



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: autoformazione e crediti ECM
2. Ordine: Web TV

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. “Diverticoli, Caffè NO ma SÌ al Tè Verde” Vero o Falso
4. Crollo della pressione, aumento dei battiti: 5 rischi della disidratazione
5. Microplastiche: nei nostri cibi e nell'acqua



#### Prevenzione e Salute

6. I 9 sintomi del diabete che forse non conosc



## Proverbio di oggi.....

**Valeno cchiù l'uocchie che 'e schioppettate**

## Microplastiche: nei nostri cibi e nell'acqua

*La contaminazione è diffusa: con l'alimentazione assumiamo 50.000 microparticelle di plastica l'anno.*



Il tema della **plastica che mangiamo** nostro malgrado e senza saperlo è sempre più sotto i riflettori: uno studio pubblicato su *Environmental Science & Technology*, stima che ogni essere umano ingerisca da 39.000 a 52.000 particelle di plastica (microplastiche) l'anno, e anche il doppio se si prende in considerazione l'inalazione.

**NEL CIBO E NELL'ACQUA.** I ricercatori hanno preso in esame 26 studi focalizzati sulla misurazione dei livelli di microplastiche in cibi e bevande, nell'acqua in bottiglia e nell'aria delle città.

Hanno poi analizzato - la quantità di piccoli frammenti di plastica presenti in **pesci, molluschi, zuccheri e sali, alcool e acqua**, ossia quegli alimenti che costituiscono il 15% dell'apporto calorico nella dieta degli americani.

Hanno infine messo in relazione i dati ottenuti con la quantità di cibo ingerita, calcolata in base al sesso e all'età degli individui e, in conclusione, hanno stimato la percentuale di particelle di plastica presenti.

Un altro dato rilevante riportato nella ricerca è legato al **consumo d'acqua**:

- coloro che hanno bevuto solo acqua in bottiglia hanno ingerito qualcosa come 90.000 microparticelle di plastica all'anno, contro le 4.000 di chi ha bevuto solo acqua di rubinetto.

Conosciamo bene quali conseguenze abbiano plastiche e microplastiche in mare e nell'ambiente, perché troviamo i corpi degli animali che se ne nutrono scambiandole per cibo, ma l'obiettivo di questo studio non era quello di indagare le conseguenze sulla salute umana delle plastiche ingerite e inalate, ma di **sollevare l'attenzione su questo serio problema**: è poi compito della politica allocare risorse a nuove e più complesse ricerche. (*Salute, Focus*)

**SCIENZA E SALUTE****“DIVERTICOLI, Caffè NO ma SÌ al Tè Verde” Vero o Falso**

Anche chi non soffre di **diverticoli** sa che l'alimentazione è importante per la salute dell'intestino e, per esempio, sanno che il **caffè** è irritante mentre il **tè verde** fa bene. Vero o Falso?

L'abbiamo chiesto al professore **Silvio Danese**, Gastroenterologo e responsabile del Centro Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali di Humanitas e docente di Humanitas University.

**FALSO**

“Quando i diverticoli si infiammano e compare la diverticolite, sono dolori.

Chi soffre di diverticoli, infatti, conosce bene quel dolore al fianco sinistro e all'addome, i crampi, la pancia gonfia che rende tutto insopportabile.

In caso di diverticoli infiammati, curare l'alimentazione quotidiana è importante al fine di evitare cibi e bevande che infiammano i diverticoli:

- **caffè e tè**, e tra questo anche il tè verde così benefico per l'organismo perché ricco di antiossidanti, dovrebbero essere evitati perché tendono a irritare i diverticoli e a stimolarne l'infiammazione.

Una volta che è stata diagnosticata la presenza dei diverticoli, è possibile prevenirne l'infiammazione o l'infezione causate da stitichezza o ristagno di batteri nell'intestino.

Si tratta di una **prevenzione secondaria**, cioè di una serie di accorgimenti che servono per prevenire il progredire dei sintomi e della malattia, e ridurre quindi il rischio di “risvegliare” i diverticoli.

La prevenzione dell'infiammazione passa attraverso **corretti stili di vita**:

- *in particolare alimentazione e attività fisica sono importanti per tenere sotto prevenire l'infiammazione dei diverticoli.*

Pertanto è raccomandata una **dieta ricca di fibre** nella quantità di 20-35 g al giorno rispetto ai 15 g al giorno che solitamente introduciamo nella dieta occidentale; e poi, *cereali come orzo, farro, miglio e grano intero* ma anche *riso integrale e pasta integrale, verdure e ortaggi, frutta e legumi*.

L'**attività fisica** è importante almeno quanto l'alimentazione nel tenere sotto controllo il progredire della malattia e l'infiammazione dei diverticoli:

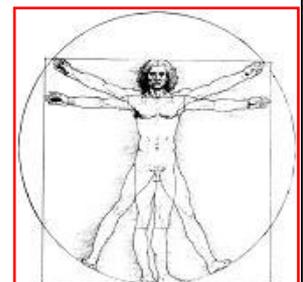
- per di più, non essendoci restrizioni particolari sull'attività fisica che chi soffre di diverticolite può svolgere, via libera a ogni tipo di attività fisica purché ci si muova.” (*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE****A CHE COSA SERVE L'ANTROPOMETRIA?**

È la scienza che misura le varie parti del corpo umano. Per es., la lunghezza delle ossa di braccia e gambe, la larghezza del bacino, la statura, il perimetro del torace, le dimensioni della testa (per la misurazione della scatola cranica si parla di cefalometria o craniometria), peso e grandezza dei visceri.

L'antropometria rileva anche i cosiddetti caratteri qualitativi, come il colore degli occhi, dei capelli e della pelle.

**MISURE E RAPPORTI:** le misurazioni vengono fatte prendendo come riferimento alcuni punti del corpo, i punti antropometrici. Gli antropologi usano questi dati per elaborare statistiche sulle caratteristiche dei gruppi umani. Più che le misure isolate, hanno importanza i rapporti di queste misure tra loro, che servono a determinare gli indici antropometrici: es., considerando le dimensioni relative del cranio, gli uomini si dividono in *brachicefali* (cranio largo e corto), *dolicocefali* (cranio lungo e stretto) e *mesocefali*.



**SCIENZA E SALUTE**

## CROLLO DELLA PRESSIONE, AUMENTO DEI BATTITI: 5 RISCHI DELLA DISIDRATAZIONE

*L'acqua è fondamentale per il corretto funzionamento di ogni singola cellula del corpo, ecco perché la sua mancanza, se non sanata, può portare a complicazioni di salute anche gravi.*

### **Aumenta la frequenza cardiaca**

Il corpo è formato per il 60% di acqua, quindi va da sé che questa non debba mai scendere sotto il livello di guardia per non danneggiare la funzionalità delle cellule. Ma se una lieve disidratazione è facilmente individuabile e altrettanto facilmente risolvibile assumendo banalmente dei liquidi, la **disidratazione grave** può invece portare ad una serie di problemi di salute tutt'altro che trascurabili, il primo riguarda il cuore.

«Quando si è **disidratati, il volume del sangue e la pressione sanguigna diminuiscono** - e con la pressione sanguigna in discesa, **aumenta la frequenza cardiaca**». A causa di quest'improvvisa accelerazione dei battiti, si potrebbe avvertire un fastidioso martellamento nel petto, oltre a vertigini, debolezza o stanchezza, se la sensazione persiste anche aver assunto dei liquidi, è bene rivolgersi al medico.



### **Crolla la pressione**

Nei casi di disidratazione grave, pressione e massa sanguigna possono scendere a livelli talmente bassi da provocare uno **choc ipovolemico** che è una delle complicazioni più gravi e, potenzialmente, fatali della disidratazione, perché impedisce al cuore di pompare sangue a sufficienza nell'organismo, andando così a compromettere la funzionalità degli organi. È bene però ricordare che tale condizione si verifica dopo una considerevole emorragia o una notevole perdita di liquidi, il che significa che la consueta sudata del mattino facendo jogging farà sì perdere liquidi, ma non manderà di certo in un choc ipovolemico. «Le sole persone che devono preoccuparsi di soffrire di una grave forma di disidratazione sono quelle impegnate in **attività fisiche particolarmente intense** e gravose per lunghi periodi di tempo, soprattutto quando fa caldo - ma **per evitare complicazioni basta ascoltare il proprio corpo e quindi bere** quando si ha sete».



### **I reni possono risentirne (nel tempo)**

Un'eccessiva disidratazione può aumentare il rischio di soffrire di dolorosi calcoli renali. Questo perché, in caso di mancanza generalizzata di acqua nell'organismo, i reni ricevono l'imput di trattenerne di più e si inizia così ad urinare di meno. E un'urina più concentrata è proprio uno dei molteplici fattori che possono aumentare la formazione dei calcoli renali. **Una disidratazione prolungata o ripetuta** può provocare infezioni delle vie urinarie e insufficienza renale.



### **Si hanno convulsioni e persino crisi epilettiche**

**Potassio, calcio e sodio** sono alcuni degli elettroliti più noti ed importanti che ci sono nel corpo umano e che si assumono attraverso una corretta alimentazione. Quando però si è disidratati, questo delicato equilibrio elettrolitico si spezza e quindi i segnali elettrici fra le cellule s'interrompono e ci si sente così confusi e stanchi e, nei casi più gravi, possono anche verificarsi delle crisi epilettiche. «Se si avvertono questi sintomi e non si urina da almeno 12 ore è bene rivolgersi al pronto soccorso».

### **Può venire un colpo di calore**

Nel caso di una **prolungata esposizione al sole**, il corpo potrebbe non essere in grado di raffreddarsi a sufficienza da solo tramite la sudorazione e questo può provocare un colpo di calore, una condizione potenzialmente fatale e che, non a caso, richiede cure mediche immediate. I sintomi di un possibile colpo di calore a cui prestare attenzione sono **vertigini, tachicardia, stato confusionale e perdita di conoscenza**.

(Salute, Corriere)

**PREVENZIONE E SALUTE****I 9 SINTOMI DEL DIABETE CHE FORSE NON CONOSCI**

*I sintomi del diabete sono tutti strettamente dipendenti dal fenomeno dell'iperglicemia e spesso sono particolarmente debilitanti per l'organismo.*

«Intercettarli in tempo è fondamentale per la diagnosi precoce della malattia e il conseguente intervento con una terapia adeguata», spiega Alberto De Micheli, diabetologo di Genova. Ecco quali sono:

**Le caratteristiche del diabete**

Il diabete è una **malattia metabolica causata da carenza o da insufficiente attività dell'insulina**, ormone fondamentale per mantenere nella norma il glucosio nel sangue.

Il **diabete di tipo 1**, caratterizzato da carenza pressoché assoluta di insulina, insorge all'improvviso, in genere durante l'infanzia o l'adolescenza, raramente in età adulta) e i sintomi sono molto caratteristici.

Il **diabete di tipo 2**, caratterizzato da insufficiente attività e carenza relativa di insulina, insorge lentamente, comunemente in età adulta e i sintomi sono più sfumati.

I **fattori di rischio** per sviluppare il diabete di tipo 2 sono:

- *sovrappeso o obesità, livelli alti di grassi nel sangue, ipertensione, fumo, stile di vita sedentario, familiarità per diabete.*

La caratteristica comune dei due tipi di diabete è l'alta concentrazione di glucosio nel sangue -*iperglicemia*

**Minzione abbondante e frequente**

Quando il livello di zucchero nel sangue è elevato l'organismo lo elimina con le urine: per questo *aumenta la quantità di urina espulsa nelle 24 ore*, che contiene elevate quantità di zucchero.

Svegliarsi due volte a notte per fare pipì quando in precedenza non era mai successo può essere un campanello d'allarme. Così come l'enuresi notturna, quando il bambino ricomincia a fare pipì nel letto.

**Sete intensa**

Con una **maggiore eliminazione dei liquidi ci si disidrata**, quindi si beve di più e ci si sente costantemente assetati. Alcuni pazienti che non sanno di essere diabetici placano la sete con bevande zuccherate gassate o succhi di frutta, aumentando così lo zucchero nel sangue e peggiorando dunque la situazione.

Quindi il fatto che ci si senta particolarmente assetati senza che si sudi per l'eccessivo caldo o per un allenamento intenso, potrebbe essere un sintomo di diabete.

**Alitosi**

**L'odore di acetone dell'alito**, proprio come quello che si utilizza per togliere lo smalto dalle unghie, è un sintomo classico in particolare del diabete di tipo 1, indice di scompenso metabolico grave.

Questo particolare odore è il risultato della cosiddetta *chetoacidosi*: in sostanza l'organismo del diabetico, che non ha insulina, non riesce ad usare il glucosio come fonte di energia, quindi per ottenerla brucia acidi grassi. Nel processo si formano *corpi chetonici* che provocano l'odore di acetone nell'alito. Questo sintomo può essere utile da valutare quando un paziente arriva al pronto soccorso in coma: il coma può avere motivi neurologici, metabolici o altro e l'alito di acetone è un'indicazione importante per il medico che così si indirizza subito a risolvere il problema connesso col



diabete di tipo 1.

### **Perdita di peso improvvisa e stanchezza**

La perdita di peso improvvisa riguarda soprattutto i pazienti affetti da diabete di tipo 1, nel diabete di tipo 2 può essere più graduale. Normalmente gli zuccheri assunti con la dieta, una volta assorbiti vengono trasportati nel sangue in tutti i distretti dell'organismo dove le cellule sono in grado di utilizzarli grazie all'insulina.

Se questa sostanza manca o è prodotta in basse quantità l'energia prodotta dagli zuccheri non è più disponibile e il corpo si affatica. L'organismo utilizza per le sue esigenze nutrizionali i depositi di grasso e, nei casi più gravi anche il tessuto muscolare. Da ciò deriva il dimagrimento.



### **Fame eccessiva**

Avere sempre fame senza motivo può essere un sintomo di diabete. La *malattia impedisce all'organismo di trasformare gli zuccheri in energia*, per questo ci si sente affamati e si è sempre alla ricerca di cibo per ricaricarsi. Nel diabete di tipo 1 un sintomo tipico è la polifagia accompagnata da dimagrimento:

- **all'aumento di appetito e di assunzione di alimenti fa seguito un dimagrimento paradossale** (anziché l'aumento di peso che ci si aspetterebbe).

Questo fenomeno si verifica meno intensamente nel diabete di tipo 2 dove spesso il paziente è in sovrappeso od obeso e può osservare un dimagrimento pur mantenendo la abituale alimentazione eccessiva. In altri casi di diabete tipo 2 il dimagrimento non si verifica.



### **Guarigione lenta delle ferite**

Il diabete è un importante fattore limitante nella guarigione delle ferite. Gli elevati livelli di zucchero riducono la capacità di cicatrizzazione delle ferite e una ferita accidentale che non guarisce rapidamente può essere una spia di diabete.

### **Infezioni genitali o urinarie (cistiti, vaginiti, balaniti)**

Gli alti livelli di zucchero nel sangue creano un ambiente favorevole alla crescita di batteri. Il diabete indebolisce le risposte immunitarie e l'attività dei globuli bianchi e l'organismo diventa quindi più esposto a infezioni di varia natura, soprattutto da funghi (candida) o anche da batteri. Funghi e batteri proliferano in ambienti molto ricchi di zucchero. Se si verificano più infezioni (soprattutto da funghi) in pochi mesi e i trattamenti standard non funzionano è possibile che la causa sia il diabete. Una volta tenuto sotto controllo il livello di zucchero nel sangue la frequenza delle infezioni dovrebbe diminuire.



### **Visione sfocata**

Quando gli zuccheri sono troppo alti nel sangue ne risente anche l'occhio. La glicemia molto alta provoca alterazioni nel cristallino e nel liquido endoculare che riducono la capacità di vedere, rendendo comunemente la visione sfocata. Per correggere questo tipo di problema agli occhi è necessario abbassare il livello di glucosio nel sangue. Il problema della vista offuscata può quindi essere solo temporaneo. Alcuni pazienti con diabete non diagnosticato vanno dall'oculista lamentando di vedere sfocato e tornano a casa con la prescrizione degli occhiali. In realtà, correggendo i livelli di glucosio l'effetto si inverte e la visione sfocata scompare. Questo problema visivo non è la retinopatia diabetica, che è un complicanza del diabete che insorge in genere dopo anni di malattia. Essa può essere presente all'esordio solo se il diabete viene diagnosticato con anni di ritardo rispetto alla sua reale insorgenza.

### **Aumento delle carie**

L'iperglicemia danneggia denti e gengive rendendo più probabili carie e infezioni. Se si nota un aumento di queste problematiche è possibile che la causa possa essere il diabete. (*Salute, Corriere*)



ORDINE di NAPOLI

AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM

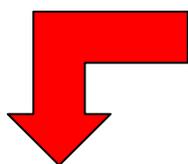
Autoformazione e *farmaDAY*

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](mailto: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 <b>13 AGOSTO 2019</b>
CONTRIBUTO per FARMACISTI Iscritti ad una SCUOLA di SPECIALIZZAZIONE del Settore Farmaceutico ANNO 2019	In corso fino ad <b>ESAURIMENTO</b> 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 <b>ESAURIMENTO</b> 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 <b>1 Gennaio 2019</b> Termine di decadenza il 30 Settembre dell'anno in cui si matura il requisito previsto
 <b>Welfare Integrativo EMAPI : COPERTURA SANITARIA INTEGRATIVA</b>	Garantisce una copertura sanitaria integrativa per ✓ <i>gravi interventi chirurgici e gravi eventi morbosi,</i> ✓ <i>la copertura in caso di invalidità permanente superiore al 66% da infortunio</i> ✓ <i>la copertura in caso di non autosufficienza</i> ✓ <i>(LTC – Long Term Care)</i>

### Indennità di MATERNITÀ



- L'indennità spetta alla professionista iscritta all'Enpaf per la tutela dei seguenti eventi:
  - 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*
  - interruzione della gravidanza per motivi spontanei o terapeutici dopo il compimento del sesto mese*
  - adozione o affidamento del minore*
  - aborto spontaneo o terapeutico verificatosi non prima del terzo mese di gravidanza.*
- 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:
  - morte della madre;*
  - grave infermità della madre;*
  - abbandono da parte della madre;*
  - affidamento esclusivo del minore al padre;*

Per maggiori dettagli si invita a consultare il Sito Istituzionale: [www.enpaf.it](http://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/](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			
	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