



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Se in estate si presenta la pitiriasi versicolor, detta anche «fungo di mare»
4. Cancro alla prostata, ecco chi rischia di più



Prevenzione e Salute

5. Battere sul tempo il tumore al seno con la prevenzione personalizzata: si può
6. Sostituire un pasto con il gelato d'estate è una buona idea?
7. ESTATE, cioccolato e mirtilli per salvare la pelle



Proverbio di oggi.....

Die 'e fà e po' l'accoppia

FARMADAY COMPIE 7 ANNI

Il notiziario online dell'Ordine, FarmaDAY compie 6 anni; il primo numero il 3 settembre 2012.

7 Anni Insieme!!!

L'obiettivo che ci siamo posti all'inizio di questo coinvolgente impegno verso di Voi era quello di cercare di fornire in tempo reale notizie utili per la nostra Professione attraverso un **notiziario online** di facile e immediata consultazione dedicato:

- all'informazione sanitaria medico-scientifica e alle sue innovazioni,
- all'evoluzione del settore farmaceutico,
- alla nutrizione e alla cosmesi,
- alla prevenzione e alla tutela della salute dei cittadini.

L'Ordine non è e non vuole essere un'entità a sé stante ma vuole creare un legame sempre più stretto con i propri Iscritti.

In questi 7 anni abbiamo avuto 7 milioni di VISUALIZZAZIONI

La redazione del notiziario richiede un forte impegno quotidiano, anzi notturno!!! e il **tutto è realizzato non solo a costo zero** per le risorse dell'Ordine e con il solo personale impegno ma permette attraverso il canale **farmaDAY pubblicità** di portare all'Ordine risorse utilizzate specificatamente per attività sociali e di Categoria.

Grazie per i tantissimi apprezzamenti ricevuti.

Enzo Santagada

SCIENZA E SALUTE**SE IN ESTATE SI PRESENTA LA PITIRIASI VERSICOLOR,
DETTA ANCHE «FUNGO DI MARE»**

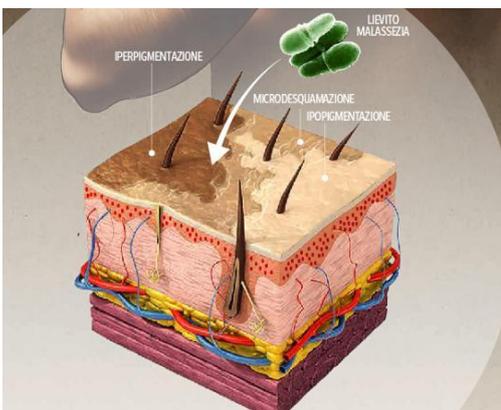
È una micosi cutanea caratterizzata dalla comparsa di macchie chiare o scure, a seconda della carnagione, presenti soprattutto sulla parte alta del corpo. Come curarla e impedire che ritorni.

LE CAUSE

La *pitiriasi versicolor* (nota anche come «**fungo di mare**») è una micosi cutanea, caratterizzata dalla comparsa di macchie chiare o scure, a seconda della carnagione, soprattutto sulla parte alta del corpo. La pitiriasi versicolor è causata dal lievito *Malassezia*, più spesso del genere *globosa*, talvolta del genere *furfur*.

Questi lieviti fanno parte della naturale flora microbica della pelle. In alcune persone predisposte questi microrganismi prendono il sopravvento sul sistema immunitario e cominciano a proliferare più della norma, dando luogo alla micosi.

I meccanismi non sono ancora chiari, ma si è visto che il rischio di sviluppare la pitiriasi versicolor è più comune in determinate circostanze: clima caldo e umido (è *più frequente in estate*), sudorazione eccessiva, pelle grassa (più comune in adolescenti e giovani) e sistema immunitario indebolito.

**I SEGNI e i SINTOMI**

Macchie cutanee ovali o di forma irregolare, che all'inizio hanno in genere un diametro di pochi millimetri, ma che crescono con il tempo e tendono a confluire.

In chi ha la carnagione scura le macchie sono in genere di colore chiaro (*biancastro-rosa*), mentre in chi ha la carnagione chiara appaiono più scure (*marroncine*).

Quando ci si abbronza, le macchie diventano più evidenti. In corrispondenza delle macchie può esserci una fine desquamazione. Talvolta si avverte prurito.

Le aree più colpite sono viso e tronco superiore, più di rado braccia e gambe.

Talvolta chi ha la *pitiriasi versicolor* soffre anche di **dermatite seborroica** (in entrambe le malattie è coinvolto il lievito *Malassezia furfur*).

La TRASMISSIONE

Non è appurato se sia contagiosa o meno, anche se sono state riportate piccole epidemie familiari.

Per non correre rischi, si consiglia qualche **accorgimento igienico** come **evitare di condividere asciugamani, accappatoi e altri oggetti per la cura della persona.**

La DIAGNOSI

In genere è sufficiente l'attenta osservazione della cute. Non va confusa con la vitiligine, che presenta macchie ipopigmentate più stabili, per dimensioni e zona colpita, e non è caratterizzata dalla presenza di microsquamme. Per evidenziare le chiazze si può usare la lampada di Wood che emette una luce ultravioletta e fa risaltare il contrasto tra la cute normale e la macchia. La diagnosi di certezza si può avere solo analizzando al microscopio un campione di squame, per evidenziare il lievito *Malassezia*.



LE CURE

Se la micosi è localizzata si usano in genere farmaci antimicotici da applicare sulla pelle sotto forma di **creme o spray**.

Per le forme diffuse può rendersi necessario il ricorso ad **antimicotici per uso orale**, che però possono avere una certa tossicità per cui bisogna valutarne bene l'impiego con il medico.

In genere **nell'arco di 15-20 giorni si guarisce**, ma le macchie possono impiegare anche due o tre mesi per scomparire del tutto, soprattutto se sono chiare (*bisogna dare alla pelle il tempo di ripigmentarsi*).

La PREVENZIONE delle RECIDIVE

Nonostante l'efficacia della terapia, nelle persone che hanno avuto la *pitiriasi versicolor* sono frequenti ricadute, proprio perché si tratta di lieviti che vivono normalmente sulla cute.

Spesso le macchie sono assenti in inverno quando la temperatura cala, per poi tornare con i primi caldi. In chi è predisposto si consiglia una terapia preventiva con shampoo o detergenti antiseborroici (per esempio a *base di antimicotici*) da usare sul cuoio capelluto e sulla pelle del corpo per bonificarla (con gli antimicotici non si corre il rischio di «resistenze» come invece accade con gli antibiotici). (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

Battere sul tempo il tumore al seno con la prevenzione personalizzata: in Humanitas si può

*Oggi una donna su otto è colpita dal tumore al seno e se negli ultimi anni la sopravvivenza, come le guarigioni dal tumore alla mammella, è aumentata questo è dovuto anche alla **diagnosi precoce**.*

Dell'argomento, dell'importanza di screening e prevenzione, abbiamo parlato con **Daniela Bernardi**, responsabile della sezione senologica e di **screening** di Radiologia diagnostica in Humanitas a Milano.

L'importanza dello screening

«Lo screening mammografico ha contribuito a ridurre notevolmente la mortalità per tumore al seno delle donne –spiega Bernardi-. In Italia il modello attuale prevede **un invito nella fascia 50-70 anni**, sulla base delle prove scientifiche di efficacia, perché è in questo intervallo di età che vede aumentare incidenza e nuovi casi. Tuttavia negli anni questa incidenza è cambiata e già tra i 45-50 anni il numero di casi è simile a quello della fascia d'età successiva: sarebbe auspicabile, quindi, che le Regioni iniziassero ad abbassare l'invito almeno a chi ha 45 anni, come già fanno Emilia Romagna e Piemonte.

Il mio consiglio alle donne che hanno compiuto 40 anni è di **controllarsi con una mammografia**.

La cadenza sarà suggerita dallo specialista in base alla conformazione del seno.

E voglio assicurare: **il rischio di radioinduzione di tumore per una mammografia è bassissimo**».

Prossimo obiettivo: personalizzare gli esami

Se l'obiettivo di garantire uno screening di prevenzione alle donne in età più sensibile è stato raggiunto, ora servirebbe un passo in più: «*dovremmo focalizzare e ottimizzare il numero e il tipo di esami in base alla necessità della singola donna con le sue caratteristiche*, quindi **costruendo percorsi idonei** – sottolinea. Il salto di qualità è lavorare su chi ha un seno "complicato", studiando e offrendo il modello migliore per questo insieme di donne».

Con **seno "complicato"** Bernardi intende quelli **giovani, densi, con molto tessuto ghiandolare**; fatto, questo, che rende più complesso interpretare una **mammografia** e per cui il monitoraggio deve essere più frequente.

(*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**Sostituire un pasto con il gelato d'estate è una buona idea?**

Una scelta spesso dettata dal caldo (o dalla fretta) che non deve diventare abitudine perché mancano le fibre e produce poco senso di sazietà

Un pasto carente di...

Fa caldo e vogliamo qualcosa di fresco, siamo in spiaggia e non torniamo a casa a pranzo, oppure semplicemente... ci piace: il gelato in estate spesso sostituisce un pasto, ma è una buona idea? Lo abbiamo chiesto a Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra, responsabile del Centro per i disturbi alimentari dell'Ospedale San Raffaele di Milano: «Si può certamente fare ma non è una buona idea: perché il gelato è composto da acqua, tanto zucchero, grassi, zero fibre e quel poco di proteine che sono quelle del latte. Dal punto di vista nutrizionale non è un pasto equilibrato e risulta carente anche di calorie».

**Per chi non rinuncia a questa opzione?**

«Il problema maggiore è quello della sazietà, come per tutti gli alimenti che non hanno volume — osserva l'esperto —.

Mangiare un gelato è come bere un latte e panna zuccherato: dopo un paio d'ore si rischia di avere ancora fame. Quindi, per sostituire un pasto intero dobbiamo essere sicuri di consumare almeno 150 grammi di gelato. Considerando che solitamente una pallina pesa dai 50 ai 70 grammi, diciamo

tre palline, ma anche così riusciamo a totalizzare solo 300-350 kcal, in pratica è come aver mangiato 60 g di pasta in bianco con un filo di olio, un pranzo davvero povero.

Facendo un po' di conti, 100 g di gelato mediamente contengono tra le 200 e le 320 calorie con qualche differenza (non enorme) tra prodotti artigianali e quelli industriali, che possono contenere più zuccheri e grassi dei primi, meno proteine e più calorie. Parlando di gusti, invece, sappiamo che i gelati alla frutta sono più «leggeri».

Dobbiamo puntare sui gelati artigianali, meglio alla frutta?

«I gelati confezionati o industriali possono essere in diversi casi meno validi dal punto di vista nutrizionale. L'artigianale, anche per composizione, dà poi una sensazione di maggiore sazietà.

Il gelato alla frutta è di fatto un succo di frutta zuccherato: certamente ha meno calorie, però sazia anche molto poco».

E il frappè?

«È un gelato "diluito", con più proteine e acqua. Ha ancora meno calorie, con tutti gli svantaggi che questo comporta e che abbiamo appena menzionato».

**Altri consigli per bilanciare la giornata?**

«Non consiglio di "bilanciare" gli altri pasti della giornata perché questa sostituzione non deve diventare un'abitudine e non va fatta più di due volte la settimana e solo in estate, dato che in inverno non ha senso mangiare solo gelato perché il corpo ha bisogno di alimenti riscaldanti. L'unico nutriente da "compensare" sono le fibre, che nel pasto a base di gelato mancano del tutto. E la sera, oppure prima della nostra coppa al cioccolato, mettiamo in tavola una colorata insalata mista».(*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE**ESTATE, Cioccolato e Mirtilli per salvare la PELLE**

Cioccolato, olio extravergine di oliva, resveratrolo che è contenuto nel vino rosso e beta carotene che si trova invece nelle carote, acidi grassi come quelli derivanti dal salmone, mirtilli.

E poi le spezie che contengono **acido rosmarinico** come ad es. il rosmarino stesso, il timo, la maggiorana, l'origano e l'acido ellagico, che ad esempio si trova nelle **bacche di goji**.

Ecco come, anche con un'alimentazione a base di cibi che contengono **antiossidanti, polifenoli, vitamina E e B**, si può preparare la pelle all'esposizione al sole mesi prima che arrivi l'estate.



Per prepararsi all'esposizione al sole, in situazioni normali e ancor più se vi è una predisposizione a sviluppare problemi, se si è di fototipo chiaro o si segue una terapia con immunosoppressori si può iniziare a proteggersi con le creme o assumendo composti naturali o sintetici con funzione antiossidante, capaci cioè di fornire alle cellule i substrati necessari per neutralizzare ed eliminare i radicali liberi dell'ossigeno che inevitabilmente si producono durante l'esposizione al sole.

«Come prodotti naturali c'è il *polypodium leucotomos* che è un estratto dalla felce» ha consigliato Lembo, indicando anche il cioccolato che ha funzioni antiossidanti, *il resveratrolo del vino rosso*, i polifenoli e il già noto **beta-carotene**.

Da non dimenticare inoltre i *tocoferoli derivanti dall'olio d'oliva, gli acidi grassi del salmone o degli oli di pesce, l'acido ellagico dei frutti di bosco, l'acido rosmarinico, gli isoflavoni della soia* e non ultima, la nicotinamide di sintesi, riserva energetica per le cellule.

(Salute, Il messaggero)

SCIENZA E SALUTE**CANCRO ALLA PROSTATA, ECCO CHI RISCHIA DI PIÙ**

Gli uomini alti e gli obesi, secondo uno studio dell'università di Oxford

Gli uomini più alti e con un giro vita ampio hanno più possibilità di ammalarsi di un **carcinoma prostatico aggressivo** e di morire a causa della neoplasia.

Lo riporta uno studio pubblicato sulla rivista **Bmc Medicine**.

Il campione analizzato dai ricercatori comprende 142mila uomini di otto Paesi (*Danimarca, Italia, Olanda, Spagna, Svezia, Regno Unito, Germania e Grecia*).

Come riporta *"i risultati delle loro analisi indicano che l'altezza non è associata al rischio di cancro alla prostata in generale, ma il pericolo di ammalarsi di una forma di alto grado (dunque aggressiva) e di morire aumenta rispettivamente del 21 e del 17 % ogni 10 cm di altezza in più"*.

Lo stesso principio vale anche per la **larghezza dei fianchi**, che sembra far lievitare il rischio del 18 e 13 % ogni 10 cm girovita.

"È già stato scientificamente documentato che il sovrappeso è un fattore di rischio per molte patologie croniche, quali ipertensione, diabete, malattie cardio e cerebro-vascolari (Infarto, scompenso cardiaco, ictus), oltre che di tumori (come quelli di mammella, ovaio, endometrio e colon retto).

È stata anche dimostrata una stretta correlazione tra accumulo di grasso a livello addominale e pericolo di tumore e questi risultati confermano quanto sovrappeso e obesità siano responsabili dell'insorgenza di un tumore". (Il Giornale)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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

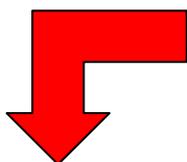
Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santogada

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.

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

CONVENZIONI: SERVIZI e AGEVOLAZIONI per gli ISCRITTI all'Ordine

Stipula di convenzioni con soggetti terzi con la finalità di apportare concreti vantaggi a tutti gli Iscritti all'Ordine.

Il consiglio dell'Ordine, nella seduta di Consiglio del 28 Giugno 2016, ha approvato la possibilità di poter **attivare delle convenzioni** con imprese che intendono offrire prodotti e/o servizi agli **iscritti all'Ordine della Provincia di Napoli** a condizioni più vantaggiose rispetto a quelle normalmente praticate al pubblico, con la semplice esibizione del **Tesserino professionale dei Farmacisti (nuovo Tesserino Magnetico)**.



La Convenzione realizza simultaneamente la seguente finalità:



Attribuisce immediatamente dei **vantaggi agli Iscritti** nell'espletamento delle finalità dell'Ordine:

L'elenco delle imprese sarà aggiornato man mano che saranno attivate le convenzioni.

PER VISIONARE LE IMPRESE CONVENZIONATE BASTA CLICCARE IL SEGUENTE LINK:

http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/?option=com_content&view=article&layout=edit&id=1493

AZIENDA E SITO	AZIENDA E SITO
 <p>http://tufano.euronics.it/</p>	 <p>OTOFARMA S.p.A Per le Farmacie italiane</p> <p>http://www.otofarma.it/</p>
 <p>arcangelo.viticchio@libero.it</p>	 <p>http://www.centroflegreo.net/ http://www.centrofutura.net/ http://www.centromanzoni.com/ http://www.therapiccenter.it/</p>
 <p>http://www.centroathenanapoli.it/</p>	 <p>www.backoffice.rent info@backoffice.rent</p>
 <p>www.real-luxury.it/ info@real-luxury.it</p>	 <p>www.elettroconsult.it/ info@elettroconsult.it</p>
 <p>http://www.teatrosancarlo.it/ biglietteria@teatrosancarlo.it</p>	 <p>www.edilker.it amministrazione@edilker.it</p>
 <p>www.casanovanapoli.it amministrazione@casanovanapoli.it</p>	 <p>http://www.archilegno.eu/</p>