



## 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. Caffeina e aloe per dimagrire, lo sai che non sono efficaci?
6. Va bene lasciar piangere i neonati prima che si addormentino"



#### Prevenzione e Salute

7. Se la pelle è a chiazze
8. Il modo giusto di usare un bagno pubblico



## Proverbio di oggi.....

**E' 'na pasta d'ommo**

**E' una pasta d' uomo – persona buona**

## CAFFEINA e ALOE per DIMAGRIRE, LO SAI CHE NON SONO EFFICACI?

*Caffeina e aloe, assieme a molte altre sostanze quali guaranà, fucus, tarassaco, finocchio e pilosella, sono la base di molti prodotti per dimagrire.*

Questi prodotti – spiega la dott.ssa [Elisabetta Macorsini](#), biologa nutrizionista presso Humanitas – non sono **né efficaci, né sicuri**, come ha già dichiarato il Ministero della Salute nel 2017 specie se combinati tra loro.

**Caffeina, Aloe, Guaranà, Rabarbaro** e altre sostanze

meno note, combinate insieme per creare preparati galenici, cioè realizzati in farmacia, non hanno dimostrato di essere sicure per la salute di chi le assume. Come dichiarato dall'AIFA e dall'Istituto Superiore della Sanità non solo non esistono evidenze scientifiche che queste preparazioni siano efficaci per dimagrire, ma la combinazione tra le varie sostanze ritenute innocue, può portare ad effetti collaterali spiacevoli per chi li assume.

Questi prodotti, infine, **se anche hanno un effetto dimagrante, tuttavia non è duraturo** e si ritorna a prendere peso quando si smette di assumerli.

Il desiderio comune a molti di dimagrire rapidamente e senza sforzo ha contribuito a mitizzare questi prodotti.

Tuttavia, per **perdere peso** è necessario *cambiare il proprio stile di vita*, unendo attività fisica regolare ad abitudini alimentari sane **eliminando alcolici, bevande zuccherate, prodotti confezionati, junk food**, e concedendosi uno strappo alla regola solo di tanto in tanto. In questo modo si avranno risultati soddisfacenti sotto ogni punto di vista, senza effetti collaterali e guadagnando il benessere generale di tutto il corpo.

*(Salute, Humanitas)*



**PREVENZIONE E SALUTE****SE LA PELLE È A CHIAZZE**

***Pityriasis Versicolor*** è il nome scientifico di quel disturbo cutaneo comunemente denominato *fungo di mare*.

Un'affezione molto comune che riguarda soprattutto i giovani e che provoca un disagio estetico. Per saperne di più sulla vera natura di questa infezione e per non commettere errori nella cura abbiamo intervistato il **prof. Marcello Monti**, responsabile dell'Unità Operativa di Dermatologia di Humanitas.

**Che cos'è la Versicolor?**

“E' una micosi, cioè un'**infezione da funghi**, che si sviluppa sul tronco di soggetti adulti ed è una delle più frequenti. Viene comunemente chiamata *fungo di mare*, un termine sbagliato che deriva dal fatto che molti si accorgono di essere colpiti dal fungo quando sono al mare. Va detto che *il mare non causa l'infezione*, ma anzi la aiuta a guarire”.

**Come si presenta?**

“Si manifesta con *chiazze rotondeggianti*, singole o raggruppate, disposte principalmente sul tronco, che hanno colore differente a seconda dello stadio d'infezione.

Possono essere del colore della cute oppure *roseo, marrone o bianco*. In una stessa persona si possono vedere chiazze di vario colore: da qui il nome di **Versicolor** (*cambio di colore*) dato a questa micosi.

A volte le chiazze sono desquamanti in forma di forfora: da qui il nome **Pityriasis** (*forfora*)”.

**Da cosa è causata?**

“La Pityriasis versicolor è causata dalla crescita di un fungo denominato *Pityrosporum orbicolare od ovale*. Questi funghi vivono normalmente all'interno dei follicoli della cute in tutti i soggetti adulti.

In condizioni particolari come il caldo umido, in alcune persone possono crescere e colonizzare la superficie della cute. La cute cambia colore quando le **colonie di funghi** si distaccano o per il trattamento instaurato o per **l'esposizione al sole**; il distacco per desquamazione delle colonie lascia la cute più chiara”

**Cosa si intende quando si parla di 'paradosso delle chiazze bianche'?**

“Le chiazze bianche, che sono molto evidenti soprattutto durante l'estate quando la pelle è abbronzata, richiamano l'attenzione del paziente che si preoccupa e si considera malato.

Paradossalmente le chiazze bianche sono l'esito in guarigione della micosi. Guarigione che può avvenire anche spontaneamente o in seguito all'esposizione solare”.

**La Versicolor è contagiosa?**

“Questa micosi, a differenza delle altre, **non è contagiosa**. Infatti è frequente osservare, tra coniugi, uno solo affetto da *Pityriasis Versicolor*. Il fungo è infatti un saprofita, cioè un abitante comune della cute umana, e la crescita delle colonie è un effetto straordinario che avviene solo in alcuni soggetti e/o in particolari condizioni”.

**Come si cura?**

“Il fungo che causa la Versicolor, cioè il *Pityrosporum orbicolare o ovale*, è molto sensibile ai **farmaci antifungini**, per cui è facile curare questa infezione. Basta applicare sulla cute interessata dalla crescita delle colonie **una crema o una lozione antifungina per 10 giorni consecutivi** e ottenere così l'eliminazione delle colonie. Dopo l'applicazione del farmaco antifungino, che causa il distacco delle colonie, la cute può apparire chiazzata di bianco. Le chiazze bianche, che come abbiamo detto sono l'esito dell'infezione, non vanno trattate con il farmaco antifungino. Esse scompariranno spontaneamente o in seguito all'esposizione al sole.

Dopo il trattamento non è **necessario sterilizzare gli indumenti utilizzati** o la biancheria poiché il fungo vive e si sviluppa solo sulla cute umana. E' quindi sufficiente un semplice lavaggio”.



### **Dopo il trattamento il paziente è guarito?**

“Dato che, come abbiamo spiegato, la *Pityriasis versicolor* è causata da un **fungo che vive normalmente nella pelle**, dopo un trattamento antifungino saranno eliminate le colonie cresciute sulla cute, ma il fungo sarà ancora presente nel follicolo del pelo.

Anche se si utilizza un farmaco antifungino in compresse, per via orale, il fungo sarà ancora presente nel follicolo. Il paziente pertanto può sviluppare più volte la Versicolor”.

### **Esiste una forma di prevenzione?**

“E’ difficile prevenire la Versicolor. In Humanitas abbiamo messo a punto una tecnica nuova:

- utilizziamo una **crema allo zolfo colloidale**.

Lo zolfo ha un’ottima azione antifungina e, a differenza dei farmaci, si lega alla pelle e continua a ‘lavorare’ per molti giorni. In pratica, per curare la Pityriasis Versicolor facciamo applicare la crema allo zolfo per 7 sere consecutive e per mantenere lontano il fungo prescriviamo un’applicazione ogni 15/20 giorni. Inoltre consigliamo di lavare la pelle con una **crema da lavaggio** evitando i prodotti schiumogeni, per mantenere più alto il potere difensivo della pelle stessa”. (*Salute, Humanitas*)

## **SCIENZA E SALUTE**

# **"VA BENE LASCIAR PIANGERE I NEONATI PRIMA CHE SI ADDORMENTINO"**

*A svolgere lo studio, i ricercatori della Flinders University, in Australia, che hanno pubblicato un articolo su Pediatrics*

È il cruccio di ogni genitore quello di lasciare o meno che il proprio piccolo al momento della nanna si addormenti da solo, accettando che possa anche **piangere** un po' senza intervenire subito.



Alcuni ci riescono, altri meno, ma un nuovo studio aggiunge supporto all'idea che il metodo è efficace e non causa stress o problemi emotivi duraturi ai bambini.

I ricercatori hanno lavorato su 43 coppie di genitori che avevano **bambini** tra i 6 e i 16 mesi con problemi di sonno.

Sono stati costituiti tre gruppi:

- il primo, in cui a mamma e papà è stata insegnata una tecnica chiamata "**estinzione** graduale", che prevede l'allontanamento nel giro di un minuto dalla camera del piccolo e l'attesa il più possibile prima di confortarlo se piange;
- il secondo che ha sperimentato un metodo chiamato "**dissolvenza** al momento di andare a letto", che prevede la messa a nanna del piccolo al momento in cui solitamente si addormenta rimanendo nella stanza fino a quando prende sonno;
- infine, il terzo che fungeva da gruppo di controllo.

In generale le tecniche di *training* per dormire si sono rivelate efficaci: **i livelli di cortisolo**, l'ormone dello stress, erano più bassi, i piccoli lasciati a piangere per un po' da soli hanno preso sonno 15 minuti più velocemente di quelli del gruppo di controllo, quelli con mamma o papà nella stanza 12 minuti più velocemente.

In più, i bambini appartenenti al gruppo del "pianto controllato" si svegliavano con meno frequenza durante la notte. (*Salute, La Stampa*)

**PREVENZIONE E SALUTE****IL MODO GIUSTO DI USARE UN BAGNO PUBBLICO  
(ED EVITARE DI AMMALARSI)**

*Le probabilità di ammalarsi usando un bagno pubblico in aeroporto, in stazione e ovunque in viaggio sono piuttosto scarse (molto più elevate se il bagno è quello dell'ospedale).*

Ci sono però precauzioni che si possono prendere per minimizzare il più possibile il rischio

**Scegli con attenzione la cabina del bagno**

Può sembrare scontato, ma se si ha una possibilità di scelta tra una batteria di bagni, meglio scegliere una cabina che, almeno apparentemente, sembra la più pulita. Uno studio ha osservato che dopo 10 settimane di osservazione il 60% della carta igienica era utilizzata nei box centrali.

Supponendo che tutti i box venissero puliti con la stessa frequenza, **quelli più puliti dovrebbero essere alle estremità**. Detto questo, l'ispezione preventiva resta la migliore opzione.

**Non toccare il sedile del water**

In molti bagni pubblici distribuiscono i copri ase per i water, ma in genere non sono molto utilizzati.

La cosa importante è **non toccare l'asse**:

- si può prendere in considerazione l'opzione di **dare una pulita con una salviettina umidificata** prima di sedersi o appoggiare della carta igienica

sopra (che però potrebbe essere anch'essa contaminata da batteri diffusi dallo sciacquone).

Molte donne tendono ad accovacciarsi per non toccare con il sedere l'asse del water anche se questa posizione, secondo i medici, potrebbe *rendere difficile il rilassamento del pavimento pelvico* con la conseguenza di non rilasciare tutta l'urina e aumentare così le probabilità di infezioni urinarie, anche se i rischi, in individui sani, sono piuttosto bassi

**Come avviene la contaminazione**

Per contrarre un'infezione batterica in un bagno pubblico i germi devono viaggiare attraverso il tratto genitale o urinario oppure entrare nel corpo attraverso una ferita sempre in quelle zone.

Sono situazioni però che, a detta dei medici, non sono molto comuni.

La contaminazione però può avvenire anche toccando il sedile con le mani, sempre per la possibile (e più probabile) presenza di ferite, ma anche perché i germi potrebbero annidarsi sulle mani, per questo non bisogna assolutamente toccarsi naso e bocca, se non dopo essersi lavati le mani.

**Chiudi l'asse**

La maggior parte dei bagni pubblici non ha coperchi, ma se è presente, prima di tirare lo sciacquone andrebbe chiuso, per evitare che i germi possano essere rilasciati nell'aria, contaminando tutto, carta igienica compresa. Ad ogni modo, una volta tirata l'acqua è buona norma andarsene il più rapidamente possibile

### **Lava le mani**

È molto importanti lavarsi le mani dopo aver usato un bagno pubblico.

Ci sono innumerevoli studi che hanno rilevato *batteri fecali, stafilococchi, streptococchi sulle maniglie di scarico, sulle porte, sulle maniglie dei rubinetti, sui dispenser dei saponi.*

Eppure moltissime persone non si lavano le mani, o lo fanno nel modo sbagliato.

Oggi i rubinetti dei bagni pubblici sono quasi tutti dotati di fotocellula, ed è un bene sia dal punto di vista igienico, sia per una riduzione dello spreco di acqua. a se il rubinetto esiste, meglio pensarci due volte prima di chiuderlo con le mani perché, a quanto riferito dagli infettivologi, questo è il luogo più sporco di un bagno.

«Del resto tutti aprono il rubinetto con le mani sporche».



**Meglio quindi usare un tovagliolo di carta** (o carta igienica o un fazzoletto di carta)



### **Asciuga le mani**

Quando si tratta di igiene, gli asciugamani di carta vincono.

Gli asciugatori ad aria possono disperdere i batteri in tutta la stanza a causa del potente getto di aria calda e finire anche sulle mani appena lavate.

Se invece si tende a non asciugarsi le mani o a farlo solo in modo parziale, meglio pensarci due volte perché i batteri, come è stato dimostrato, aderiscono meglio sulle superfici bagnate rispetto a quelle asciutte.



### **Non toccare la porta del bagno**

Anche dopo aver messo in atto tutte le precauzioni appena spiegate e le mani saranno ben pulite e ben asciugate dopo avere usato la toilette, non lo saranno più dopo aver toccato la maniglia della porta per uscire.

Se possibile dunque meglio aprire la porta con una spalla, con un gomito o con l'anca.

Oppure si può usare l'asciugamano di carta appena utilizzato per asciugarsi le mani e poi buttarlo in un cestino appena fuori.

### **Ma non preoccuparti troppo**



Resta comunque abbastanza raro ammalarsi dopo essere stato in un bagno pubblico, ed è meglio usarlo che trattenere a lungo la pipì.

È piuttosto frequente che i bagni pubblici puzzino, soprattutto in periodi di viaggi quando sono molto affollati.

Ma a differenza di tanti altri luoghi pubblici, i bagni sono dotati di acqua e sapone:

- **usiamoli per non portarci a spasso germi e microbi.** (*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

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

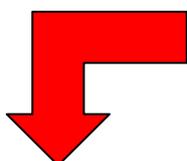
Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



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](mailto: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/](http://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			
	<b>Le Ispezioni in Farmacia</b>		<b>ENPAF: La Previdenza</b>
	<b>ENPAF: L'Assistenza</b>		<b>Caduceo d'Oro 2018: On. Mara Carfagna</b>
	<b>Camper della Salute: Una Visita per Tutti</b>		<b>La Fatturazione Elettronica</b>
	<b>Vaccinazioni Obbligatorie</b>		<b>La Vaccinazione antinfluenzale 2018-2019</b>
	<b>Manovre Salvavita Prof. Santomauro</b>		<b>DDL concorrenza: cosa fare</b>
	<b>Camper della Salute: Una Visita per Tutti</b>		<b>Nasce la WEB TV dell'Ordine</b>