



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: autoformazione ed ECM, Convenzioni
2. Ordine: Un Farmaco per Tutti
3. ENPAF: Iniziative 2019

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Aumentano i giovani con diabete e la malattia è più aggressiva
5. Il caffè fa bene o fa male? Le dosi e gli orari giusti per gustarsi la tazzina



#### Prevenzione e Salute

6. Vulvodinia, meglio evitare indumenti stretti e salvaslip
7. Tumore della vescica, quali sono gli stili di vita rischiosi?



Proverbio di oggi.....

**Tutto 'o lassato è perduto**

## AUMENTANO I GIOVANI CON DIABETE E LA MALATTIA È PIÙ AGGRESSIVA

*Aumentano i giovani con diabete di tipo 2, e proprio in questa fascia di età la malattia si presenta con una maggiore aggressività ed un peggiore profilo metabolico.*

L'analisi emerge da uno studio effettuato utilizzando il sistema di dati medici elettronici sulle cure primarie in Gran Bretagna, sulla base del quale sono state identificate 370.854 persone con diabete dal gennaio 2000.

Lo studio, dimostra dunque che la

- **proporzione di giovani con diagnosi di diabete 2 si è incrementata a partire dall'inizio del secolo.**



Infatti, la proporzione di casi è aumentata dal 9,5% al 12,5% per la fascia di età 18-40 anni e dal 14% al 17,5% per la fascia 41-50 anni nell'arco dei 17 anni dello studio.

Così, oggi in Gran Bretagna, circa **1 nuovo caso su 8 di diabete 2** è in una persona tra 18 e 40 anni, contro 1 nuovo caso su 10 nell'anno 2000.

«La proporzione di giovani con diabete 2 - è aumentata dal 2000 al 2017 ed i giovani diabetici hanno un maggiore carico di **fattori di rischio cardiovascolari.**

Inoltre, il **diabete 2 nei giovani** si presenta con più aggressività.

Per questo, sono necessarie strategie mirate per questa fascia di popolazione». Il fenomeno dell'aumento del diabete tra i più giovani riguarda però in generale molti paesi ed è un trend in crescita.

(Salute, Il Mattino)

**PREVENZIONE E SALUTE****VULVODINIA, meglio evitare INDUMENTI STRETTI e SALVASLIP**

*In molti casi viene tenuta nascosta da chi ne soffre ma, pur rimanendo un disturbo pressoché vago e quindi spesso di difficile diagnosi, in Italia ne soffre il 12-15% delle donne.*

È la **VULVODINIA**, una percezione dolorosa a livello vulvare.

**I SINTOMI**

La vulvodinia viene riferita come **bruciore**, irritazione, sensazione di abrasione, secchezza, “punture di spillo”, tensione, percezione di avere dei tagli sulla mucosa, disepitelizzazione e gonfiore.

È una condizione che quindi ben si differenzia dal prurito. Solitamente non è accompagnata da traumi fisici osservabili e non ha una fascia di età come target specifico, può presentarsi in qualsiasi periodo della vita di una donna, dalla pubertà alla menopausa, anche se è **più frequente in età fertile**.

Tra le possibili cause scatenanti si ricordano le ripetute **infezioni** batteriche o micotiche vaginali e vescicali, una predisposizione genetica alle infiammazioni, lesioni del nervo pudendo conseguenti al parto o a traumi, ipercontrattilità vulvo-perineale, alterazioni genetiche, ma anche traumi psicologici legati a rapporti sessuali, visite o interventi chirurgici ginecologici.

È stato verificato che le fibre presenti nel nervo della zona vestibolare e vulvare delle pazienti vulvodiniche sono molto numerose e voluminose.

A volte si associa una ipercontrattilità della muscolatura che circonda la zona perianale e vulvare.

Schematicamente si parla di vulvodinia **spontanea** quando la donna avverte costantemente dolore o fastidio, anche in assenza di stimolazione, e di vulvodinia **provocata** quando i sintomi si innescano in seguito ad una stimolazione (penetrazione vaginale, sfregamento oppure anche al solo contatto).

In base alla localizzazione del dolore, si distingue la **vulvodinia generalizzata** (il disturbo interessa l'area vulvare) da quella **localizzata**, in cui il disturbo è limitato a zone precise (es. il vestibolo e/o il clitoride).

**Le Conseguenze per la DONNA:** Il dolore può essere quindi anche scatenato da comuni attività o abitudini come indossare **indumenti stretti**, andare in bicicletta ma anche semplicemente stando sedute e può manifestarsi durante la fase penetrativa dei rapporti sessuali, rendendoli a volte impossibili, o durante una visita ginecologica o con l'inserimento di tamponi vaginali.

Talvolta si possono associare anche disturbi vescicali e/o uretrali.

Ne consegue che molte donne affette da questa problematica sviluppano irritabilità, frustrazione, depressione che inevitabilmente incidono nei rapporti con gli altri e anche nella **sfera sessuale**.

**COME PRENDERSENE CURA**

Dal punto di vista terapeutico innanzitutto è necessario, magari solo temporaneamente,

- ✓ **evitare le situazioni che scatenano il dolore** ad es. esercizi fisici che comportino un eccessivo sfregamento e frizione sulla regione vulvare (es. *bicicletta, ciclette o spinning*);
- ✓ **prediligere il ricorso a un abbigliamento intimo** in cotone o, meglio ancora, in fibroina di seta medicata e optare per indumenti ampi;
- ✓ **evitare i salvaslip e prediligere assorbenti in cotone**.
- ✓ **sconsigliati i detergenti mentolati e profumati**.

Talvolta vengono prescritti **farmaci antidolorifici**, sostanze naturali ad azione **antiinfiammatoria** ma anche creme ad azione anestetica locale. Quando le donne affette da **vulvodinia** presentano un'alterazione spastica della muscolatura perianale-vulvare è consigliata anche la riabilitazione del pavimento pelvico in eventuale associazione a miorilassanti. L'indicazione è di rivolgersi al medico o al ginecologo che saprà valutare l'origine del disturbo e definire il miglior trattamento. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## IL CAFFÈ FA BENE O FA MALE? LE DOSI E GLI ORARI GIUSTI PER GUSTARSI LA TAZZINA

*Contiene sostanze antinfiammatorie e antiossidanti, come i polifenoli, e altre non altrettanto benefiche. Le regole per berlo nel modo migliore possibile*

### Gli studi

**Al caffè è difficile rinunciare.** La buona notizia è che non si tratta di una brutta abitudine da combattere a ogni costo, anzi: una recente ricerca su oltre 8 mila persone per esempio ha dimostrato che



- ❖ **il caffè non fa male alle arterie come molti temono, perché non comporta il temuto irrigidimento dei vasi che potrebbe costituire un pericolo per la circolazione del sangue.**

Dati confermati da un rapporto dell'Institute for Scientific Information on Coffee, secondo cui grazie al **contenuto di polifenoli antiossidanti** l'espresso potrebbe diminuire il rischio cardiovascolare complessivo:

- ❖ **bere da tre a cinque tazzine al giorno** ridurrebbe fino al 15 % la probabilità di eventi come *infarti e ictus*, inoltre pure in chi già ha avuto qualche problema a cuore e vasi il consumo di caffè sembra abbassare la mortalità.

Tutto si gioca sulla quantità: analizzando i dati di quasi 350mila adulti la ricercatrice ha osservato che **superare le sei tazzine al giorno può rivelarsi dannoso**, perché a quel punto l'effetto antinfiammatorio e antiossidante dei polifenoli viene superato dall'azione della caffeina, il principale componente di espresso e simili, che in gran quantità può aumentare la pressione arteriosa.

### Sensibilità individuale

«L'European Food Safety Authority ha sottolineato che consumare in una sola volta fino a 200 mg di caffeina o introdurre fino a 400 mg nell'arco di una giornata (limite che scende a 200 nelle donne in gravidanza) **non provoca una tossicità apprezzabile**. Detto questo, la sensibilità individuale alla caffeina è molto variabile ed è importante che ciascuno impari a capire la propria reazione al caffè.



Che, non va dimenticato, contiene tante sostanze diverse: alcune benefiche, come i polifenoli, altre come l'**acrilammide** con possibili conseguenze negative, altre ancora come la caffeina, l'ingrediente responsabile di gran parte degli effetti dell'espresso, con ripercussioni differenti a seconda dei dosaggi».

Serve moderazione, quindi, ma pare sempre più evidente che **restando nella media di tre-cinque tazzine al giorno non si corrano pericoli** e anzi, se ne traggano soprattutto vantaggi: la più recente e ampia revisione degli studi su caffè e salute, pubblicata sul *British Medical Journal*, ha sottolineato che con queste dosi

- ❖ **si riduce del 17 % la mortalità generale,**
- ❖ **del 19 % quella per cause cardiovascolari,**
- ❖ **del 18 % l'incidenza di tumori, per esempio il cancro al fegato o la leucemia.**

«Sembra invece esistere una debole associazione negativa con il tumore al polmone, che sarebbe favorito dal caffè per motivi tutti da chiarire: la correlazione resta infatti anche tenendo conto dell'abitudine al fumo e quindi eliminando i possibili effetti della classica abbinata sigaretta-tazzina di caffè».

Un **consumo moderato di caffè**, inoltre, riduce la probabilità di molte malattie epatiche croniche, dal fegato grasso alla cirrosi; sembra poi avere effetti protettivi nei confronti di malattie neurologiche come il Parkinson o l'Alzheimer e diminuire la probabilità di patologie metaboliche come il diabete di tipo 2.

## Concentrazione

Di sicuro un buon caffè aiuta a restare svegli: 75 mg di caffeina, cioè quanta se ne può trovare in un espresso o in mezza tazza di un «americano» lungo, inducono uno stato di maggior allerta e concentrazione che può rivelarsi utile in diverse situazioni, dai viaggi lunghi in auto alla gestione della stanchezza da jet lag, fino al lavoro notturno (ricerca pubblicata su *Human Psychopharmacology* es., ha verificato che con **tre tazzine diminuisce il rischio di incidenti durante i turni di notte**). C'è però anche chi deve ridurre il consumo:



- in **gravidanza** troppa caffeina aumenta la probabilità di un basso peso del bimbo alla nascita, parto pretermine e aborto spontaneo.



## Una tazzina dopo cena

Un espresso dopo cena? Per molte persone è un azzardo improponibile, pena restare tutta la notte o quasi con gli occhi sbarrati. Invece non è detto che sia sempre così, anzi: lo dimostra una ricerca pubblicata sulla rivista **Sleep** per la quale sono state monitorate le notti di quasi 800 volontari, dei quali oltre a registrare il sonno attraverso un sensore a bracciale si è annotato tutto quel che avevano fatto prima di andare a letto, se avevano fumato, bevuto caffè o magari pure l'ammazzacaffè.

Stando ai dati raccolti se non si è riusciti a smettere di fumare è bene almeno accendere l'ultima sigaretta così come bere l'ultimo bicchiere di vino entro 4 ore da quando si vuole cadere fra le braccia di Morfeo:

- ❖ **chi lo fa più a ridosso del sonno ha notti meno serene**, a prescindere dagli impegni scolastici o lavorativi del giorno dopo, e se per es. già si soffre di insonnia si può finire per dormire circa 45 min. in meno.

Gli autori invece si sono sorpresi di non aver trovato **alcuna correlazione fra caffeina e sonno**:

- ❖ **le ore e la qualità del riposo non sono cambiate** indipendentemente dall'orario in cui i partecipanti hanno preso l'ultimo caffè.

La caffeina insomma come acqua fresca o quasi: gli autori sottolineano che questo dato vale principalmente per chi già è solito bere caffè alla sera, come i volontari analizzati, mentre chi non lo fa non ha per questo il via libera a un espresso dopo cena.

«Gli effetti della caffeina sono molto eterogenei e c'è una **variabilità individuale** enorme. Non si può quindi generalizzare e ciascuno deve imparare a conoscersi:

- ✓ **chi ha scoperto sulla propria pelle che prendere un caffè dopo le cinque di pomeriggio significa faticare ad addormentarsi è bene continui a non bere l'espresso di sera**, perché probabilmente è più sensibile agli effetti della caffeina sullo stato di allerta.
- ✓ Chi non ha problemi può invece continuare a bere caffè anche dopo cena».

## Decaffeinato

Anche il caffè senza caffeina, che in media ne contiene appena 3 mg, può dare fastidio:

«Succede a chi soffre di **reflusso gastroesofageo, gastriti o difficoltà digestive, perché i composti aromatici del caffè che restano anche nel decaffeinato interferiscono con l'acidità gastrica** e possono peggiorare i sintomi».

## La dose quotidiana

La dose quotidiana: con 3-5 tazzine di espresso al giorno si fa il pieno dei possibili vantaggi del caffè senza incappare nei rischi da eccesso di caffeina. **L'ora giusta per prendere il caffè?**

Non appena alzati, perché a tenerci svegli ci pensa già il cortisolo prodotto al mattino presto: meglio un caffè quando questo ormone cala, cioè fra le 10-12 e poi dopo pranzo. (*Humanitas*)

## SCIENZA E SALUTE

## TUMORE DELLA VESCICA, QUALI SONO GLI STILI DI VITA RISCHIOSI?

*Smettere di **fumare** è un investimento per la prevenzione del **tumore alla vescica**.*

Il rischio di sviluppare questa neoplasia, infatti, si riduce chiudendo definitivamente con le sigarette: dopo circa 15 anni le probabilità di ammalarsi sono circa pari a quelle dei non fumatori.

Lo dice l'Aiom, l'Associazione italiana di Oncologia Medica che ha lanciato una campagna di sensibilizzazione per la **prevenzione del tumore alla vescica**.

Le sigarette non danneggiano, come immediatamente si può pensare, solo l'apparato respiratorio ma anche altri distretti dell'organismo.

Il **fumo** di tabacco incrementa il rischio di sviluppare **tumori della vescica**, del distretto testa-collo e del pancreas.

Favorisce anche l'insorgenza di altri tumori come quello a seno, prostata e colon-retto.

Quest'anno il **tumore vescicale** colpirà 26.600 italiani, di cui 5.200 donne. In 7 casi su 10, dice ancora l'associazione, i tumori restano superficiali e sono dunque caratterizzati da una prognosi più favorevole. Gli altri invece arrivano a interessare l'interno della parete vescicale e sono più aggressivi. Il tasso di sopravvivenza a cinque anni per questa forma di cancro è del 78%, un valore maggiore della media europea.

Per favorire l'adozione di **stili di vita** corretti per abbassare il rischio di sviluppare questa neoplasia l'Aiom ha ideato l'iniziativa "Non avere **TUtimore**, campagna di sensibilizzazione sul Tumore Uroteliale". Il **tumore** uroteliale rappresenta infatti il 90% di questi tumori (l'urotelio è il tessuto che riveste internamente la **vescica**).



### **Ma quali sono i FATTORI DI RISCHIO associati agli stili di vita per il tumore alla vescica?**

«Come detto il principale è il **fumo di sigaretta** che aumenta di 4-5 volte il rischio di sviluppare tale neoplasia, più per gli uomini che per le donne.

Il rischio aumenta anche in funzione dell'intensità e della durata dell'esposizione al **fumo di sigaretta**», spiega il dottor Rodolfo Hurle, urologo dell'ospedale Humanitas.

«Come documentato pochi mesi fa dall'Istituto per la Ricerca sul cancro ([Iarc](#)), l'associazione con l'assunzione di caffè è debole.

Il consumo di caffè non rappresenta un elemento di preoccupazione per l'insorgenza di **tumore alla vescica**».

Una quota rilevante di questo tipo di **tumori** è invece correlato all'esposizione a sostanze chimiche sul posto di lavoro: a partire dalla fine del XIX secolo – è evidente l'aumento di incidenza del tumore uroteliale tra particolari categorie di lavoratori.

### **QUALI SONO QUESTE SOSTANZE CANCEROGENE?**

«Sostanze come le **ammine-aromatiche** nel settore tessile, gli **antiossidanti-beta nella manifattura** e le **naftilammine per i lavoratori della gomma**», risponde in conclusione lo specialista.

(Salute, Humanitas)

# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA



### BACHECA ENPAF: INIZIATIVE ASSISTENZIALI 2019



#### ENPAF 2019 Iniziativa in Corso



#### TIPOLOGIA DI PRESTAZIONI EROGATE

#### SCADENZA INIZIATIVA

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



Welfare Integrativo  
EMAPI :  
COPERTURA SANITARIA INTEGRATIVA

Garantisce una copertura sanitaria integrativa per

- ✓ 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;

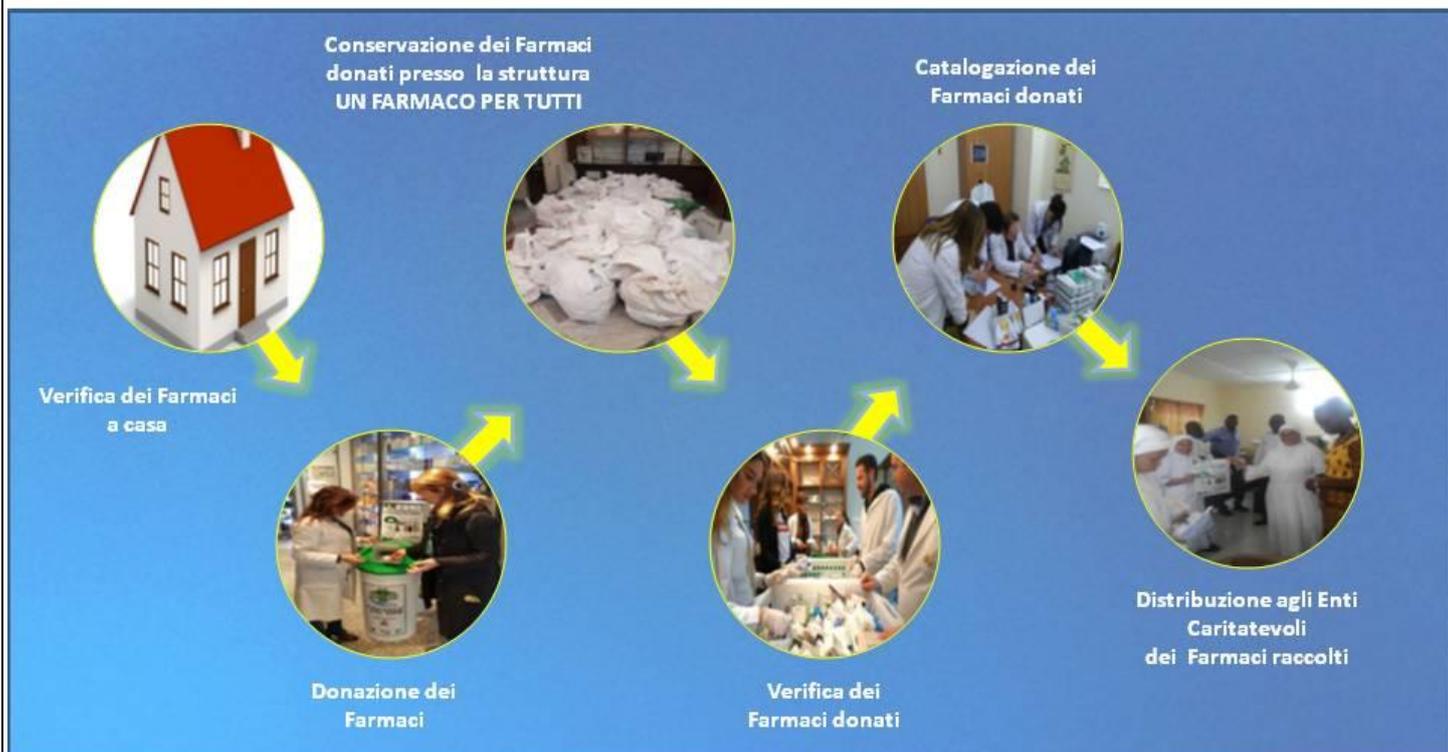
Per maggiori dettagli si invita a consultare il Sito Istituzionale: [www.enpaf.it](http://www.enpaf.it)

## ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti”

*Il progetto ha come finalità l'utilizzo di farmaci, le cui **confezioni siano integre**, ma anche di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini e Aziende Farmaceutiche, nonché di privati a seguito di cambio/fine terapia o decesso di un congiunto malato.*



### COME FUNZIONA



**Sono esclusi:**

- i farmaci che appartengono alle tabelle delle sostanze stupefacenti e psicotrope
- i farmaci da conservare a temperature controllate (catena del freddo)
- i farmaci ospedalieri (fascia H).

Sono altresì esclusi i flaconi e tubetti non sigillati.



**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:

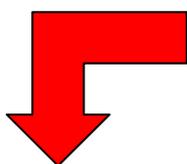


**1.** Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **30 Crediti ECM** all'anno.

**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.

# 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.*

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

AZIENDA E SITO	AZIENDA E SITO
 <a href="http://tufano.euronics.it/">http://tufano.euronics.it/</a>	 <a href="http://www.otofarma.it/">http://www.otofarma.it/</a>
 <a href="mailto:arcangelo.viticchio@libero.it">arcangelo.viticchio@libero.it</a>	 <a href="http://www.centroflegreo.net/">http://www.centroflegreo.net/</a> <a href="http://www.centrofutura.net/">http://www.centrofutura.net/</a> <a href="http://www.centromanzoni.com/">http://www.centromanzoni.com/</a> <a href="http://www.therapiccenter.it/">http://www.therapiccenter.it/</a>
 <a href="http://www.centroathenanapoli.it/">http://www.centroathenanapoli.it/</a>	 <a href="http://www.backoffice.rent">www.backoffice.rent</a> <a href="mailto:info@backoffice.rent">info@backoffice.rent</a>
 <a href="http://www.real-luxury.it/">www.real-luxury.it/</a> <a href="mailto:info@real-luxury.it">info@real-luxury.it</a>	 <a href="http://www.elettroconsult.it/">www.elettroconsult.it/</a> <a href="mailto:info@elettroconsult.it">info@elettroconsult.it</a>
 <a href="http://www.teatrosancarlo.it/">http://www.teatrosancarlo.it/</a> <a href="mailto:biglietteria@teatrosancarlo.it">biglietteria@teatrosancarlo.it</a>	 <a href="http://www.edilker.it">www.edilker.it</a> <a href="mailto:amministrazione@edilker.it">amministrazione@edilker.it</a>
 <a href="http://www.casanovanapoli.it">www.casanovanapoli.it</a> <a href="mailto:amministrazione@casanovanapoli.it">amministrazione@casanovanapoli.it</a>	 <a href="http://www.archilegno.eu/">http://www.archilegno.eu/</a>
 <a href="http://www.tufanogomme.com">www.tufanogomme.com</a> <a href="mailto:info@tufanogomme.com">info@tufanogomme.com</a>	 <a href="http://www.enb.company">www.enb.company</a> <a href="mailto:divisione@enb.company">divisione@enb.company</a>