



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. Gonfiore, vene e cellulite: come mantenere in salute le gambe d'estate



Prevenzione e Salute

6. Tonno in scatola, i consigli per mangiarlo in estate
7. Intestino pigro: capire i sintomi e risolvere il problema in dieci mosse



Proverbio di oggi.....

E' tutto fummo e niente arrusto E' uno che fa solo chiacchiere

TONNO IN SCATOLA, I CONSIGLI per MANGIARLO in ESTATE

*Quando i diverticoli, non solo si sono formati, ma si sono anche infiammati, si è colpiti da **diverticolite**.*

Arrivano con l'estate i consigli per portare in cucina il tonno in scatola, alimento suggerito dagli esperti per ricette pratiche e veloci di piatti freddi.

La conserva ittica, considerata da una ricerca Doxa/Associazione nazionale conservieri ittici (Ancit) la preferita in Italia con una presenza del prodotto alimentare nelle case pari a un 94% e portata in tavola ogni settimana da quasi 1 italiano su 2, trova l'apice del gradimento nel periodo estivo.

Il prodotto è infatti associato a immagini di vacanze, al mare, alla spiaggia, alle gite fuori porta e ai pranzi all'aperto.

Tra i suggerimenti di cucina, c'è quello di **non cuocere il tonno in scatola perché è già stato sottoposto alla cottura**, mediante uno specifico processo termico di sterilizzazione che avviene durante il confezionamento.

L'Associazione precisa che va

- ❖ *utilizzato a temperatura ambiente*, nei panini da mettere nello zaino, come ingrediente di insalate o preparazioni fredde.
- ❖ *conservarlo lontano da fonti dirette di luce e calore*.

Viene inoltre segnalato, una volta aperto il prodotto, di conservarlo in frigorifero ad una temperatura compresa tra +0° e +4° e consumato nell'arco di pochi giorni per evitare che deperisca presto.

Tra le altre raccomandazioni sono indicati 50 grammi come quantità ideale per un pasto estivo.

L'olio che contiene la scatola può essere usato come condimento.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**INTESTINO PIGRO: CAPIRE I SINTOMI E RISOLVERE IL PROBLEMA IN DIECI MOSSE**

Non è un argomento di conversazione gradito, anzi.

Di **stitichezza** non si parla volentieri, al punto che nonostante sia molto diffusa (*si stima che soffra di stipsi cronica dal 15 al 20 % della popolazione, solo in un caso su quattro in forma lieve*) pochi vanno dal medico e proprio per le reticenze, fra i pazienti c'è parecchia confusione

**Quando posso parlare di stipsi?**

Come si riconosce la **stitichezza cronica**? Non è solo quando il numero di evacuazioni è **inferiore a tre alla settimana** (no, non si è stitici se non si va in bagno tutti i giorni: anche a giorni alterni può andare), si parla di stipsi cronica se in almeno un'evacuazione su quattro si avvertono fastidi come **feci dure e aride, sforzo eccessivo**, sensazione di svuotarsi in modo incompleto o un'impressione di ostruzione e pesantezza all'addome che viene solo in parte risolta dalla defecazione.

**Chi ne soffre maggiormente**

Nell'80 % dei casi a soffrirne sono le **donne**, in media cinquantenni che fanno i conti con le loro difficoltà da oltre 15 anni: di solito in queste pazienti c'è un **maggior numero di recettori per il progesterone** sulla muscolatura liscia dell'intestino e l'ormone, che serve a rilasciare i muscoli delle tube ovariche, rende l'intestino pigro, meno capace di contrarsi nei movimenti peristaltici necessari a sospingere le feci.

Per di più **stress, ansia e depressione**, tutti frequenti nel sesso femminile, peggiorano la percezione dei sintomi. Senza contare le difficoltà legate allo stile di vita contemporaneo, per cui ci vorrebbe un intestino a comando:

- *abbiamo sempre meno tempo per andare in bagno con tranquillità*, ma trattenersi quando sarebbe il momento giusto alla lunga può creare qualche problema di stitichezza.

I consigli - Cambi di dieta

Quando si cambiano le abitudini o la dieta è probabile avere problemi di stitichezza e serve qualche giorno per ritrovare la regolarità; in viaggio, quindi, è ancora più importante fare attenzione all'alimentazione per non peggiorare la situazione.

**Camminare**

Dedicarsi con costanza a **un'attività fisica** è un ottimo modo per regolarizzare il transito intestinale. Anche **camminare mezz'ora tutti i giorni aiuta**, perché il movimento facilita la peristalsi «sospingendo» le feci verso l'esterno.

**Bere molto**

È necessario **bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno**, anche due. Se non si introducono liquidi a sufficienza le feci non sono morbide e idratate e di conseguenza il transito intestinale risulta difficoltoso.

Assumere fibre, ma...

Non sempre sono risolutive ed esagerare può sortire addirittura l'effetto opposto, perché una massa di fibre che non «passa» facilmente può fermentare aumentando il senso di gonfiore e pesantezza e irritando il colon.



Scegliere frutta e cereali

Sono utili sia le **fibre insolubili**, che si trovano ad esempio in crusca, cereali integrali e verdure a foglia e aumentano il volume delle feci; sia le **solubili**, abbondanti nella polpa della frutta o nei legumi, che richiamano acqua ammorbidendo il contenuto intestinale.



Ridurre i cibi industriali

Ridurre i cibi industriali, processati e molto elaborati è un accorgimento importante, perché spesso contengono elevate quantità di grassi che rallentano la peristalsi e in media producono feci poco voluminose.

Chiedere al dottore

L'alimentazione basta nei casi lievi, altrimenti per non restare bloccati per molti giorni consecutivi possono servire i lassativi.

Non bisogna abusarne ed è bene chiedere al medico se i sintomi non migliorano (se non funzionano non basta prenderne di più).



Lassativi osmotici

Richiamano **acqua nell'intestino e sono i più sicuri** (gli effetti collaterali possibili sono gonfiore e un po' di diarrea), se assunti in dosi e tempi consigliati; è **bene prenderli alla sera per avere il massimo effetto al mattino**, quando lo stimolo è naturalmente maggiore.



Limitare gli stimolanti

«Irritano» le pareti dell'intestino inducendolo a svuotarsi e vanno usati con più cautela, perché uno stimolo continuo riduce la funzionalità normale: se ci si abitua ai lassativi irritanti l'intestino non riesce più a fare il suo lavoro neanche in condizioni ottimali, con feci voluminose e morbide.



Attenzione ai clisteri

Portando liquidi nelle feci aumentano la massa e stimolano subito le pareti intestinali a muoversi.

Sono un rimedio più fisiologico del lassativo se c'è solo acqua: la mucosa del retto assorbe ciò con cui viene in contatto, perciò clisteri medicati o rimedi casalinghi possono fare guai.

(Salute, Corriere)

GONFIORI, VENE E CELLULITE: COME MANTENERE IN SALUTE LE GAMBE D'ESTATE

Il grande caldo convince ad indossare le gonne anche chi in genere preferisce i pantaloni per 'nascondere' le imperfezioni. Ecco come risolvere alcuni di questi disturbi.

Gonfiore e pesantezza delle gambe, comparsa di vene reticolari e telangiectasie.

Sono sintomi che si ripresentano d'estate e che non vanno sottovalutati, perché una corretta valutazione da parte di uno specialista può individuare per tempo patologie venose anche gravi.

Le **vene varicose**, ad es., sono una patologia che interessa oltre il 40% delle donne italiane, in particolare dopo i 50 anni.

Ma non è solo un problema femminile, in Italia ne soffre anche un uomo su quattro. E in estate il problema si aggrava.



FLEBOLOGIA: LA MEDICINA CHE SI PRENDE CURA DELLE GAMBE

Anche le gambe mostrano i segni del tempo che passa e d'estate compaiono alcuni sintomi che possono rendere la situazione più difficile dal punto di vista estetico: *gonfiore e pesantezza delle gambe, comparsa di vene reticolari e telangiectasie.*

A chi rivolgersi per problemi di questo tipo? La branca della medicina che si occupa del benessere delle gambe è la flebologia che oggi può offrire diverse soluzioni.

SOLUZIONI SEMPRE PIÙ PERSONALIZZATE

“Oggi la flebologia mira a offrire una risposta più completa ai bisogni delle pazienti, che tenga conto anche dell'aspetto estetico delle gambe”.

Non ci si limita più ad effettuare esami come **l'ecodoppler** o a trattare le vene varicose, si affrontano problemi cutanei, di invecchiamento, lassità dei tessuti e adiposità localizzata”.

I 'nuovi' flebologi devono avere delle conoscenze in più rispetto al passato, ad es. la capacità di usare in modo appropriato strumenti come **laser, carbossiterapia e mesoterapia**. “Adesso che l'arsenale a nostra disposizione è così ricco, dobbiamo essere coscienti che non esiste un protocollo standard per tutti i pazienti”. Questo impone una scelta che si adatti al singolo individuo nel migliore dei modi, combinando differenti approcci terapeutici”.

MESOTERAPIA E BIOSTIMOLAZIONE

Oggi è possibile utilizzare vari strumenti come **radiofrequenza, laser, carbossiterapia e mesoterapia** a diversi livelli:

- ❖ a **livello cutaneo** per migliorare la texture della pelle e ridurre un eventuale foto-danneggiamento;
- ❖ a **livello tissutale sottocutaneo** per ridurre la lassità e le adiposità localizzate;
- ❖ a **livello venoso** per contrastare problemi derivanti da vasodilatazione:

“Con l'innalzarsi delle temperature - il sistema venoso degli arti inferiori può andare incontro a problemi, quali vasodilatazioni importanti, telangiectasie, vene reticolari, fino ad arrivare alle vene varicose.

Abbiamo potuto constatare come in questi casi, associare la mesoterapia con polinucleotidi alla biostimolazione con laser 808 ha permesso di raggiungere risultati eccezionali dal punto di vista funzionale ed estetico”.

LA MALATTIA VENOSA CRONICA

Questa malattia si verifica quando le vene delle gambe non funzionano più in modo corretto e hanno difficoltà a far defluire il sangue dalla periferia del corpo al cuore perdendo elasticità.

“Dolore, gonfiore, bruciore alle gambe e crampi notturni possono essere i primi sintomi legati alla **Malattia Venosa Cronica**.

A livello visivo i primi segni che si notano sulle gambe sono *piccoli capillari in vista, di colore rosso o verdastro* di circa 3 mm: non si tratta solo di inestetismi ma dei primi campanelli d'allarme delle branche varicose”.

ATTIVITÀ FISICA E CALZE ELASTICHE

Per prevenire il peggioramento della Malattia Venosa Cronica si suggerisce di praticare attività fisica, indossare calze elastiche, evitare l'esposizione al calore eccessivo, limitare l'utilizzo di tacchi alti e ricorrere all'uso di farmaci con evidenze cliniche riconosciute dalle linee guida.

“Nei casi in cui è necessario intervenire, oltre alla terapia farmacologica si ricorre a una tecnica innovativa, la *scleromousse* – “tecnica che si esegue in ambulatorio con *iniezione di un liquido schiumoso che in pochi secondi sclerotizza*, in maniera indolore ed irreversibile, tutte le strutture varicose e incontinenti.

Questa tecnica nel 80-90% dei casi può efficacemente sostituire la tecnica tradizionale chirurgica di stripping e crosssectomia in assenza di rischio chirurgico e di anestesia”.

SCLEROTHERAPIA PER MIGLIORARE IL PROBLEMA DELLE VENE

L'aumento dei casi di vene varicose in estate fa aumentare in questo periodo dell'anno le richieste di *interventi di scleroterapia*, per migliorare non solo la salute ma anche l'aspetto delle gambe, più esposte in estate.

“Si stima che in tutto il mondo in una sola giornata oltre 9 milioni di persone si sottopongano a questo trattamento.

“L'intervento - consiste nell' iniezione di farmaci che determinano una lesione dell'endotelio, le 'piastrelle' che rivestono le pareti della vena. Questo causa l'ostruzione dei capillari e la loro rimozione”.

LA NUOVA TECNICA CON IL PATCH

Si tratta di un *piccolo intervento* ben tollerato ma che può presentare alcune controindicazioni.

Il passaggio del farmaco può determinare infatti infiammazioni, dolore, piccoli trombi o noduli visibili sulla pelle, che beneficiano dell'applicazione di

❖ *pomate a base di sostanze naturali come escina, meliloto, centella asiatica e soprattutto eparina.*

“Oltre alle pomate- oggi è disponibile il primo patch, frutto della ricerca italiana, da applicare sulla pelle, farlo aderire per circa 10 ore e permettere una più rapida guarigione”.

Una tecnologia di rilascio innovativa sperimentata in Italia.

I ricercatori, infatti, hanno evidenziato la superiorità dell'azione del prodotto rilasciato attraverso il cerotto rispetto a quella ottenuta con la sola pomata.

Le persone sottoposte a scleroterapia sono state trattate con lo speciale cerotto a base di prodotti naturali:

❖ *escina, meliloto e centella asiatica con Glycacid Eco.*

“L'innovativo prodotto biotecnologico di origine vegetale ad azione eparino-simile - prosegue l'esperto - può contribuire a ridurre la formazione di ematomi dovuti a traumi, interventi estetici o a disordini circolatori venosi. Grazie a questa tecnica di somministrazione le sostanze riescono più efficacemente a superare la barriera cutanea e la loro azione risulta quindi di maggiore impatto”. Lo dimostra lo studio prossimo alla pubblicazione su *Veins*, la rivista dell'associazione Flebologica Italiana.

LA DIAGNOSI DELLA CELLULITE

Bellezza e salute delle gambe implicano anche lotta alla cellulite con un approccio specialistico.

“Soprattutto, quando parliamo di 'cellulite' è fondamentale diagnosticarla con un'ecografia del tessuto adiposo e un doppler venoso degli arti inferiori durante il check-up medico-estetico.

“È importante riconoscere il grasso alterato presente nella cellulite dal grasso sano in eccesso. I trattamenti sono completamente diversi e la prevenzione per la cellulite è fondamentale: purtroppo dalla cellulite non si guarisce ed è importante riconoscerla per evitare che evolva nel tempo”.

(Salute, Repubblica)



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
Lunedì 29 Luglio (Dalle 9.00 alle 18.00)	Marano: Via San Rocco, n. 266



ORDINE: Istituto 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***

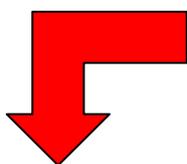
Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



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

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.

CARTELLINI IDENTIFICATIVI SUL CAMICE, I CHIARIMENTI DEL GARANTE DELLA PRIVACY

Alla luce del pubblico interesse connesso all'esercizio dell'attività svolta da coloro che operano in qualità di farmacista, si ritiene "che, in termini generali, sussistano specifiche esigenze di personalizzazione e umanizzazione del servizio reso dal farmacista, nonché di identificazione di coloro che operano in qualità di farmacista rispetto ad altre figure professionali che operano all'interno delle farmacie".

È il parere espresso dal Garante per la protezione dei dati personali nella nota di risposta a un quesito sui dati identificativi riportati sul cartellino di riconoscimento che il farmacista, ai sensi dell'art 7 del Codice deontologico, è tenuto a indossare sul camice bianco, insieme al distintivo professionale, al fine di garantire la propria identificabilità.

La questione era stata sollevata dall'Azienda farmaceutica municipalizzata di Arezzo, che aveva appunto chiesto il parere dell'Autorità garante in ordine alla compatibilità dell'appena ricordato art. 7 del Codice deontologico con i principi contenuti negli artt. 5 e 6 del Regolamento (Ue) 679/2016 e, in particolare con il principio di minimizzazione dei dati.

L'azienda aretina chiedeva quindi al Garante di

- *"raccomandare al Consiglio nazionale dell'Ordine dei Farmacisti di prevedere per il singolo farmacista, la facoltà discrezionale e non l'obbligo di decidere, in base alle proprie esigenze concrete e operata una valutazione di opportunità, di indossare il cartellino identificativo contenente il proprio nome e cognome".*

Richiesta giustificata dal fatto che l'apposizione di dati direttamente identificativi sul cartellino espone a "successivi contatti per ragioni estranee all'attività lavorativa" che soprattutto in caso di "farmacie ubicate in zone ad alto tasso di criminalità" oppure che operano in orario notturno, possono esporre a "molestie" anche telefoniche e a "pressioni" nonché a "indebite richieste di amicizia sui social network" soprattutto qualora i dati riguardino "**giovani farmaciste**".

Considerazioni che il parere del Garante sembra aver tenuto nel debito conto, visto che – se da una parte riafferma le

- ❖ *"specifiche esigenze di personalizzazione e umanizzazione del servizio reso dal farmacista, nonché di identificazione di coloro che operano in qualità di farmacista" – dall'altra osserva che "nella valutazione delle informazioni ritenute necessarie per assolvere a tali esigenze il titolare del trattamento (ovvero chi ha la titolarità o la responsabilità della farmacia, NdR) dovrà altresì tenere in considerazione, in un'ottica di bilanciamento degli interessi, la necessità di salvaguardare l'incolumità e la sicurezza dei farmacisti stessi, qualora si riscontrino concrete situazioni di rischio o di pericolo, tenuto conto del contesto in cui l'esposizione di dati identificativi sarebbe effettuata (fattori ambientali, particolari orari di servizio, etc.)".*

Al riguardo, scrive la **Fofi** in un articolo pubblicato sul suo house organ,

- ❖ *"si osserva... che – ferme restando le modalità generali stabilite dal Consiglio direttivo dell'Ordine territorialmente competente – **ciascun titolare del trattamento potrà individuare gli elementi identificativi che saranno apposti sul cartellino nella singola farmacia, previa adeguata motivazione in ragione delle possibili concrete situazioni di rischio riscontrate da comunicare all'Ordine stesso**". (Rifday)*



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