



AVVISO

Ordine

1. Crediti ECM e autoformazione
2. Concorso straordinario
3. Ischia Pharma 2020

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Prima di viaggiare in auto meglio mangiare poco, Vero o Falso?
5. Febbre, quando l'influenza non c'entra ed è colpa di malattie auto infiammatorie.



Prevenzione e Salute

6. Le piante mangia smog: quali sono (anche per i parchi cittadini)
7. Tumore al pancreas, patologia in crescita: i sintomi da tenere d'occhio



Proverbio di oggi.....
Chi nasce ciuccio, ciuccio se ne more.

“PRIMA DI VIAGGIARE IN AUTO MEGLIO MANGIARE POCO”, VERO O FALSO?

*Molti pensano che prima di viaggiare in auto sia meglio **mangiare poco**. Vero o falso?*

Risponde la professoressa [Daniela Lucini](#), Responsabile della Sezione di Medicina dell'Esercizio e Patologie funzionali dell'Ospedale Humanitas.

“VERO.

Quando si fa un viaggio in **auto** bisognerebbe **mangiare poco** oltre ad evitare di bere alcol, anche se si tratta solo di una **“birretta”**.

È bene infatti prima di iniziare un viaggio, evitare pranzi abbondanti e abbuffate a base di alimenti pesanti perché si rischia di rendere difficoltoso il processo di digestione.

Alimenti pesanti contribuiscono a rallentare la digestione e provocano sonnolenza, cosa che è particolarmente pericoloso quando accade durante la guida – spiega l'esperta. –

È importante inoltre bere molta acqua per evitare i colpi di calore che determinando un abbassamento di pressione sanguigna e un aumento della frequenza cardiaca possono dare una sensazione di svenimento anche mentre si è alla guida.

Bere acqua fresca invece aiuta a restituire al corpo i liquidi persi a causa del caldo ma anche per la fisiologica sudorazione del corpo evitando il rischio di **disidratazione**.

Assolutamente vietata se ci si deve mettere in viaggio anche una birretta che seppur può sembrare innocua, è assolutamente sconsigliata per ragioni di sicurezza, l'alcol inoltre favorisce la vasodilatazione e quindi **la disidratazione.**” (Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

LE PIANTE MANGIA SMOG: QUALI SONO (anche per i parchi cittadini)

Le piante «mangia-veleni» aiutano a tenere sotto controllo i livelli di inquinanti nei luoghi chiusi e nelle strade delle città: i consigli degli esperti su come scegliere i migliori filtri verdi

Quando si dice “**polmone verde**” la metafora è molto, molto vicina alla realtà: le piante sono i migliori filtri dell’aria che respiriamo, al chiuso e all’aperto, e proprio aumentando gli spazi verdi potremmo vivere meglio in casa e nelle nostre città: lo sottolineano gli esperti della Società Italiana di Medicina Ambientale (<https://www.simaonlus.it/>), che hanno appena stilato l’elenco delle piante migliori da scegliere per gli ambienti indoor e per i parchi e i viali urbani.



LE PIANTE DA SCEGLIERE AL CHIUSO

L’aria che respiriamo negli ambienti chiusi non è un granché, ormai lo sappiamo:

- *ci si concentrano inquinanti dall’esterno e altri ne produciamo con le attività indoor.*

Come “ripulirla” allora in maniera semplice ed efficace?

Alla domanda ha cercato di rispondere perfino la NASA, attraverso studi iniziati negli anni ‘80: di ambienti chiusi, fra shuttle e stazione spaziale, di certo se ne intendono e già allora le piante sembravano la soluzione migliore, almeno sulla Terra.

Oggi è chiaro che alcune specie sono vere e proprie ‘**mangia-veleni**’ che rinnovano l’ossigeno e depurano l’aria: «La scienza ne consiglia una, anche di piccole dimensioni, ogni dieci metri quadrati a eccezione della camera da letto (*durante la notte infatti le piante emettono anidride carbonica, per precauzione è quindi meglio non tenerle dove dormiamo*). Le migliori sono :

- *la sansevieria lo spatifillo, il ficus benjamin, la dracena ovvero il tronchetto della felicità,*
- *la palma da datteri nana, l’edera, l’anturio e la felce di Boston*

Queste piante sono adatte agli ambienti chiusi perché oltre a rimuovere bene vapori chimici e ad avere un buon tasso di traspirazione sono anche relativamente semplici da gestire e resistenti agli insetti.

In città

Anche negli spazi urbani le piante sono fondamentali, perché oltre ad abbellire le strade migliorano l’ambiente: grazie alle loro chiome combattono il calore (ogni albero rinfresca quanto 5 climatizzatori) e sono soprattutto filtri naturali dell’aria:

«Tramite le foglie e le superfici della pianta una grande quantità di particolato presente nell’aria è trattenuto e poi reso innocuo dal metabolismo vegetale, che assorbe, rimuove e poi rende inerti gli inquinanti gassosi. Il processo di neutralizzazione degli inquinanti si conclude poi grazie agli organismi che vivono nella terra, a contatto con le radici.

L’Istituto di biometeorologia del CNR di Bologna ha compiuto approfonditi studi sulla mitigazione del clima urbano attraverso l’utilizzo delle alberature in città, stilando una classifica dei più efficienti: il bagolaro ha le migliori prestazioni contro le polveri sottili insieme a olmi, ippocastani e aceri, mentre il tiglio selvatico, il biancospino e il frassino sono i più efficaci per assorbire l’anidride carbonica e invece eleagno, ligustro e viburno lucido accumulano bene il piombo nelle foglie. In generale, le specie che resistono meglio al forte inquinamento urbano sono quelle autoctone e della flora locale. Cinquemila piante in un anno assorbono 228 chili di PM10, pari alle emissioni di oltre mille macchine che percorrono 20mila chilometri in un anno. Alberi e siepi messe a dimora nelle nostre città sono in grado di migliorare il microclima e ridurre l’uso dei combustibili fossili di circa 18 chili all’anno per ciascun albero».

LA NATURA CHE FA BENE

L'esperto sottolinea anche che oltre ai vantaggi sull'ambiente e sulla salute la natura offre anche benefici tangibili a livello fisiologico, tali da migliorare qualità della vita e la salute non solo perché respiriamo meglio, ma perché per esempio quando siamo nel verde si abbassano pressione sanguigna, frequenza cardiaca, **cortisolo** (*l'ormone dello stress*).

«L'uomo ha un innato desiderio di stare a contatto con la natura, si chiama *biofilia*».

«Stare in un ambiente naturale ci procura benessere e così progettare in chiave green, realizzando ambienti ricchi di verde e costruiti in materiali naturali, riduce il rischio di stress e quindi di malattie cardiovascolari e disturbi psichici. I benefici sono innumerevoli:

nelle scuole in cui le aule sono ben illuminate da luce naturale l'apprendimento è più veloce;

se sul luogo di lavoro c'è un contatto anche solo visivo con la natura i dipendenti sono più produttivi;

i pazienti ricoverati che dalla finestra della loro stanza possono vedere un panorama naturale hanno una degenza inferiore di circa il 10% rispetto ad altri degenti senza la stessa visuale», conclude l'esperto.

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

TIROIDE, SE FUNZIONA MALE COSA SUCCEDDE AL PESO?

Quando la **tiroide** funziona male il **peso corporeo** subisce delle variazioni?

La questione è annosa e spesso mal interpretata «con la **tiroide** che diventa il capro espiatorio di tutte le variazioni di **peso**, dall'eccessiva magrezza al sovrappeso».

Con l'eccesso di ormone tiroideo cosa succede?

«In caso di **ipertiroidismo** aumenta il metabolismo basale e il consumo energetico e quindi la tendenza è al dimagrimento, accompagnata però da un aumento del senso di appetito.

Tuttavia appena la funzione tiroidea viene normalizzata si ritorna al punto di partenza, anzi spesso si prende qualche chilo in più perché spesso si mantiene l'abitudine a mangiare un po' più del dovuto», risponde il professore.

E QUANDO UN SOGGETTO PRESENTA IPOTIROIDISMO?

«L'**ipotiroidismo** grave determina un modesto **aumento di peso** prevalentemente legato alla ritenzione idrica. Anche in questo caso, con la normalizzazione della funzione tiroidea l'incremento del **peso** legato alla disfunzione tiroidea tende ad annullarsi.

Sta al soggetto perdere i chili di troppo modificando lo stile di vita, mangiando meglio e svolgendo regolare attività fisica».

Il professor Lania ha parlato di tiroide, ormoni e dieta con **Marco Bianchi** nel corso dell'ultima edizione di "Spuntino con...", in diretta sul canale Facebook dello chef della salute e divulgatore scientifico di Fondazione Veronesi.

(Salute, Humanitas)

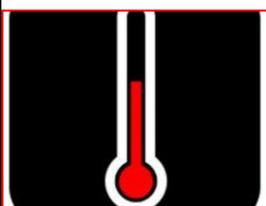


SCIENZA E SALUTE**FEBBRE, QUANDO L'INFLUENZA NON C'ENTRA ED È COLPA DI MALATTIE AUTOINFIAMMATORIE**

In questi casi il rialzo termico ha in genere un andamento particolare, ricorrente o periodico, e può essere accompagnato da una vasta gamma di sintomi

Non è sempre influenza

Quando c'è la febbre, il primo pensiero va all'influenza o ad altre malattie da raffreddamento stagionali. Tuttavia a volte la febbre può essere spia anche di malattie infiammatorie e/o reumatologiche non infettive. In questi casi il rialzo termico ha in genere un andamento particolare, ricorrente o periodico, e può essere accompagnato da una vasta gamma di sintomi che vanno da dolori articolari all'orticaria.

**Malattie antinfiammatorie**

«Molto spesso queste febbri periodiche o ricorrenti sono espressione di malattie autoinfiammatorie che da pochi anni vengono identificate (*conosciamo solo il 40 % di queste sindromi*), legate a mutazione dei geni della risposta immune innata, che portano all'attivazione di risposte infiammatorie aspecifiche molto rapide a fattori scatenanti non infettivi, come per esempio lo stress muscolare, il freddo e i cosiddetti *pamps* (*derivati batterici aspecifici*) —.

La febbre in questi casi può superare i 38° C ed essere accompagnata da brividi, ma l'aspetto più tipico è il suo andamento ripetitivo, con durata e intervalli caratteristici per ogni malattia». L'es. più eclatante è quello della Febbre mediterranea familiare, malattia non infrequente in Italia (*si riscontra soprattutto al sud, in Calabria e Sicilia orientale*) e molto diffusa nelle etnie turca, armena, araba e negli israeliti. In chi ne soffre, la febbre si presenta per un massimo di tre giorni consecutivi e si ripete ogni uno-tre mesi.

La durata

«Anche nella malattia da deficit di mevalonato-chinasi, nella **Cpas** e nella **Traps**, altre tre patologie *autoinfiammatorie*, la febbre ha andamenti caratteristici. Nelle prime due dura al massimo una settimana e si ripete ogni paio di mesi.

Nella **Caps** può essere scatenata dal freddo, mentre nella **Traps** il rialzo termico è più prolungato: dura due o tre settimane, un paio di volte l'anno» puntualizza l'esperto. Queste malattie, se non diagnosticate, possono causare complicanze importanti, come l'*amiloidosi*.

**Segnali d'allerta****Ma quando bisogna sospettare che la febbre abbia un'origine non infettiva?**

«La ripetitività del rialzo termico e la costanza del fenomeno devono mettere in allerta. Se un individuo ha avuto tre o più volte episodi febbrili, associati o meno ad altri disturbi, senza una causa chiara, è opportuno rivolgersi a un centro specializzato. Il corteo di sintomi associati è molto vario e comprende dolori addominali, pleuriti, pericarditi, mal di gola, adenopatie (*ingrossamento dei linfonodi*), manifestazioni cutanee tipo orticaria e via dicendo».

La diagnosi

La diagnosi di queste malattie autoinfiammatorie si basa solo in parte sui sintomi, visto che molti disturbi sono condivisi da più malattie diverse e non è raro che un soggetto si presenti con manifestazioni compatibili con più diagnosi diverse. In questi casi è d'aiuto l'esecuzione di alcuni test genetici e oggi è possibile accedere a nuovi pannelli che permettono di analizzare molti geni. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE**TUMORE AL PANCREAS, PATOLOGIA IN CRESCITA:
I SINTOMI DA TENERE D'OCCHIO**

È un tumore aggressivo, letale, difficile da diagnosticare in fase precoce.

Nel 2020 colpirà a livello globale 418 mila persone e diventerà la seconda causa di morte per cancro in Europa



Il tumore del pancreas è in aumento in tutto il mondo e in Italia negli ultimi cinque anni il **numero di casi è cresciuto del 18% tanto che nel 2016 vi saranno 13.500 nuove diagnosi**.

I sintomi sono generali, difficili da decifrare e così quando la diagnosi arriva è spesso troppo tardi anche per la chirurgia. Per il momento, diventa quindi fondamentale cercare di ridurre il rischio di sviluppare la malattia, adottando uno **stile di vita sano e prestando attenzione all'alimentazione**.

La prevenzione primaria e l'attenzione ai sintomi sono fondamentali.

✓ **Scarsa attività fisica, alimentazione ricca di grassi e zuccheri e chili di troppo**

sono tutti **fattori di rischio** sui quali ciascuno di noi può agire per allontanare il rischio di ammalarsi:

«Evidenze indirette mostrano che l'obesità aumenta del 12% il rischio di questa malattia.

«Andrebbe quindi limitato il consumo di alcune sostanze, come i **grassi e gli zuccheri**, che agiscono su meccanismi che facilitano la patogenesi del cancro».

Il pancreas, **organo a forma di pera situato nell'addome tra lo stomaco e la colonna vertebrale**, produce diversi ormoni molto importanti, come l'*insulina*, e vari enzimi che consentono la digestione da parte dell'intestino. Le conoscenze su questa neoplasia, però, sono ancora piuttosto limitate. Inoltre, «a causa della non specificità dei sintomi, circa il 20% dei casi è diagnosticato in stadi iniziali cioè quando possiamo intervenire con una **chirurgia ad intento curativo**».

I **CAMPANELLI D'ALLARME** che potrebbero suggerire un tumore del pancreas, sono **piuttosto vaghi e compaiono solo quando il tumore ha già iniziato a diffondersi** o ha *bloccato i dotti biliari*.

Si va dall'*inappetenza, perdita di peso, ittero improvviso* (segnale di un tumore in crescita vicino ad un dotto biliare), *dolore all'addome* e in alcuni casi diabete (a causa dell'incapacità delle cellule malate di produrre insulina).

La **chirurgia è l'intervento più efficace per un tumore così aggressivo**, ma «solo un paziente su cinque è operabile alla diagnosi. Il tasso di sopravvivenza a 5 anni per tutti gli stadi è di poco superiore al 7%, valore più alto della media europea ma comunque molto basso», puntualizza il professor Pinto per il quale per poter affinare al meglio le armi contro questa neoplasia servirebbero dei percorsi *diagnostico-terapeutici-assistenziali* (PDTA) adeguati, dove team multidisciplinari composti da chirurghi, oncologi, radioterapisti, patologi e radiologi garantiscano la presa in carico del paziente, e che garantiscano volumi, tecnologie e professionalità adeguate.

«Questi PDTA renderebbero possibili la collaborazione e la condivisione delle competenze e diventerebbero punti di riferimento importanti all'interno di reti oncologiche regionali».

Anche a causa dell'inappetenza e dei problemi gastrointestinali legati alla malattia e al trattamento chemioterapico, **la malnutrizione interessa l'80% dei pazienti**.

Inoltre, ad ulteriore conferma dell'importanza dell'alimentazione, la Federazione Italiana delle Associazioni Di Volontariato In Oncologia (FAVO) ha elaborato una «Carta», dopo un tavolo di lavoro comune. «Nel documento sono stabiliti criteri scientifici fondamentali per garantire una valida comunicazione tra clinici e pazienti su un aspetto delicato ed importante delle cure oncologiche come l'*alimentazione*».

(Salute, Il Secolo XIX)

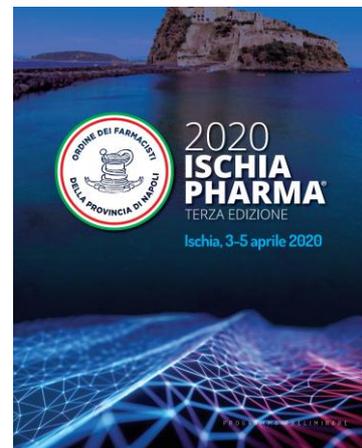
Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



CONVEGNO ISCHIA PHARMA 2020, Ischia 3-5 Aprile

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2020 – Terza Edizione"

l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2020 – III° Edizione" che si terrà a Ischia – Località Lacco Ameno dal 3 al 5 Aprile 2020 presso la sede **Hotel Reginella e San Montano**.



Il convegno sarà incentrato sulla seguente tematica:

EVOLUTION PHARMACY Servizi, Web, Aderenza Terapeutica

- ❖ La Farmacia come Hub dei servizi assistenziali
- ❖ Il farmaco non più semplice prodotto ma modello complesso di assistenza
- ❖ Presa in carico del paziente cronico
- ❖ Aspetti previdenziali alla luce delle novità legislative in ambito farmaceutico
- ❖ Web e Vendita online

COME PARTECIPARE

The pleasure of meeting.

info@caprimed.com

QUOTE DI ISCRIZIONE

A - HOTEL REGINELLA

Totale € 200,00 + IVA per persona

La quota comprende:

- Iscrizione al congresso
- N. 2 Pernottamenti in camera Doppia IN 3 OUT 5 Aprile 2020
- N. 1 Pranzo di Lavoro (4 Aprile)
- N. 2 Cene (3/4 Aprile)

B - HOTEL SAN MONTANO

Totale € 350,00 + IVA per persona

La quota comprende:

- Iscrizione al congresso
- N. 2 Pernottamenti in camera Doppia IN 3 OUT 5 Aprile 2020
- N. 1 Pranzo di Lavoro (4 Aprile)
- N. 2 Cene (3/4 Aprile)

MODALITÀ DI PAGAMENTO

I pagamenti potranno essere effettuati tramite bonifico bancario a:

CAPRI EVENT SRL - BANCO DI PIACENZA - IBAN IT12T0515601600CC0570007039 - Causale: 0220ISCHIA

Il mancato versamento del saldo entro i termini previsti farà automaticamente decadere l'iscrizione al Congresso.

ORDINE:**IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2020**

E' in riscossione la quota sociale 2020 di EURO 155,00 di cui Euro 113,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.

Si Comunica che in questi giorni, **Equitalia**, Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, sta recapitando l'avviso di pagamento relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2020. Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il **29 Febbraio p.v.**

Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto** il versamento della quota d'iscrizione annuale e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione. Il **mancato adempimento**, oltre a causare *un'infrazione alla deontologia professionale*, fa venir meno il requisito necessario per **mantenere l'iscrizione all'Albo Professionale**.

ORDINE: Istituito un SUSSIDIO per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di DISOCCUPAZIONE

Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato uno specifico "Fondo di solidarietà" messo a bilancio nel 2020.

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2020 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti

➤ *i requisiti per la partecipazione; l'importo del fondo di solidarietà; le modalità di partecipazione.*

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:
1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera* (v. allegato - sito istituzionale)

ORDINE: ASSISTENZA LEGALE GRATUITA

Da Febbraio assistenza legale gratuita per tutti gli iscritti

Cari Colleghi, l'Ordine è lieto di informarvi che a seguito del bando 1635/15 del 20/10/2015, un gruppo di Avvocati si è reso disponibile ad offrire agli iscritti un **servizio di assistenza legale di primo livello**. Il servizio è disponibile presso la sede dell'Ordine a **partire dal 2 Febbraio p.v.** e per ogni successivo **Martedì dalle 14.30 alle 16.30**.



A tal fine, i Colleghi interessati potranno prenotarsi presso la segreteria dell'Ordine attraverso le seguenti modalità: **Telefonando al numero 081 551 0648; 2. Inviare un fax al numero 081 552 0961**

Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2020

Autoformazione e farmaDAY



I crediti formativi ECM acquisiti con **AUTOFORMAZIONE** per l'anno **2019**,
(fino ad un massimo di **30CF**)
attraverso la lettura del **FarmaDAY**,
saranno visibili sull'account personale nella banca dati del COGEAPS entro **MARZO 2020**.

Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il soddisfacimento dell'obbligo formativo, il Consiglio Direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nel triennio **2020-2022**.

COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente ottemperare alle seguenti fasi:

- richiedere via e-mail di aderire all'autoformazione** a:
infoecm.ordna@gmail.com
- Alla Tua richiesta di adesione Ti sarà inviato via e mail il **format da compilare, firmare e reinviare al precedente indirizzo e mail**;
- inviare contemporaneamente una **copia di un documento d'identità valido**.
- completata la procedura di adesione, **a fine anno**, troverai i crediti acquisiti nel Tuo Status Formativo Individuale che potrai richiedere alla Segreteria ECM sempre al suddetto indirizzo.

SE HAI GIÀ ADERITO

- Se hai ottemperato alle precedenti **fasi necessarie per aderire (1,2,3,4)** e la documentazione inviata non presenta errori,
NON riceverai alcuna risposta immediata
perché è necessario attendere la conclusione del progetto.
- A fine progetto troverai i crediti formativi direttamente sul Tuo account personale della banca dati COGEAPS.

Ti ricordo che il **servizio è GRATUITO**.