



farmaDAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno VIII – Numero 1627

Venerdì 12 Luglio 2019 – S. Fortunato

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

5. Vacanze e tecnologia: connessi anche in riva al mare, rischi?
6. Nevralgia del trigemino, una fitta lancinante che dura poco



Prevenzione e Salute

7. Scottature “facilitate” da alcuni cibi e bevande
8. Mousse di albicocche: un'ottima fonte di potassio
9. Ti ha spezzato il cuore? tre modi per non soffrire



Proverbio di oggi.....

'O sacco vacante allerto nun se mantène.

Il sacco vuoto non si regge all'impiedi

SCOTTATURE “FACILITATE” DA ALCUNI CIBI E BEVANDE

*Il lime, certe varietà di carote, il sedano e l'aneto sono alcuni degli **alimenti che possono facilitare le scottature**, “in quanto contengono la furanocumarina, una sostanza chimica naturale che rende la pelle più sensibile ai raggi ‘cattivi’ del sole”.*

Lo rivela Robert Gniadecki, dermatologo dell'Università di Alberta e componente del *Cancer Research Institute* of Northern Alberta, in un articolo apparso su 'Folio', pubblicazione online dell'ateneo.



“La maggior parte delle persone è a conoscenza dei danni di una insolazione o delle scottature, ma pochi sanno che esistono alimenti che aumentano la sensibilità ai raggi UV – ricorda il dermatologo –

Ad es. negli Usa è nota la ‘scottatura da Margarita’, quando il lime contenuto nel famoso cocktail entra in contatto con la pelle può reagire con i raggi solari e causare una fitofotodermatite”.

L'esperto mette in guardia anche dai prodotti solari che si usano per proteggersi:

- “Vanno **evitati filtri solari** che contengono **oxybenzone**, un composto organico che però può essere dannoso per la salute quando assorbito attraverso la pelle, e ovviamente rimedi casalinghi per curare le scottature: potrebbero rivelarsi dannosi e peggiorare la situazione”.
- (Salute, Oggi)*

GUACCI
Distribuzione Farmaceutica dal 1946

Dove la **storia** diventa **futuro**

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

PREVENZIONE E SALUTE

VACANZE E TECNOLOGIA: CONNESSI ANCHE IN RIVA AL MARE, RISCHI?

*Sempre **connessi** anche in **vacanza**.*

Quali sono i rischi di una “**vacanza tecnologica**”, dove la tecnologia è sempre più pervasiva e l’eventualità di non essere connessi con gli altri è ormai remota? Chi temeva di dover fare i conti con la batteria scarica dello smartphone deve ricredersi:

- ***anche sul lettino in spiaggia può ricaricare il suo dispositivo grazie agli ombrelloni dotati di presa Usb.***

E per chi vuole condividere i suoi momenti di relax sui social network, ci pensa il wi-fi degli stabilimenti balneari.

Secondo l’ultimo Rapporto Censis sulla comunicazione, gli italiani utenti di internet sono oltre il 70%, uno su due è iscritto a Facebook e la metà della popolazione ha uno smartphone.

«Se il contatto con la **tecnologia** è quotidiano e pervasivo, non può non esserlo anche in **vacanza**.

Le nuove **tecnologie** sono ormai diventate nostre propaggini, prolungamenti che fanno ormai parte di noi e della nostra quotidianità: come potremmo sbarazzarcene durante le **vacanze** se non siamo in grado di farne a meno durante tutto l’anno in ogni contesto della nostra vita?».

«Grazie alle **tecnologie** – la condivisione delle esperienze non solo è immediata, ma anche globalizzata, senza limiti familiari o relazionali come succedeva fino a non molti anni fa, quando chi voleva restare in contatto con qualcuno durante una vacanza poteva unicamente spedire cartoline indirizzate a singole persone o era costretto a usare i gettoni per brevi telefonate a caro prezzo».

MA CHE RISCHI COMPORTA ESSERE SEMPRE RAGGIUNGIBILI E POTER RESTARE IN CONTATTO CON TUTTI ANCHE IN VACANZA?

«Il rischio di rimanere sempre connessi è quello di vivere in un mondo bidimensionale e appiattito, particolarmente invitante perché accessibile in ogni momento e sotto il nostro diretto controllo, ma che se utilizzato in maniera rigida e pervasiva rischia di farci prendere le distanze dalle relazioni reali».

CHE CARATTERISTICHE HA QUESTO RAPPORTO SIMBIOTICO CON LA TECNOLOGIA?

«La relazione di ognuno di noi con la **tecnologia** dipende dall’uso che se ne fa:

- ***si può usare o “essere usati” da smartphone, pc e tablet.***

In questo secondo caso il rischio è quello di sviluppare una vera e propria dipendenza caratterizzata da una relazione disfunzionale in cui invece di utilizzare tali strumenti per raggiungere altri obiettivi, sono essi stessi l’obiettivo finale del nostro agire, diventandone quindi succubi e subendo passivamente, nostro malgrado, la loro influenza e contaminazione in ogni contesto della nostra quotidianità.

Trattandosi di una dipendenza, in assenza di tali presidi **tecnologici**, si potranno sviluppare quindi vere e proprie sindromi di astinenza sperimentando ansia, insonnia, tristezza, apatia, senso di insoddisfazione. Significativo ad es. come molti scelgano ormai il luogo dove alloggiare in **vacanza** in funzione della possibilità di accedere al **wi-fi**, allo stesso modo di come un alcolista si garantisce di poter accedere alla sostanza alcolica ovunque vada». Ma in questi casi il rapporto con l’hi tech è quasi “**patologico**”:

- «Non dobbiamo demonizzare la **tecnologia**.

Se pensiamo a quanti benefici possono arrivare da un suo uso ponderato, anche in **vacanza**:

- dalla scelta di alberghi e ristoranti
- alle prenotazioni on line
- alle mappe interattive fino alla possibilità di mettersi in contatto per richieste di aiuto, tutte operazioni che hanno trasformato e agevolato la nostra quotidianità. È la rigidità e pervasività di tali comportamenti a farli diventare **disfunzionali per noi stessi**».



«Il rapporto è disfunzionale quando, per es., non si riesce più a godere del tempo libero senza poter fare a meno di rispondere subito alle mail di lavoro anche in vacanza».

L'iper-connettività non permette di far staccare davvero la spina:

«Così facendo si abbatte la barriera tra tempo-lavoro e tempo-riposo, con un possibile aumento del livello di stress che si riverbera, al rientro, sulle performance dei lavoratori».

COSA POTER FARE PER SPEZZARE LA DIPENDENZA DALLA TECNOLOGIA?

«Si può pensare a una graduale disintossicazione, a porsi dei limiti per rientrare in un rapporto più misurato con la realtà.

Difficile immaginare di partire senza, facendo ormai parte di noi, ma possiamo porci noi stessi alcuni "paletti": ad esempio

- sforzandoci di utilizzare la **tecnologia**, se ci rendiamo conto che ci allontana dalla realtà e dalle gratificazioni ad essa legate, solo in alcuni momenti (*ad es. la sera prima di andare a letto o in altri momenti prestabiliti*) e non tenendo i dispositivi hi tech per il resto della giornata con noi;
- limitandone il loro utilizzo a un tempo prestabilito (*mezzora ad es., oltre alla quale ci dedicheremo ad altro*).

Potremo allora riscoprire il piacere di contatti più reali, come del resto non più di 20 anni fa era inevitabile, quando non esistevano ancora», conclude il dottor Lombardi. (*Salute, Humanitas*)

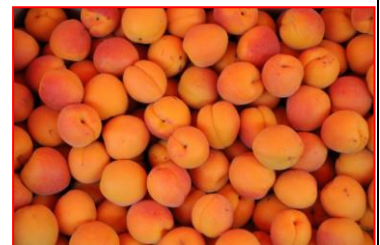
PREVENZIONE E SALUTE

MOUSSE DI ALBICOCCHIE: UN'OTTIMA FONTE DI POTASSIO

Tra i frutti per eccellenza della stagione primaverile, l'albicocca è anche protagonista dell'estate, dove ha sicuramente un posto d'onore.

Perfetta per una merenda salutare, è adatta anche ad essere assaporata sotto forma di **mousse** fresca. Sarà un dolce molto amato anche dai bambini.

Usando albicocche particolarmente mature, lo zucchero può anche essere eliminato dalla ricetta, mentre in caso di intolleranza al lattosio si può sostituire il formaggio fresco con uno che non ne contiene o, se si preferisce, con un'alternativa vegetale.



LE PROPRIETÀ DELLE ALBICOCCHIE

Le albicocche sono un frutto davvero ricco di vitamine, soprattutto del gruppo A, B e C, ed hanno anche pochissime calorie, solo **28 kcal per 100 grammi**. Sono un frutto benefico per la vista e per la salute della pelle, stimolano infatti la produzione di melanina e svolgono una funzione protettiva per il cuore, grazie al potassio.

Eppure anche questo benefico alimento ha alcune controindicazioni.

Si tratta infatti di un frutto ad **alto contenuto di FODMAP** (*sorbitolo nello specifico*), in grado di arrecare disturbi gastrointestinali a coloro che soffrono di **sindrome dell'intestino irritabile, meteorismo e gonfiore addominale**. Attenzione devono fare anche gli **allergici ai pollini**, poiché le albicocche contengono molecole simili a quelle che si trovano nei pollini e quindi il loro consumo è in grado di scatenare sintomi analoghi.

Ingredienti per 6 persone

- 70 g zucchero a velo,
- 250 g albicocche mature
- 1/2 Limone (succo)
- 200 g robiola o altro formaggio fresco;
- 6 foglie di menta

(*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

NEURALGIA DEL TRIGEMINO, UNA FITTA LANCINANTE CHE DURA POCHISSIMO

In genere è interessato soltanto un lato del volto, quasi sempre nella parte centrale e inferiore

Il dolore è terribile, improvviso, scatenato magari da una carezza, dal lavarsi i denti, da un soffio d'aria.

La nevralgia del trigemino riguarda 1 persona su 25 mila, quasi sempre sopra i 50 anni. «In circa il 70% dei casi a provocarla è una compressione del nervo da parte di un'arteria: ciò crea un conflitto con il trigemino, lo irrita, danneggiando la guaina di mielina che lo riveste e provocando una specie di corto circuito che produce il dolore - spiega Angelo Franzini, dir. Neurochirurgia dell'Istituto Besta di Milano.

L'unico fattore di rischio noto per la nevralgia del trigemino è la sclerosi multipla, che provoca la demielinizzazione dei nervi. Esiste una discreta quota di casi in cui non c'è conflitto fra arteria e nervo né una sclerosi multipla: si può pensare a un tumore che preme sul nervo o ad altre cause».



Come si arriva alla diagnosi?

«Con la raccolta della storia clinica e dei sintomi: il dolore è infatti caratteristico. È molto violento, improvviso e dura pochissimo, per poi ripetersi a distanza di minuti o ore: un dolore che dura mezz'ora non è mai nevralgia del trigemino.

Inoltre, il dolore è limitato a metà viso e quasi sempre interessa la parte centrale e inferiore del volto. Con questi segni ci si può già orientare; spesso, poi, viene prescritta una risonanza magnetica per escludere sclerosi multipla, masse tumorali o altre malattie.

L'esame può anche verificare la presenza di un conflitto vascolare, ma non sempre riesce a distinguerlo con certezza».

Quali sono le possibili terapie?: «Durante la crisi si può fare ben poco: le cure servono soprattutto per prevenire gli attacchi. Il primo passo è la terapia con farmaci e il più efficace è l'antiepilettico **Carbamazepina**: va preso tutti i giorni, iniziando con dosi basse e proseguendo fino alla remissione, per la quale possono servire anche mesi.

Quando torna la nevralgia, che purtroppo non guarisce da sola e anzi tende a peggiorare, provocando attacchi sempre più ravvicinati e gravi, si incrementa il dosaggio.

I farmaci risolvono circa il 30% dei casi; negli altri, dopo 4-5 anni gli effetti collaterali superano i benefici e si passa alla neurochirurgia.

In chi ha meno di 70 anni e un conflitto vascolare dimostrato si propone la decompressione vascolare, intervento attraverso cui si appone un "cuscinetto" sull'arteria per evitare che preme sul trigemino.

Il metodo è risolutivo in circa il 70% dei pazienti; se la nevralgia torna, ma anche nei soggetti più anziani e nei casi in cui il disturbo non è provocato dalla pressione di un'arteria, si può optare per la **radiochirurgia**, che consiste nell'irradiare il trigemino per provocarvi piccole alterazioni che eliminano il dolore.

Nel 60-70% dei casi ciò ottiene una remissione temporanea, ma la radiochirurgia non può essere eseguita più di due volte nello stesso soggetto.

Nei casi in cui la nevralgia torna a farsi sentire si passa alle procedure percutanee che, con un palloncino o il calore, danneggiano il nervo in modo più profondo.

Questi metodi possono essere ripetuti più volte, ma vi si ricorre dopo aver provato tutto il resto, perché provocano una perdita della sensibilità nella zona innervata». (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

TI HA SPEZZATO IL CUORE? TRE MODI PER NON SOFFRIRE

Studio su un gruppo di studenti britannici: esercizio, alternative e distanza dal profilo Facebook dell'ex sono i segreti per venirne fuori

Qualcuno vi ha appena spezzato il cuore, cosa fare per alleviare quell'insopportabile senso di disperazione?

Beh, la prima regola è senza dubbio quella di concentrarsi sull'esercizio fisico.

Non lo consigliano soltanto i guru dello yoga (che segnalano precisi schemi di allenamento per raggiungere lo scopo) ma anche il Royal College of Psychiatrists.

Un articolo apparso sul *Guardian* spiega come siano tutti d'accordo sul fatto che **l'esercizio riduca immediatamente il senso di tristezza e di rabbia.**

Se il dolore che provate è particolarmente intenso, l'attività ginnica innanzitutto vi aiuterà a dormire e a riacquistare autostima.



Le endorfine che vengono rilasciate durante l'esercizio sono rimedi naturali contro il dolore.

In media la quantità di esercizio consigliata è di mezz'ora al dì per 5 giorni alla settimana.

Ma potreste fare anche meno, non importa.

Ok, quindi buttarsi sul movimento. E poi?

A cos'altro possiamo appellarci se il nostro cuore sanguina per una delusione cocente?

Allora, regola numero uno,

➤ ***smetterla con le incursioni sul profilo facebook del vostro ex.***

Uno studio effettuato su 464 persone, la maggior parte della quali studenti di sesso femminile, ha stabilito che quelle fra loro che non avevano mai smesso di controllare la pagina social del fidanzato perduto, hanno impiegato molto più tempo a «guarire» e a staccarsi dal vecchio rapporto.

Un altro sistema utile per venirne fuori è:

➤ ***affrontare una rielaborazione della storia, esaminandone in profondità tutti i passaggi anziché cercare di dimenticare o di buttarsi tutto alle spalle senza alcun ragionamento***

Esperimenti su persone che avevano scelto questo percorso hanno dimostrato che con maggiore facilità erano riuscite ad uscire dal problema.

Un terzo passo è quello di:

➤ ***tuffarsi subito in un nuovo amore.***

Potrebbe anche essere rischioso perchè siete ancora legati all'altra persona e potreste fare due errori:

- *cercare qualcuno di molto simile,*
- *oppure fare del male a chiunque vi capiti fra le mani.*

Ma il beneficio di iniziare una nuova avventura è assicurato: **rafforzerà ancora una volta la vostra autostima e vi trascinerà lontano dai ricordi con maggiore rapidità.**

Insomma, alla fine la ricetta più semplice e memorizzabile per bloccare le sofferenze d'amore è questa: **fate ginnastica e trovate un nuovo amore.** (*Salute, La Stampa*)

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)

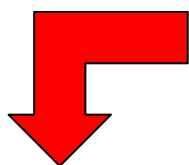
ORDINE di NAPOLI**AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM*****Autoformazione e farmaDAY***

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:



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.

FARMACISTA NUTRIZIONISTA, la Fofi: «NON può Prescrivere Diete»

La Fofi chiarisce che il farmacista nutrizionista non può prescrivere diete.

«Il farmacista può esercitare l'attività di nutrizionista, nel rispetto della legislazione vigente, limitando l'attività in campo nutrizionistico alla sola **consulenza**».

È quanto evidenzia la Federazione degli ordini dei farmacisti italiani (Fofi), in risposta ad un quesito avente come oggetto **«parere su farmacista nutrizionista»**. Nello specifico, la Fofi sottolinea che

- «in linea generale, il farmacista, anche **specializzato, non può prescrivere diete**, ma può esclusivamente fornire *consulenze e dare informazioni riguardanti medicinali, integratori alimentari* e, comunque, altri prodotti venduti in farmacia (parere del Consiglio Superiore di Sanità del 15 dicembre 2009).
- La prescrizione delle diete, infatti, è riservata alla **competenza del medico, del biologo e del dietista**».



«A tal proposito – evidenzia la Federazione -, la Suprema Corte di Cassazione, in una recente sentenza, ha affermato che *“integra il reato di esercizio abusivo di una professione, l'attività di colui che fornisce indicazioni alimentari personalizzate, sulla base della valutazione delle caratteristiche fisiche di ogni cliente, caratterizzate da puntuali prescrizioni e previsioni, senza però appartenere alle categorie professionali che hanno specifiche competenze in tema di bisogni alimentari”*

(Cass. pen. Sez. VI Sent., 30/03/2017, n. 20281)».

Nell'ottobre del 2018 l'Associazione farmacisti esperti in nutrizione (Afen), era intervenuta fornendo invece un'interpretazione diversa della norma, alla luce del quadro normativo vigente.

L'associazione, **sostenendo che il farmacista può elaborare diete**, aveva chiarito che

«in Italia non esiste la professione del nutrizionista, né è stata inserita come nuova figura sanitaria nella “legge Lorenzin”, ma sono riconosciute competenze nel settore nutrizionale a medici, farmacisti, biologi e dietisti, come confermato dalla sentenza n.20281/17 del 28.04.2017, che ha affermato un importante principio:

“... l'individuazione dei bisogni alimentari dell'uomo attraverso schemi fissati per il singolo con rigide previsioni e prescrizioni, se non è esclusiva del medico biologo, può competere in via concorrente ad altre categorie professionali per le quali è comunque prescritta l'acquisizione di una specifica abilitazione, quali medici, farmacisti, dietisti, fatta salve le competenze stabilite nelle normative di settore, ma mai, per le ricadute in termini di salute pubblica, essere esercitate da persone che siano prive di competenza in tema sanitario..”».

(Farmacia Virtuale.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