



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. DIETA PESCEFARIANA: tutto quello che c'è da sapere
6. I Farmaci Anti-Acido potrebbero raddoppiare il rischio allergie
7. Scaricare lo stress sui Capelli: è la TRICOTILLOMANIA



Prevenzione e Salute

8. Arriva l'«immunità» per chiunque utilizzi i DEFIBRILLATORI
9. Calcoli renali, una buona prevenzione con pochi sali e zuccheri

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'E figlie sò piezze 'e core (I figli sono una parte del nostro cuore)

Arriva l'«immunità» per chiunque utilizzi i DEFIBRILLATORI

La Camera ha approvato all'unanimità la nuova legge sui dispositivi «salvavita». Introdotta la norma che esclude responsabilità legali quando si presti soccorso

La Camera ha approvato all'unanimità la nuova legge che **disciplina l'utilizzo dei defibrillatori semiautomatici e automatici in ambiente extraospedaliero.**

Il provvedimento, che passa ora all'esame del Senato, è diretto a favorire ed a regolare la dotazione e l'utilizzo dei defibrillatori in diversi luoghi e situazioni, anche da parte di **soggetti non specificamente formati**, regolando il collegamento e l'interazione con la rete dell'emergenza territoriale 118, e promuovendo campagne di informazione e sensibilizzazione, nonché l'introduzione di specifici insegnamenti, anche negli istituti di istruzione primaria e secondaria.

La novità senz'altro più attesa è l'introduzione di fatto di una «*legge del Buon Samaritano*», sul modello anglosassone, anche in Italia per chiunque usi un defibrillatore.

Associazioni scientifiche e di volontariato come Progetto Vita di Piacenza, sono state le prime a chiedere una garanzia in più che «salvi» chi decida di intervenire per salvare una vita.



L'Ordine dei Farmacisti di Napoli ha formato più di **800** Colleghi all'uso del defibrillatore semiautomatico e alle **manovre salvavita** in caso di morte improvvisa.

SCIENZA E SALUTE**DIETA PESCETARIANA: tutto quello che c'è da sapere**

Pesce e crostacei, frutta e verdura, cereali, latticini e uova: promossi. Carne rossa, pollame e selvaggina: esclusi.

È il perimetro della dieta **pescatoriana o pescatariana**, sostanzialmente una dieta vegetariana che **include pesce e altri alimenti dal mare**.

Se la definizione è condivisa dagli esperti, mancano ancora linee guida per distinguere questa dieta da quella vegetariana.

Di certo si presenta come una scelta alimentare completa, che abbina le vitamine, i minerali e le sostanze fitochimiche degli alimenti di origine vegetale agli acidi grassi e alle proteine omega-3 dati dai prodotti del mare.

**Pro e Contro**

L'apporto proteico è spesso il prezzo da pagare per l'eliminazione della carne dalla dieta; seguendo la **dieta pescataria** rispetto alla vegetariana risulta invece più semplice avere un'alimentazione completa associando ai benefici della seconda quelli legati al consumo del pesce.

Se i ricercatori hanno scoperto che le **diete vegetariane, semivegetariane e pesco vegetariane** sono in genere migliori di quella tradizionale per qualità nutrizionale ci sono studi che dimostrano l'associazione a

- ❖ *un indice di massa corporea inferiore,*
- ❖ *migliori indicatori di salute metabolica,*
- ❖ *pressione sanguigna e riduzione del rischio di diabete di tipo 2.*

Inoltre, il **pesce è povero di grassi saturi e ricco di altri nutrienti**.

Sostituendo il pesce alla carne significa tagliare calorie e grassi dalla dieta.

Certi tipi di pesce contengono acidi grassi omega-3, che aumentano la salute del cuore e possono ridurre i sintomi dell'artrite reumatoide.

Di contro un piano alimentare di questo tipo può risultare costoso se si pensa di acquistare sempre frutta, verdura e pesce fresco.

Da evitare i pesci con livelli più elevati di mercurio.

L'esclusione dalla dieta di alimenti di origine animale comporta il venir meno della vitamina B 12, importante per il mantenimento di un *sistema nervoso sano, la formazione di globuli rossi e DNA e il metabolismo delle proteine*. Nella dieta pescataria sono comunque presenti **cibi ad alto contenuto di B-12** quali crostacei, uova, latte e latticini e alcuni cereali arricchiti.

IN TAVOLA

Per seguire una dieta pescataria, si consumano pasti che includono frutta, verdura, cereali, legumi e frutti di mare. Una sana dieta pescataria include spesso *cibi saporiti come olive, cereali integrali come farro e quinoa, peperoni piccanti, noci, semi, oli vegetali* e altri ingredienti nutrienti e riempitivi.

Fra i prodotti di mare della dieta sono raccomandabili pesci d'acqua dolce come trote e persici, pesci di mare come salmone o tonno, e crostacei come gamberetti, ostriche e vongole.

Nel bilanciamento del pasto la componente delle verdure deve aggirarsi sul 50%, quella del pesce o delle proteine vegetali sul 25%, mentre il restante 25% deve essere rappresentato da cereali integrali o carboidrati complessi. Non ci sono limiti alla frutta né alla varietà di frutta e verdure di cui cibarsi.

Nella scelta dei cereali sono da prediligere quelli integrali per il maggior apporto nutritivo e il minor contenuto di zuccheri.

IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

E' risaputo che mangiare il pesce fa bene; si consiglia di consumare pesce almeno 2/3 volte alla settimana.

Sarebbe auspicabile **consumare il pescato rispetto al pesce di allevamento** perché presenta una carne più soda, più ricca di omega 3 e più povera di grassi saturi.

Il pesce azzurro dei nostri mari rappresenta una valida alternativa alla carne bovina e al pollame.

Ricco di calcio è consigliabile in gravidanza e in menopausa. Ricchissimo di omega 3, acidi grassi insaturi, vitamine (B, D e E) e sali minerali (fosforo, ferro e iodio) il pesce azzurro ha un buon potere saziante e diventa un valido alleato se si sta seguendo una dieta dimagrante.

Le specie più conosciute di pesce azzurro sono le *aringhe*, le *alici*, le *aguglie* e lo sgombro ma anche tonno e pesce spada rientrano in questa categoria.

La **percentuale di grassi** varia dallo 0,5% al 27% a seconda delle diverse specie e, in base al contenuto di grassi, i pesci si possono suddividere in:

- ❖ **pesci con un elevato contenuto di grassi** (>8%): *anguilla, aringa, sgombro e tonno*
- ❖ **pesci con un contenuto medio di grassi** (3-8%): *sardina, triglia, storione, pesce spada, trota e orata*
- ❖ **pesci con un basso contenuto di grassi** (<3%): *acciuga, merluzzo, nasello, sogliola, spigola*

Diversi studi hanno evidenziato come il consumo regolare di pesce aiuti a migliorare la salute cardiovascolare, grazie alla presenza degli acidi grassi (omega 3) che hanno effetto benefico sul cuore, sulla circolazione ed abbassano anche i livelli di colesterolo.

L'associazione **antiossidanti dei legumi e omega 3** presenti nel pesce svolgerebbero un ruolo nel ritardo della menopausa. Per concludere è evidente come il pesce non dovrebbe mai mancare in una dieta sana ed equilibrata. (*Salute Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

I FARMACI ANTI-ACIDO potrebbero raddoppiare il rischio ALLERGIE

I farmaci in uso contro l'acidità di stomaco, (ad esempio gli 'inibitori di pompa'), i cosiddetti gastroprotettori, potrebbero raddoppiare il rischio di allergie alimentari.

Lo suggerisce uno studio pubblicato sulla rivista **Nature Communications**.

Basato sull'analisi di otto milioni di dati clinici raccolti in Austria, lo studio conferma quanto già era stato indicato preliminarmente da studi sperimentali.

I **gastroprotettori sono molto usati contro l'ulcera**, o per esempio quando si devono assumere farmaci pericolosi per lo stomaco.

Il loro meccanismo d'azione consiste nel ridurre l'acidità di stomaco.

Ma l'acidità (prodotta dai succhi gastrici) serve a digerire ed è possibile che la digestione non avvenga in modo adeguato sotto l'effetto di questi farmaci.

In questo modo particelle di cibo più consistenti potrebbero raggiungere l'intestino e ipersensibilizzare le difese immunitarie.

Infatti, quando i ricercatori hanno analizzato i dati clinici a disposizione, è emerso che

- ❖ **chi assumeva gastroprotettori era il doppio più a rischio di dover assumere medicine anti-allergiche negli anni a venire.**

Gli esperti sottolineano quindi che alla luce di questo studio sia opportuno valutare attentamente il rapporto rischi/benefici dell'uso di gastroprotettori. (*Salute, Il Messaggero*)



PREVENZIONE E SALUTE

CALCOLI RENALI, UNA BUONA PREVENZIONE CON POCHI SALI E ZUCCHERI

I calcoli renali sono causa di disturbi molto dolorosi che colpiscono per il 70% gli uomini e di cui non si conoscono del tutto le cause.

«Si tratta di **aggregati di sali minerali** – spiega il dr Emanuele Micheli, responsabile dell'Unità Operativa di Urologia di **Humanitas Gavazzeni Bergamo** – che

- ✓ in genere vengono eliminati con le urine ma che in alcuni casi si uniscono formando dei cristalli che, legandosi a una sostanza che si chiama matrice proteica, formano i **calcoli**.

Questi sono veri e propri sassolini che, ingrossandosi, si spostano dal rene, imboccano l'uretere e ostruiscono il percorso dell'urina verso la vescica, provocando le cosiddette coliche renali».



Davvero non si conosce la causa dei calcoli renali?

«Non è sempre facile individuarla.

Nel 20% dei casi la calcolosi renale deriva da una malattia sottostante che può riguardare l'intestino, il metabolismo del calcio o le ghiandole paratiroidi.

Nei restanti 4 casi su 5, però non c'è una vera e propria spiegazione, si pensa che tutto dipenda da una predisposizione ai calcoli del soggetto di cui però non si conosce l'origine».

Quando ci accorgiamo di avere i calcoli renali?

«I calcoli renali si presentano in genere attraverso la **colica**, che si manifesta attraverso un dolore acuto, spesso di lato, che va aumentando fino a divenire insopportabile.

Ma i calcoli possono anche non dare segni di sé e può essere diagnosticata – con un'**ecografia** o, se questa non è sufficiente, con una **TAC** – una calcolosi, a volte anche voluminosa, anche se il paziente non ha mai avuto problemi».

È possibile prevenire i calcoli renali?

«È difficile prevenire la prima formazione dei calcoli, più facile è fare in modo che non si riformino altre volte. Dipende soprattutto dal tipo di calcolo.

Nella maggior parte dei casi il nucleo dei calcoli è formato da **calcio e ossalato**.

Ma ne esistono di altre tipologie:

- ✓ di acido urico,
- ✓ di calcio e fosfato,
- ✓ di cistina
- ✓ altri ancora più rari, che sono più difficili da controllare.

Nella formazione dei calcoli si registra una certa familiarità per cui chi ha parenti stretti che hanno sviluppato calcoli deve prestare grande attenzione al proprio stile di vita e alla propria alimentazione,

- ✓ con l'assunzione di molti liquidi

la riduzione dei consumi di sale, zuccheri semplici e grassi saturi». (Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**Scaricare lo stress sui Capelli: è la TRICOTILLOMANIA**

Scaricare lo **stress** sui **capelli**. È la **tricotillomania**, un disturbo psicologico che colpisce più le donne degli uomini e che generalmente fa il suo esordio in età pediatrica: ci si passa continuamente la mano tra i capelli, questi vengono attorcigliati e strappati per alleviare la tensione.

Ma come si riconosce questa condizione e cosa prevede il suo trattamento?

COS'È LA TRICOTILLOMANIA

Come la cleptomania, ad esempio, anche la tricotillomania è un **disturbo del controllo degli impulsi** e rientra nello spettro dei disturbi compulsivi ossessivi. Il soggetto che presenta questa condizione tende in maniera **ossessiva** e incontrollabile a mettersi le dita fra i capelli, ad attorcigliarli, a tirarli, a strapparli. In quasi il 90% dei casi il tricotillomane si concentra sul cuoio capelluto mentre in altri casi può fare lo stesso anche o esclusivamente con le sopracciglia e i peli di altre parti del corpo:

❖ *dal viso, con la barba e i baffi, al pube a braccia e gambe.*

Tende a manifestarsi prima dei diciassette anni, in molti casi, con una prevalenza quadrupla nel **nesso femminile**. Sono interessati da questo disturbo gli individui che vivono situazioni di stress.

Non è da escludere, inoltre, che il problema sia solo transitorio o che diventi più o meno grave nel tempo. Le sue cause includono una combinazione di predisposizione genetica e stress che aggrava la situazione.

La tricotillomania può essere accompagnata da altri disturbi psicologici, come **ansia** e depressione, soprattutto, ma anche dalla scarsa autostima.

I SINTOMI

I gesti del tricotillomane sono ripetitivi e possono essere intenzionali o meno. Il soggetto infatti può farlo anche senza concentrarsi sul gesto, ad esempio quando guarda la TV o mentre sta leggendo o studiando. In alcuni casi si definisce un rituale: si passa del tempo con le mani tra i capelli, attorcigliandoseli, prima di individuare il capello giusto da strappare e poi, magari, da mordere.

L'azione è spesso preceduta da tensione mentre è seguita da sollievo e gratificazione.

Così ci si può accorgere di avere di fronte a sé una persona con tricotillomania:

❖ *ci si accorge della perdita dei capelli, della presenza di aree del cuoio capelluto in cui i capelli sono più diradati.*

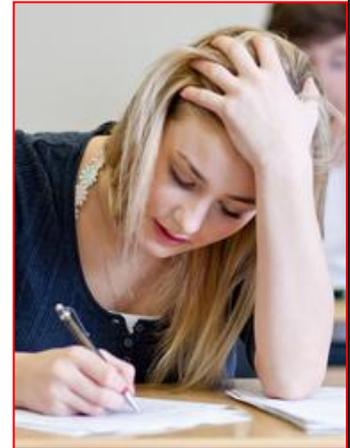
Tra le sue complicazioni ci sono la **tricofagia**, ovvero la tendenza a ingerire i capelli strappati e anche la tendenza a strappare peli e capelli di altre persone, di animali o di oggetti come bambole e peluches. Spesso il gesto è vissuto con vergogna e imbarazzo pertanto la tricotillomania può pregiudicare anche la qualità di vita del soggetto colpito che cerca di isolarsi socialmente.

Il trattamento

Il supporto emotivo e la psicoterapia, in particolare la *terapia cognitivo-comportamentale*, sono le forme di trattamento utili per la tricotillomania.

La prevenzione si fa con il riconoscimento precoce del disturbo e il suo tempestivo trattamento.

(Salute, Sole 24 ore)



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

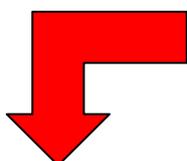
Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



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



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><u>Welfare Integrativo</u> 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