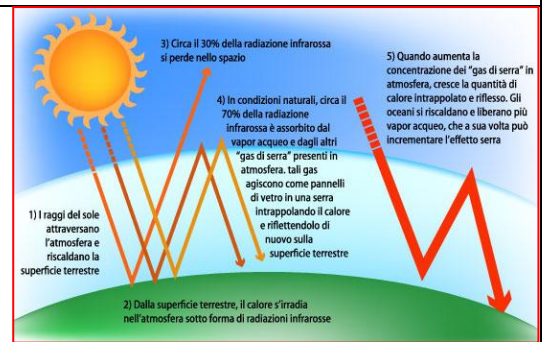
Risponde il prof. A. Albanese, primario di Neurologia all'Istituto Clinico Humanitas.

“**VERO**. Uno studio recente ha confermato che dormire, notte dopo notte, è un fattore protettivo nei confronti della malattia di **Alzheimer** – perché riduce il rischio di concentrare nel cervello una sostanza chiamata **beta amiloide**, il cui accumulo è correlato allo sviluppo della malattia di Alzheimer.

Secondo i risultati di questo interessante studio dinamico, sembra che sia sufficiente una sola notte insonne per accumulare beta amiloide in diverse aree del cervello.

I ricercatori sono arrivati a questa conclusione dopo aver osservato che, non facendo dormire i partecipanti allo studio per una notte, il giorno dopo, una valutazione tramite PET rilevava un **accumulo piuttosto ampio e diffuso di beta amiloide nel loro cervello**.

Questo risultato conferma l'importanza del sonno come fattore protettivo per l'Alzheimer, ma è anche innovativo perché indica la dinamicità del sistema poiché è sufficiente una sola notte per causare accumulo. Manca però la prova che la notte successiva, con un buon sonno, l'amiloide venga smaltito. Lo studio infatti suppone che vi sia un accumulo, notte dopo notte; tuttavia, dormire bene, protegge le persone dall'ammalarsi di Alzheimer.” (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**BAMBINI IN VACANZA, I FARMACI DA METTERE NELLA VALIGIA: ECCO QUELLI DA NON DIMENTICARE**

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 Rebutti**, professore di Cardiologia presso l'Università Cattolica di

Non c'è solo il caldo negli incubi delle mamme in vacanza. Sono molte, anzi, le insidie per la salute del bambino alla vigilia del viaggio nelle località di mare e di montagna.

Lo conferma il primario di Pediatria dell'Ospedale Sacra Famiglia Fatebenefratelli di Erba (Como), Gaetano Mariani:

«Le domande che le mamme ci rivolgono in questo periodo estivo vanno dai farmaci da portare in vacanza, alla prevenzione del mal d'auto o di mare, dalla corretta esposizione al sole o la prevenzione dei colpi di calore o come affrontare viaggi in aereo, o alle problematiche delle vacanze in montagna o alle insidie dei bagni al mare o in piscina, alle allergie a punture, per finire con le giuste precauzioni per chi va all'estero, con le vaccinazioni da eseguire e le norme di comportamento». Ecco un dettagliato vademecum per affrontare in tutta serenità le vacanze con i figli piccoli. I farmaci da portare in viaggio



- ✓ un **antipiretico-analgescico** come il *paracetamolo* o *l'ibuprofene*. Preferire quelli somministrabili per via orale, facendo attenzione alle supposte perché soggette a cattiva conservazione.
- ✓ i **sali reidratanti** sono utili in caso di vomito e/o diarrea, per evitare la disidratazione. Meglio scegliere le formulazioni in bustine rispetto a quelle liquide: occupano meno spazio e sono più leggeri in valigia.
- ✓ un **antistaminico in gocce** per eventuali reazioni allergiche o per attenuare pruriti conseguenti ad eritema solare.
- ✓ un **farmaco per mal d'auto, nave o aereo**. Va bene lo sciroppo o la gomma da masticare.
- ✓ una **crema antistaminica o cortisonica** utile per lenire il bruciore da punture d'insetto.
- ✓ alcune **fialette di soluzione fisiologica**, che possono servire sia per lavaggi nasali sia per detergere una ferita.
- ✓ un **antisettico per uso topico** per disinfettare le piccole ferite;
- ✓ **farmaci prescritti dal proprio medico** di fiducia per patologie croniche o se ci si deve recare in paesi esotici secondo le prescrizioni fornire dall'ufficio turistico relative al paese da visitare.

Se il bambino è affetto da una patologia cronica, occorre accertarsi che i farmaci che utilizza abitualmente siano sufficienti per tutto il periodo di vacanza. Sono utili anche:

- un prodotto a base di ammoniaca per le irritazioni causate dalle meduse;
- cerotti e garze di diversa taglia;
- repellenti per zanzare (*ricordatevi di ventilare la stanza dove poi starà il bambino*);
- una zanzariera da applicare sulla culla;
- un termometro elettronico;
- una buona crema reidratante per possibili eritemi solari;

In caso di viaggio aereo, tenere i farmaci di cui si potrebbe avere bisogno nel bagaglio a mano, ma fare attenzione a non avere flaconi di contenuto superiore a 100 ml; in casi particolari il medico di famiglia potrà scrivere una dichiarazione della patologia di cui è affetto il bambino e dei farmaci che deve avere con sé. (*Salute, Il Messaggero*)

SCIENZA E SALUTE**LA TIROIDE QUALI PROBLEMI PUÒ DARE?**

La **tiroide** è una delle ghiandole più importanti presenti nel nostro corpo perché produce degli ormoni che determinano il corretto sviluppo fisico e mentale di ogni persona.

La tiroide, tuttavia, può dar vita a problemi di diverso tipo legati sia alla quantità di ormoni che produce e sia ad altre cause che possono determinare l'insorgenza di patologie anche gravi.

Ecco i principali.

La TIROIDE e gli ORMONI: l'Ipotiroidismo e l'Iperitiroidismo

L'**ipotiroidismo** e l'**ipertiroidismo** sono tra i più comuni problemi che dà la tiroide.

Sono connessi, in particolare, a una produzione troppo limitata o troppo eccessiva degli ormoni tiroidei, delle condizioni che se non adeguatamente trattate possono avere gravi conseguenze sulla vita e la salute delle persone.

L'**ipotiroidismo**, in particolare, si ha quando la tiroide produce una quantità troppo bassa di ormoni tiroidei, una condizione che influisce negativamente su ogni tipo di processo metabolico dell'organismo.

Alcuni dei sintomi tipici, in particolare, sono:

- *astenia;*
- *aumento del peso corporeo;*
- *perdita della massa muscolare;*
- *calo del desiderio sessuale; depressione.*

L'**ipertiroidismo**, invece, si ha quando la tiroide produce una quantità eccessiva di ormoni e, anche in questo caso, a risentirne sono i processi metabolici. I sintomi tipici, in particolare, sono:

- *diminuzione di peso;*
- *irritabilità; apatia;*
- *palpitazioni; affaticamento.*

Questi sono soltanto alcuni dei sintomi tipici di questi due comuni **problemi alla tiroide**:

se si sospetta di esserne affetti è necessario rivolgersi al proprio medico curante per richiedere approfondimenti diagnostici.

TIROIDITE e GOZZO: ALTRI DUE COMUNI PROBLEMI alla TIROIDE

Oltre all'ipotiroidismo e all'ipertiroidismo, la tiroide può essere interessata da problematiche diverse e tra le più frequenti vi sono il **gozzo** e la **toroidite**.

La **tiroidite**, in particolare, si verifica quando la tiroide è preda di un'infezione che può essere generata da microrganismi esterni (batteri o virus) o essere a carattere autoimmune.

Il **gozzo**, invece, si manifesta principalmente con un ingrossamento anche molto evidente della tiroide il quale può essere determinato da cause di tipo alimentari o patologiche.

La principale causa alimentare di questo problema alla tiroide è una ridotta quantità di **iodio** nell'alimentazione l'elemento chimico che entra in gioco nella produzione degli ormoni tiroidei.

Nell'ambito delle patologie, invece, quelle che possono dar vita al **rigonfiamento della tiroide** sono diverse: le tiroiditi, per es., oppure lo stesso ipertiroidismo.

Se si sospetta la presenza di un problema alla tiroide è altamente consigliato sottoporsi a degli accertamenti medici così da confermare o confutare la diagnosi. Nel caso in cui si fosse realmente affetti da problemi alla tiroide sono numerose le possibilità curative le quali spaziano dai rimedi farmacologici a quelli chirurgici. Sono gli specialisti a consigliare la terapia più adatta in presenza di un problema alla tiroide: ogni persona è diversa dall'altra e può necessitare di tecniche terapeutiche su misura. (Oggi)



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

FEDERFARMA NAPOLI: Di IORIO riconfermato Presidente per un nuovo triennio

E' l'esito della riunione con cui ieri si è insediato il Consiglio Direttivo dell'associazione Provinciale, rinnovato Domenica e Lunedì scorsi dall'assemblea elettiva degli Iscritti.

Il Consiglio Direttivo, per questo nuovo mandato, è così composto:

Presidente: dott. Michele Di Iorio

Vice Presidente: dott. Riccardo Maria Iorio

Segretario: dott. Pierpaolo Viviani

Tesoriere: dott. Gennaro Dello Iacovo



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

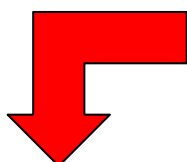
Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



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