



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. MAGNESIO, lo sai che Aiuta a Dormire Meglio?
5. Piccole «sacche» della parete intestinale diverticoli



Prevenzione e Salute

6. Il colesterolo spiegato in 7 domande



Proverbio di oggi..... E' succieso 'o quarantotto E' successo il finimondo

“ATTIVITÀ FISICA, SUDARE MOLTO FA PERDERE PESO”, VERO O FALSO?

Alcuni credono che **sudare molto** faccia **perdere peso** soprattutto durante l'**attività fisica**. Vero o falso?



FALSO “: **Sudare** non fa **perdere peso** perché per **perdere peso** è necessario perdere tessuto adiposo, cioè il grasso. Il fatto di **sudare molto** durante l'**attività fisica** quindi non aiuta a **perdere peso**, come molti sono erroneamente portati a credere perché anche se l'impressione è di **perdere peso**, in realtà si perdono solo liquidi importanti che nulla hanno a che fare con il dimagrimento.

Indossare le tutine che promettono di far **perdere peso** aumentando la sudorazione durante l'**attività fisica** non hanno alcun beneficio perché riducono la traspirazione, non aumentano la sudorazione, che non è reale, e non fanno **perdere peso** – spiega l'esperta.

Per **perdere peso** invece più che di **sudare** il corpo ha bisogno di produrre energia utilizzando l'ossigeno e il glucosio; quest'ultimo, durante una corretta e regolare **attività fisica** viene anche ottenuto dalla metabolizzazione di acidi grassi, quindi da tessuto adiposo.

In questo modo l'**attività fisica** contribuisce realmente a far **perdere peso**, bruciando il grasso per produrre energia.

Perdere peso subito dopo l'**attività fisica** significa quindi aver perso liquidi che devono essere però reintegrati perché il nostro organismo è composto per oltre il 70% di acqua.

Quando l'**attività fisica** è intensa o prolungata è consigliabile bere durante l'**attività fisica**, mentre se si tratta di una corsetta o di una piccola gita in montagna, l'accortezza deve essere di bere prima e dopo oltre ad evitare le ore più calde della giornata.” (Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**CROSTE, ANTIBIOTICI, BENDAGGI:
VERO e FALSO delle più COMUNI INFEZIONI della PELLE**

Verruche, micosi, impetigine: ecco gli errori più comuni e qualche consiglio per trattare al meglio le patologie

**Togliere le croste aiuta la guarigione?**

FALSO - Nel caso della impetigine toglierle potrebbe spargere in giro i batteri ed estendere l'infezione. È meglio eliminarle delicatamente e gradualmente, quando sono del tutto «mature»

**Bendare le lesioni riduce il contagio?**

VERO - Sì, nel caso dell'impetigine è importante perché in questo modo si impedisce che il contagio si diffonda ad altri o ad altre zone della cute, per cui è sempre raccomandabile laddove sia possibile

**Abbondare con la pomata accelera il risultato?**

FALSO - Qualunque sia la lesione, impetigine o micosi, è bene non esagerare con la crema o la pomata ma applicarne la quantità necessaria. Esagerare non aumenta l'efficacia ma potrebbe portare più spesso a effetti collaterali

**Bisogna rassegnarsi? Le macchie resteranno?**

VERO - Con l'impetigine può succedere, ma le macchie poi se ne vanno col tempo. Le recidive sono comuni ma non devono preoccupare troppo perché non sono segno di una compromissione del sistema immunitario

L'antibiotico va usato sempre per sicurezza?

FALSO - Nel caso di impetigine l'antibiotico per bocca serve per i bambini immuno compromessi o in casi particolari che deve identificare il dermatologo. L'antibiotico locale è efficace nella maggior parte dei casi

Molto spesso la «colpa» è nelle scarpe

VERO - Usare spesso scarpe da ginnastica poco traspiranti favorisce la comparsa del piede d'atleta, una micosi molto frequente. Aumenta il rischio se dopo la doccia non si asciugano bene gli spazi fra le dita, dove la pelle è più attaccabile dai funghi.

**La «tinea» non è mai provocata da un fungo?**

FALSO - Il termine «tinea» indica le micosi provocate dai dermatofiti, un tipo di funghi; il termine è seguito dal nome latino dell'area interessata dalla micosi, per esempio al cuoio capelluto, al piede e così via

L'idratazione ha anche una funzione protettiva?

VERO - Una buona idratazione serve a combattere le infezioni perché l'epidermide idratata è anche meno soggetta ad avere micro-abrasioni dalle quali potrebbero entrare i germi. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE**EFFETTO ANTI-CANCRO DEL POMODORO PIÙ DEBOLE SE MANGIATO CON CARNE**

*La sostanza che rende i **pomodori** rossi è il **licopene**, un anti-ossidante.*

Da decenni la ricerca scientifica ne sta investigando il potenziale ruolo per la prevenzione di alcuni tipi di tumore tra cui il melanoma e il **tumore** alla prostata.

I risultati degli studi sono però contrastanti, pertanto non si possono ancora trarre conclusioni certe. Ma nel caso si dovessero dimostrare gli effetti del licopene potrebbe essere utile tener conto dell'interazione con il **ferro**.

Questo minerale, infatti,

- **smorzerebbe gli eventuali benefici del licopene riducendone l'assorbimento.**

*Mangiare il pomodoro con alimenti ricchi di ferro, come la carne, potrebbe quindi essere svantaggioso. È quanto hanno osservato dei ricercatori in uno studio pubblicato su *Molecular Nutrition and Food Research*.*

“La nutrizione può giocare un ruolo importante nella **prevenzione** ma è importante che siano messi insieme tutti i dettagli delle precise modalità in cui ciò che mangiamo contribuisce alla salute così che possiamo fornire raccomandazioni affidabili e basate su dati scientifici”.

FORSE IL FERRO OSSIDA IL LICOPENE

Il ferro è un elemento essenziale della **dieta**. Partecipa infatti a diverse funzioni fondamentali dell'organismo, come la produzione di energia. Ma interferisce con altri processi cellulari:

“Sappiamo che se si mette insieme il ferro con alcuni composti li distruggerà ma non sappiamo se riuscirebbe a farlo con **carotenoidi potenzialmente benefici**, come il **LICOPENE**, presente in frutta e verdura”, dice la specialista. Il team di scienziati ha condotto dei test su sette studenti ai quali è stato somministrato un preparato a base di estratto di pomodoro con e senza supplementazione di ferro.

Dopo di che sono stati analizzati i prelievi di sangue e le secrezioni digestive dei partecipanti.

Si è visto così che,

- **quando al liquido era accoppiato il supplemento di ferro i livelli di licopene, nei campioni analizzati questi erano molto più bassi.**

Sembrava, dunque, che fosse di meno la quantità di questo **anti-ossidante** disponibile per l'organismo:

“Quando gli individui avevano assunto il **ferro** nel pasto, abbiamo visto che avevano, nel tempo, una riduzione di quasi due volte dell'apporto di licopene”, sottolinea Kopec.

L'osservazione potrebbe assumere un rilievo particolare nell'alimentazione, “ogni volta che una persona sta consumando un prodotto ricco di licopene e ferro, da un sugo con carne a un cereale con l'aggiunta di ferro con del succo di **pomodoro**.”

Probabilmente in quei casi si starà beneficiando della metà del licopene di cui si sarebbe potuto beneficiare senza ferro”.

Il ferro riduceva l'assorbimento del licopene ma non è chiaro il motivo, probabilmente per via dell'ossidazione del licopene. Ma “è anche possibile che interrompa l'emulsione di pomodoro e grassi, essenziale per l'**assorbimento** del **licopene** da parte delle **cellule**”.

LICOPENE E TUMORI

I pomodori sono l'alimento con la maggiore quantità di licopene (una porzione di pomodori ne contiene tra 4 e 10 mg). Oltre a questi ne presentano quantità significative l'**anguria**, il **pompelmo rosa**, l'**albicocca**. Sono tutti caratterizzati da colori accesi che vanno dal rosso al giallo all'arancione e proprio il licopene è la sostanza carotenoide che dà il colore a questi prodotti.



I vari studi condotti sugli **effetti anti-tumorali** del licopene non hanno fornito dati solidi e definitivi. Secondo il National Institute of Health l'apporto di questa sostanza è verosimilmente inefficace per il tumore alla vescica. La ricerca non indica, tra i vari risultati emersi, alcuna correlazione tra il consumo di **licopene** nella dieta o i suoi livelli nel sangue e il rischio oncologico.

Le prove sul rischio di **tumore al seno, alla cervice uterina, al colon-retto, al polmone sono discordanti**. Per quanto riguarda la prevenzione del **melanoma**, il licopene rientra fra i diversi agenti ad azione anti-ossidante in fase di sperimentazione come ricorda l'Aiom-Associazione italiana di Oncologia medica.

Il tumore su cui si è concentrata la ricerca è quello alla **PROSTATA**, ma anche qui i risultati non sono sempre univoci. Alcuni dati supportano la relazione tra un maggior consumo di licopene o maggiori livelli nel sangue e minor rischio di tumore, mentre altri non confermano questa associazione.

Inoltre in alcuni studi si è visto che il licopene potesse ritardare o prevenire la progressione delle lesioni precancerose alla prostata; altri studi invece hanno visto che l'assunzione quotidiana di **licopene** fino a un anno non avesse utilità nel decorso della malattia. (*Salute, Sole 24Ore*)

SCIENZA E SALUTE

LO SAI CHE GLI SPUNTINI NOTTURNI FANNO MALE AL CUORE?

In estate, complici le serate fuori o le cene con gli amici, è difficile non farsi tentare da uno spuntino di mezzanotte o da un dopo cena, che però ha un effetto nocivo su peso e salute del cuore.

Molte persone hanno l'abitudine di mangiare poco prima di andare a dormire, alcuni addirittura per placare la fame spesso fanno **spuntini notturni** – spiega la dott.ssa **Maddalena Lettino**, resp. dell'Unità operativa di Cardiologia dello Scopenso di Humanitas.

Purtroppo però queste abitudini fanno male al **cuore**.

Infatti, chi mangia in maniera disordinata spesso concentra l'assimilazione di calorie e nutrienti nella seconda parte della giornata, molte volte dopo aver saltato la colazione, e spingendosi a mangiare anche fino a tarda sera.

In queste occasioni inoltre capita di consumare pasti ricchi di grassi o zuccheri, e difficilmente si tratta di pasti sani ed equilibrati.

Come evitare gli spuntini di mezzanotte? 4 semplici consigli

Come suggeriscono gli esperti dell'American Heart Association, per evitare di farsi tentare dallo spuntino di mezzanotte è importante seguire questi semplici consigli:

1. *distribuire i pasti durante la giornata, dalla mattina alla sera in un periodo di tempo ben definito, riservando la notte a un significativo digiuno*
2. *non saltare mai la colazione aiuta a ridurre la quantità di calorie che si assumono nel corso della giornata*
3. *riservare la quota maggiore di calorie alla prima parte della giornata per evitare che l'alimentazione abbia un impatto negativo sui fattori di rischio cardiovascolare come il diabete*
4. *mangiare uno snack prima di un pasto in cui si sa che si potrebbe eccedere con le calorie, in modo tale da sedersi a tavola con lo stomaco non del tutto vuoto, evitando così le abbuffate.*

(*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

BORSITE DELL'ANCA, TRA I FATTORI DI RISCHIO ANCHE LA CORSA

*Movimenti ripetuti e il sovraccarico possono causare l'insorgenza di **borsite**, l'infiammazione delle borse, quelle sacche con il fluido che riduce la frizione tra le ossa e i tessuti di un'articolazione.*

Tra le sedi in cui può sorgere questo disturbo c'è l'anca.

Cosa fare in caso di borsite e come poterla prevenire?

L'abbiamo chiesto al dr **Federico Della Rocca**, capo sezione di Ortopedia dell'anca e chirurgia protesica di *Humanitas*.

Nell'anca ci sono diverse borse ma quella che più frequentemente si infiamma è la borsa che ricopre il grande trocantere, una delle porzioni del femore dove si inseriscono diversi muscoli. Questa forma di borsite si chiama **borsite trocanterica**. Il sintomo principale della borsite è un dolore acuto e intenso.



Corsa e pedalata possono sovraccaricare l'anca

A causare la borsite possono essere infezioni, condizioni di salute come l'*artrite reumatoide* o disturbi alla colonna vertebrale ma tra i suoi fattori di rischio ce ne sono alcuni legati all'attività fisica:

- *correre e pedalare sono i tipi di movimenti ripetitivi che sovraccaricano l'anca e che spesso si associano a questo disturbo.*

Anche il sovrappeso, con lo stress che arreca all'articolazione, può contribuire all'insorgenza della borsite.

In che modo chi fa running può prevenirne l'insorgenza?

«Il rinforzo muscolare e lo stretching sono molto importanti per prevenire l'insorgenza della borsite trocanterica nei soggetti che praticano **running**.

Allo stesso modo, come già evidenziato, è necessario controllare il peso per evitare un sovraccarico. Inoltre, è molto importante che l'allenamento sia progressivo e adeguato alle condizioni e alle potenzialità dello sportivo.

Un modo per assicurarsi una protezione per evitare eccessive sollecitazioni è l'utilizzo di scarpe da running con massimo ammortizzamento.

È utile anche scegliere i terreni su cui eseguire il proprio allenamento (sarà da preferire la scelta di un terreno che possa assorbire in parte i "colpi" evitando i terreni con fondo sconnesso ed instabile)».

In caso di diagnosi di borsite cosa si può fare al di là del trattamento farmacologico?

«Il paziente dovrà osservare tutti gli accorgimenti per ridurre il **sovraccarico dell'articolazione** dell'anca».

«Pertanto dovrà stare a riposo (*no ad attività sportive, pesi da sollevare, salire le scale, etc.*); inoltre, in caso di sovrappeso, risulterà utile un calo ponderale per ridurre le sollecitazioni sulle articolazioni degli arti inferiori».

«Nello stesso tempo – si consiglia di eseguire *esercizi di tonificazione dei muscoli glutei* ed *esercizi di stretching* soprattutto del tensore della fascia alata, che spesso risulta contratto in questi casi. Localmente, si raccomanda l'utilizzo di ghiaccio più volte al giorno per ridurre l'infiammazione».

Quando è necessario invece l'intervento chirurgico?

«Risulta necessario qualora i trattamenti farmacologici e fisioterapici non sortiscano effetti positivi nell'arco di sei mesi dal sorgere della problematica. L'intervento è un intervento *mininvasivo in artroscopia* realizzato attraverso due piccoli accessi di 3-4 mm, che ha l'obiettivo, innanzitutto, di rimuovere la borsa infiammata e, in secondo luogo, di allungare il tendine contratto del tensore della fascia alata. L'intervento dura 30 min. e viene eseguito in *day surgery* con una sola notte di ricovero».

(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;*

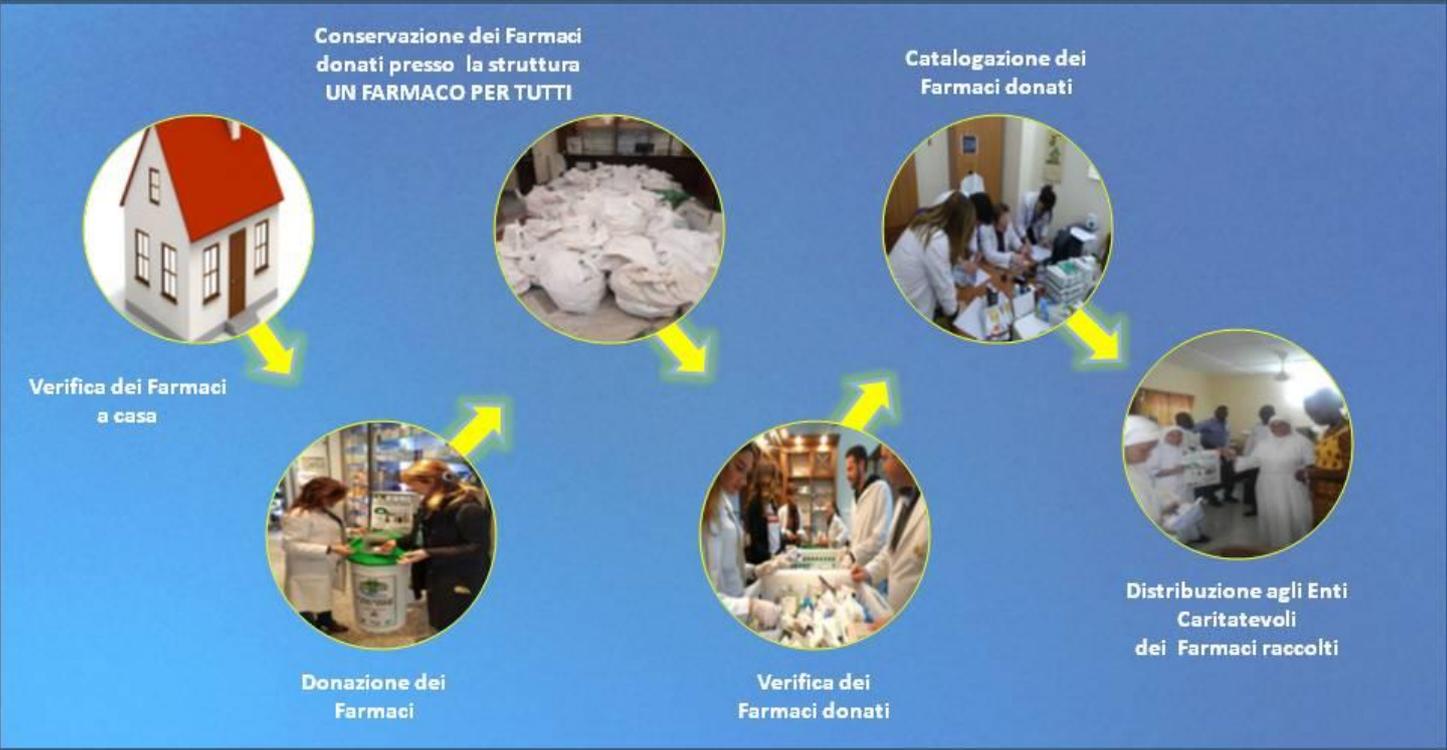
Per maggiori dettagli si invita a consultare il Sito Istituzionale: www.enpaf.it

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:

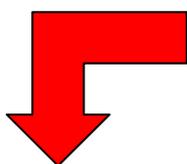


1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **30 Crediti ECM** all'anno.

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

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

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