



farmaDAY

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



Anno VIII – Numero 1636

Giovedì 25 Luglio 2019 – S. Giacomo Ap.

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. Ecco il FUNGO che Resiste ai Farmaci e Uccide in 90 giorni: si è trasformato con il riscaldamento globale
6. Melone: conosci le tante proprietà nutrizionali?
7. La sindrome di Poland: cause e terapie

novità

Prevenzione e Salute

8. Torcicollo: colpa dell'aria condizionata o del cuscino? come intervenire
9. "Fare sport di giorno aiuta a dormire bene di notte", vero o falso?

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDEPENDENTI.



GUACCI
Distribuzione Farmaceutica dal 1946



Proverbia dì oggi.....
'A meglio parola è chella ca nun se dice.'

Ecco il FUNGO che Resiste ai Farmaci e Uccide in 90 giorni: si è trasformato con il riscaldamento globale

*Si chiama **Candida auris**, è un fungo che infetta anche gli esseri umani e può portarli alla morte in 90 giorni.*



E' una minaccia che preoccupa sempre di più gli esperti sanitari nel mondo perché spesso si rivela resistente a tutti i farmaci.

Si è sempre ipotizzato che la sua diffusione fosse la conseguenza di un eccessivo uso di fungicidi in agricoltura, ma ora uno studio propone una nuova spiegazione:

- ❖ *la causa principale della sua trasformazione in killer per gli umani pare che siano i cambiamenti climatici,*
- ❖ *le alte temperature potrebbero aver creato le condizioni giuste perché il fungo si rafforzasse e imparasse a infettare l'uomo.*

I ricercatori hanno valutato la capacità di sopravvivere con un caldo elevato, della *Candida auris* con quella di alcuni organismi geneticamente simili, verificando che il fungo in questione è capace di crescere a temperature più alte rispetto alle specie "parenti", che invece non riescono a tollerare le temperature corporee dei mammiferi. Proprio l'adattamento alle alte temperature è una delle cause della diffusione sempre maggiore della *Candida auris*, che negli Usa ha fatto registrare centinaia di casi.

«I dati suggeriscono - che questo è l'inizio di una fase in cui i funghi si stanno adattando alle alte temperature e stiamo per avere sempre più problemi di questo tipo. Il riscaldamento globale porterà alla selezione di ceppi più tolleranti dal punto di vista termico».

«Qualcosa ha permesso a questi organismi di crescere e causare malattie. Questo è inusuale, e ci fa pensare a un ruolo del riscaldamento globale». (Salute, Il Messaggero)

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

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

SCIENZA E SALUTE

MELONE: CONOSCI LE TANTE PROPRIETÀ NUTRIZIONALI?

Anti-age, perfetto per dissetarsi d'estate e per fare il pieno di vitamine e sali minerali. Stiamo parlando del melone, uno dei frutti protagonisti dell'estate.

La sua stagionalità copre tutti mesi estivi: si può trovare a partire da maggio e fino a settembre inoltrato. Ne esistono diverse tipologie, tra cui la più nota è quella del cantalupo, caratterizzato dal colore arancione acceso della polpa.

Altrettanto noto è il melone invernale, che è disponibile nei mesi più freddi e si riconosce dalla buccia biancastra e liscia, e dalla polpa più chiara.

Alimento energetico e completo, consigliato a tutti soprattutto durante la stagione calda, il melone ha diverse proprietà nutrizionali che vanno conosciute per consumarlo al meglio e consapevolmente.

“In molti in questo periodo mi chiedono se prosciutto e melone è possibile mangiarlo come sostituto di un pranzo – ha commentato Martina Gozza, dietista di Humanitas.

Nella maggior parte dei casi la mia risposta è negativa:

si tratta difatti di un abbinamento decisamente sbagliato, specie durante il periodo estivo.

Il problema non sta certamente nella densità calorica:

- ❖ 100 g di prosciutto crudo e 250 g di melone **apportano solamente 220 kcal, molto meno di un pasto completo.**

Allora quali sono le motivazioni?

Durante l'estate, sudando, si perde un'eccessiva quantità di **potassio** e per reintegrarlo necessitiamo di almeno 5 porzioni tra frutta fresca e verdure di stagione e di ridurre il sodio con la dieta, di cui, ahimè, è molto ricco il prosciutto crudo. Molto meglio sarebbe dunque consumare, seppur occasionalmente, **melone e affettato di manzo**, decisamente meno salato”.

I valori nutrizionali

Il melone è un frutto ricco di sostanze nutrienti, ma povero di calorie. Sempre prendendo come riferimento 100 g di prodotto edibile, nel Cantalupo, per es., troviamo 34 kcal, mentre nel **melone bianco** solo 22.

Dal punto di vista dei minerali e delle vitamine, si osserva come il melone sia **ricco di potassio, calcio, fosforo, sodio, ferro, magnesio, vitamina C, vitamina B6, vitamina A e vitamina K**.

Prendendo in considerazione 100 g di melone di Cantalupo, ecco i valori nutrizionali:

- ❖ 90,1 di acqua; 0,8 g di proteine; 0,2 g di lipidi; 7,4 g di zuccheri solubili; 0,7 g di fibra.

L'elevata dolcezza di questo frutto non va a inficiarne la **quota energetica** e lo rende adatto anche ai regimi alimentari ipocalorici, salvo indicazione differente da parte di uno specialista.

Un alimento idratante e rinfrescante

Composto prevalentemente da acqua (al 90%), il melone è idratante, diuretico e saziante. Proprio per questa elevata percentuale d'acqua, gli esperti sconsigliano di consumarlo per chi già segue una terapia diuretica perché, in alcuni casi, ci potrebbero essere delle interferenze.

La presenza di **Vitamina A**, rende questo frutto capace di proteggere l'intestino e la pelle per la presenza di **beta-carotene**, capace, come nel caso di altri alimenti di colore arancione, di favorire una corretta abbronzatura e di svolgere un'azione protettiva rispetto agli effetti dannosi dei raggi UV, e in particolare gli UVB.

Il melone possiede anche **preziose proprietà antiossidanti** e sostiene l'organismo contro l'invecchiamento cellulare e l'attività nociva dei radicali liberi. L'alta quantità di potassio fa di questo frutto un prezioso alleato anche del sistema circolatorio e contribuisce al mantenimento costante della pressione arteriosa. (Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

TORCICOLLO: COLPA DELL'ARIA CONDIZIONATA o del CUSCINO? COME INTERVENIRE

L'arrivo del caldo torrido è accompagnato da un frequente effetto collaterale: il torcicollo.

Passare dalla calura esterna all'aria condizionata di uffici e supermercati, è uno dei fattori scatenanti più tipici. Ce ne parla Lara Castagnetti, specialista in Medicina fisica e riabilitativa e osteopata presso l'Istituto clinico Humanitas di Milano

Che cos'è

Il torcicollo è un **dolore cervicale acuto e intenso** che non permette di muovere il collo. In genere si risolve nell'arco di pochi giorni ma, se dura più a lungo e sono frequenti le ricadute, è bene non sottovalutarlo.



I sintomi

Dolore al collo che insorge all'improvviso, dolore che aumenta quando si cerca di ruotare o inclinare la testa, difficoltà a muovere il collo: **per girarsi bisogna muovere tutto il busto.**



Le Cause

Le cause possono essere:

❖ **contratture muscolari** favorite da

- **posture scorrette** mantenute a lungo (per es. durante il sonno, alla scrivania, in coda in autostrada)
- **sbalzi di temperatura** (come quando si passa da un ambiente molto caldo a uno con l'aria condizionata)
- **da movimenti bruschi e improvvisi del collo** (dal colpo di frusta, a un banale starnuto forte).
- In questi casi, il dolore dura solo qualche giorno e tende a risolversi da solo.

❖ **Discopatie.** La sofferenza dei dischi intervertebrali potrebbe essere dovuta **all'artrosi cervicale**, responsabile di un logoramento della cartilagine delle articolazioni e dei dischi intervertebrali, a un'ernia del disco cervicale oppure ad altre patologie dei dischi.

Il dolore dura più a lungo (settimane) e si può irradiare alle braccia.

❖ **Spondiliti** (raramente). Queste malattie reumatiche causano un dolore di tipo infiammatorio che dura mesi. Il dolore e la rigidità che ne consegue si manifestano soprattutto durante il riposo notturno, sono più intensi al mattino e si accentuano con l'inattività. Le spondiliti sono più frequenti nei maschi.



Le cure: anche una doccia aiuta

Se il dolore è fastidioso si possono assumere **farmaci antinfiammatori**, dopo indicazioni del medico. Può essere utile fare una doccia: **l'acqua, meglio se tiepida**, esercita sulla muscolatura del collo una sorta di massaggio molto delicato. I **massaggi veri e propri**, come anche eventuali manovre osteopatiche o chiropratiche, vanno **evitati in fase acuta**. In presenza di contratture, può essere utile il ricorso ai **kinesio tape**:

- questi cerotti colorati e non medicati vengono applicati seguendo la lunghezza del muscolo.

Tramite l'azione compressiva, esercitano un effetto antinfiammatorio e antidolorifico.

Evitare l'immobilità, mantenendo il più possibile il rispetto delle attività abituali.

L'allungamento

Nella fase acuta possono essere utili anche esercizi di allungamento dell'area cervicale, però senza forzare.



Dopo la fase acuta

Se il torcicollo non passa nell'arco di 4 o 5 giorni e si hanno frequenti ricadute, conviene fare qualche approfondimento per valutare la colonna cervicale (per es. una radiografia).

Se sono presenti discopatie, occorre intraprendere un percorso riabilitativo mirato per migliorare la funzionalità della zona cervicale attraverso esercizi specifici per il collo, interventi sulla postura e norme educative e comportamentali per affrontare la paura del movimento associata al dolore che spesso implica forti condizionamenti nella quotidianità. Possono essere d'aiuto anche i massaggi, le manipolazioni in mani esperte e alcune terapie fisiche (per es. *Tens, ultrasuoni, laserterapia, ecc.*). (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

“FARE SPORT DI GIORNO AIUTA A DORMIRE BENE DI NOTTE”, VERO O FALSO?

Alcuni credono che fare sport di giorno aiuti a dormire bene di notte. Vero o falso? L'abbiamo chiesto al dottor Vincenzo Tullo, specialista neurologo e responsabile dell'ambulatorio sulle cefalee di Humanitas LAB.

VERO

Fare **sport** di giorno, ma non di sera prima di andare a **dormire** soprattutto se si tratta di **sport** ad alta intensità, aiuta a **dormire bene** durante la notte perché fare **sport** così come seguire sani stili di vita, aiuta a mantenere in salute la nostra “macchina” e quindi anche a **dormire bene** normalmente – spiega l'esperto.

Quello che facciamo durante il giorno si riflette sempre sul sonno di notte.



Dormire bene quindi dipende anche dallo **sport** che si fa durante il giorno perché lo **sport**, così come mangiare bene, **evitare il fumo di sigaretta** e non solo prima di andare a **dormire**, fa funzionare meglio l'organismo, favorisce l'eliminazione delle tossine, promuove l'elasticità dei muscoli oltre a mantenere in salute l'apparato cardiovascolare.

Se fare **sport** la sera è però sconsigliato perché tende a rendere più difficile il **dormire bene**, fare attività fisica come il *tai-chi* che prevede movimenti rallentati, oppure lo *yoga* che permette anche di rilassarsi oltre a tonificare e rendere elastici i muscoli, sono invece consigliabili soprattutto per chi soffre di insomnia e fa fatica a rilassarsi.

Quindi va bene qualunque tipo di **sport** praticato durante il giorno, corsa, tennis, nuoto, calcetto per esempio, perché aiuta a costruire il buon sonno in modo naturale ogni giorno.”

(*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

LA SINDROME DI POLAND: CAUSE E TERAPIE

La malformazione consiste nell'assenza dei muscoli pettorali e nello scarso sviluppo (o assenza) delle ghiandole mammarie

La sindrome di Poland, dal nome del chirurgo inglese Alfred Poland che la descrisse nel 1841, è una delle anomalie del seno più gravi e più rare. In media ne soffre circa una donna su 7-10mila.

In base alla descrizione dello stesso Poland, l'anomalia **consiste**

- ❖ **nell'assenza dei muscoli pettorali, nello scarso sviluppo (o assenza) delle ghiandole mammarie, in malformazioni delle scapole e delle dita delle mani.**

Accanto a questa forma ne esistono altre, parziali, in cui il problema può essere limitato a una sola mammella.



CAUSE.

Si tratta di una malformazione presente dalla nascita, che si manifesta durante l'età puberale attraverso il mancato sviluppo della mammella.

Ancora oggi non si conosce con certezza la causa della sindrome, anche se si suppone possa trattarsi di un'anomalia della vascolarizzazione embrionale, con interruzione dell'arteria succilia, che causerebbe una insufficienza di afflusso nella zona pettorale, con conseguenti malformazioni.

I motivi dell'interruzione non sono noti, potrebbero derivare da esposizione a fumo, farmaci, traumi oppure da fattori genetici. In ogni caso, raramente la sindrome è presente in più di un membro della stessa famiglia, il che farebbe escludere l'origine ereditaria.

TRATTAMENTI.

Se manca solo la ghiandola, si procede a una **mastoplastica additiva**, che consente di dare al seno il volume mancante.

Se invece la malformazione riguarda anche la muscolatura, si rimedia utilizzando un lembo del muscolo gran dorsale, la cui sede naturale è la metà superiore laterale della schiena:

- *nei casi in cui il seno da ricostruire sia di piccole dimensioni, l'intervento consiste nel fare ruotare il gran dorsale sul davanti;*
- *nei casi in cui si debba ottenere un volume maggiore, si ricorre invece al contestuale inserimento di protesi al silicone.*

Per quanto riguarda la convalescenza, durante i primi 3-4 giorni c'è bisogno di assistenza; poi avviene un recupero graduale, che si completa in 10-15 giorni.

I punti, se non riassorbibili, si rimuovono dopo 10-12 giorni.

Sulla schiena resta solo una cicatrice trasversale, senza danni funzionali.

I risultati estetici sono stabili nel tempo, in quanto il seno ricostruito invecchia in tempi molto simili rispetto all'altro. In seguito all'intervento non è possibile allattare.

L'operazione è gratuita, in quanto a carico del SSN.

Occorre, innanzitutto, fare una visita dal medico di base che, constatato il problema, prescriverà una visita specialistica dal chirurgo plastico.

Sarà quest'ultimo a programmare, nell'ambito dell'attività ospedaliera, l'intervento.

Nei casi in cui le condizioni anatomiche lo consentano, la ricostruzione può avvenire utilizzando il grasso autologo, che viene prelevato dalle sedi in cui è naturalmente presente e trasferito nella mammella, per creare i volumi che mancano.

(OK, Salute e Benessere)

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 dei Farmacisti della Provincia di Napoli
Pubblicato da Barbara Preziosi
Adesso • 0

*La solidarietà non va in vacanza: continua il viaggio de Il Camper della Salute che oggi ha fatto tappa a Torre Annunziata. "Una Visita per Tutti" anche qui ha registrato tante visite gratuite".

**UNA VISITA PER TUTTI
ORDINE DEI FARMACISTI DI NAPOLI
MARANO
12.07.2019**

**UNA VISITA PER TUTTI
ORDINE DEI FARMACISTI DI NAPOLI
TORRE ANNUNZIATA
13.07.2019**

Tocca per taggere gli amici



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 Ottenerne 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:



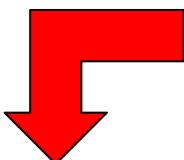
Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

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.

BACHECA ENPAF: INIZIATIVE ASSISTENZIALI 2019

Di seguito l'elenco delle attività

ENPAF 2019 Iniziative 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 <u>13 AGOSTO 2019</u>
CONTRIBUTO per FARMACISTI Iscritti ad una SCUOLA di SPECIALIZZAZIONE del Settore Farmaceutico ANNO 2019	In corso fino ad <u>ESAURIMENTO</u> 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 <u>ESAURIMENTO</u> 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 morbosì, ✓ 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'indennità spetta alla professionista iscritta all'Enpaf per la tutela dei seguenti eventi: <ol style="list-style-type: none"> 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: <ol style="list-style-type: none"> 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