



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Integratori di vitamina D₃ a cosa servono e come assumerli
5. Agoaspirato; Biopsia Prostatata



Prevenzione e Salute

6. Stress cronico, quali effetti sulla salute?
7. Cancro, con l'attività fisica si prevengono 13 tipi di tumore?



Proverbio di oggi.....

'E det d' 'a man nunn so' tutt'egual

Integratori di Vitamina D₃: a cosa servono e come assumerli

La vitamina D. Eccone proprietà e funzioni

Quando l'esposizione solare e la dieta non assicurano il fabbisogno di vitamina D al tuo bambino, gli integratori possono aiutarlo.

Oltre a partecipare alla sviluppo osseo e muscolare, la vitamina D contribuisce alla risposta immunitaria e aiuta a combattere le infezioni.

Vitamina D₃: come si ottiene?

La maggior parte degli alimenti contiene scarse quantità di vitamina D₃ ad eccezione di alcuni pesci grassi quali salmone, pesce azzurro, sgombro, merluzzo.

L'essere umano è tuttavia in grado di sintetizzare vitamina D₃ a livello cutaneo e questo accade grazie all'azione dei raggi solari. La vitamina D modula il sistema immunitario, stimola lo sviluppo dei muscoli e promuove la salute delle ossa.

Forme di vitamina D: Con il termine "vitamina D" si intendono due diverse forme presenti in natura, la più importante di queste è la D₃ (Colecalciferolo).

Bambini e integratori

In caso di scarsa esposizione al sole, quando cioè il tuo bambino trascorre molto tempo al chiuso per lo svolgimento delle attività ludiche, e il suo fabbisogno di vitamina D non venga assicurato, è possibile utilizzare gli integratori di vitamina D₃ che, garantendo l'apporto raccomandato di vitamina D, costituiscono un'opzione efficace e pratica per le esigenze del bambino. In particolare durante la stagione fredda, quando l'apporto di vitamina D tramite il sole è praticamente assente.

D₃Base Junior* :integratore di vitamina D₃ pensato apposta per i bambini.

D₃Base Junior* contenendo **600 UI di vitamina D₃** è consigliato in tutti quei bambini in cui il fabbisogno giornaliero di vitamina D non è assicurato. **Aiuta a mantenere la normale funzione di ossa e muscoli e contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario.** (Salute e Benessere)



SCIENZA E SALUTE**AGOASPIRATO**

Di seguito le caratteristiche principali

CHE COS'È

L'agoaspirato mammario consiste nel prelevare, con un ago sottile (normalmente quello di una normale iniezione), cellule o liquido dalla lesione eventualmente individuata alla palpazione, alla **mammografia** o all'ecografia.

COME SI SVOLGE?

Non è necessaria alcuna preparazione particolare prima dell'indagine, e anche il ricorso all'anestesia locale non è generalmente necessario, in quanto la procedura è ben tollerata.

La paziente viene fatta coricare supina sul lettino, con le braccia rivolte in alto e il seno scoperto. Una sonda ecografica individua la lesione e viene quindi scelto il punto d'ingresso dell'ago.

La cute viene disinfettata, e il prelievo ha inizio:

- *l'ago progredisce, sorvegliato in tempo reale dalla sonda ecografica.*

Quando la lesione viene raggiunta, comincia l'aspirazione: durante il prelievo, l'ago viene mosso ripetutamente all'interno della lesione con una manovra di "va e vieni" per campionare le zone maggiormente sospette.

A questo punto, il materiale cellulare così ricavato viene prontamente preparato per la cruciale tappa successiva:

- *l'invio al laboratorio dell'anatomopatologo, che provvederà a definire la natura della lesione attraverso l'esame al microscopio del prelievo.*
- *La zona cutanea viene quindi detersa, disinfettata e medicata con un piccolo cerotto.*

Si tratta di una procedura assai ben tollerata, e il dolore avvertito dalle pazienti è molto modesto se non assente. E' ampiamente ormai dimostrato che non esiste alcun rischio di disseminazione di cellule in corso dell'agoaspirato con ago sottile.

L'agoaspirato può essere eseguito anche senza l'ausilio dell'ecografia, qualora i noduli mammari siano palpabili.

NOTA BENE: le informazioni in questa pagina non possono sostituire il parere e le spiegazioni del medico

**BIOPSIA PROSTATICA**

Si esegue se si sospetta la presenza di un tumore della prostata.

Si tratta del **prelievo** di un campione di **tessuto prostatico** da inviare al laboratorio di anatomia patologica per le indagini al microscopio (esame istologico).

Il tumore della prostata è il più frequente tumore maligno nell'uomo. Circa il 33% dei soggetti con età superiore a 50 anni presenta segni istologici di questa patologia e la percentuale aumenta con l'avanzare dell'età.

Coloro che hanno un parente di primo grado affetto da carcinoma della prostata hanno una probabilità doppia di sviluppare la stessa malattia e tale probabilità aumenta fino a 9 volte qualora i parenti di primo grado siano due.

Questa procedura punta a confermare la presenza di un **tumore alla prostata**, con l'ausilio di un ago che il medico provvede a introdurre nello spessore della ghiandola, sotto la guida dell'**ecografia**.

NOTA BENE: le informazioni in questa pagina non possono sostituire il parere e le spiegazioni del medico

PREVENZIONE E SALUTE**STRESS CRONICO, QUALI EFFETTI SULLA SALUTE?**

*Lo **stress cronico** può essere pericoloso per la mente e per il corpo. L'organismo è predisposto a reagire allo stress, efficace campanello d'allarme che un tempo serviva a proteggersi dalle minacce di predatori e altri aggressori.*

Oggi queste minacce arrivano sotto altre forme ma provocano la stessa risposta. Quotidianamente si affrontano molteplici richieste fonti di ansia e di affaticamento, come assumere un grosso carico di lavoro o prendersi cura della propria famiglia.

Quando la sensazione è quella di sentirsi costantemente sotto attacco, la risposta deve essere strategica e non lasciata al caso. Ne parliamo con la dottoressa **Katia Rastelli**, psicoterapeuta di Humanitas e con la dottoressa **Elisabetta Lavezzi**, specializzata in endocrinologia.

**L'ormone dello stress: il CORTISOLO**

In presenza di una minaccia, come quella che può essere rappresentata da un grosso cane che abbaia durante la nostra passeggiata mattutina, l'ipotalamo, una piccola regione alla base del cervello, fa scattare un sistema di allarme nel corpo. "Attraverso una combinazione di segnali nervosi e ormonali –, questo sistema induce le ghiandole surrenali, situate sui reni, a rilasciare un'ondata di ormoni, tra cui **adrenalina e cortisolo**".

L'**adrenalina** è implicata nella così detta reazione "combatti e fuggi":

- *aumenta la frequenza cardiaca, il volume sistolico, la pressione sanguigna e aumenta i rifornimenti energetici di muscoli fegato, cuore e cervello.*

Il **cortisolo**, in condizioni di stress,

- ❖ *aumenta gli zuccheri (glucosio) nel sangue, migliora l'uso del glucosio da parte del cervello e aumenta la disponibilità di sostanze che riparano i tessuti.*

Il cortisolo frena anche funzioni che non sarebbero essenziali o dannose in una situazione di lotta o fuga, **riduce le difese immunitarie** e le reazioni infiammatorie e "silenzia" il sistema digestivo, il sistema riproduttivo e i processi di crescita.

Questo complesso sistema di allarme naturale comunica anche con le regioni del cervello che controllano l'umore, la motivazione e la paura.

Quali effetti sul corpo ha lo stress?

Il sistema di risposta del corpo allo stress di solito si autolimita. Una volta che una minaccia percepita per noi non ha più ragione di essere tale, i livelli ormonali tornano alla normalità. Quando i livelli di adrenalina e di cortisolo diminuiscono, la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna tornano ai livelli di base e altri sistemi riprendono le loro attività regolari.

Quando invece i motivi di stress sono sempre presenti e ci si sente costantemente sotto attacco, la reazione di combattimento o fuga rimane attiva.

L'attivazione a lungo termine del sistema di risposta allo stress, e la conseguente sovraesposizione al cortisolo e ad altri ormoni dello stress, possono **interrompere quasi tutti i processi del corpo**, mettendoci a rischio aumentato di numerosi problemi di salute, tra cui:

- *Ansia, Depressione*
- *Problemi digestivi*
- *Mal di testa*
- *Malattia del cuore*
- *Problemi di sonno*

Aumento di peso, Memoria e compromissione della concentrazione

Dieci consigli per ridurre lo stress

- **Mangiare e bere alcolici con moderazione.** L'abuso di alcol e cibo può sembrare utile a ridurre lo stress, ma in realtà lo rende più acuto.
- **Essere assertivi.** Non è possibile soddisfare sempre e comunque le aspettative o le richieste degli altri. Va bene, ogni tanto, anche dire "No". Essere assertivi consente di difendere il proprio pensiero rispettando quello degli altri.
- **Smettere di fumare.** A parte gli evidenti rischi delle sigarette per la salute, la nicotina agisce come stimolante e aumenta i sintomi dello stress. Meglio abbandonare abitudini malsane.
- **Allenarsi regolarmente.** Scegliere esercizi non competitivi: l'esercizio aerobico rilascia endorfine, sostanze naturali che aiutano a sentirsi meglio e danno atteggiamento positivo.
- **Praticare le tecniche di rilassamento.** Rilassarsi ogni giorno, scegliere tra una varietà di tecniche diverse, combinare gli opposti: un momento di rilassamento profondo e un momento per l'esercizio aerobico sono una combinazione sicura per proteggere il corpo dagli effetti dello stress.
- **Assumersi la responsabilità con la giusta consapevolezza.** Controllare quello che si può tralasciando ciò che non è alla nostra portata.
- **Ridurre i fattori di stress.** Se abbiamo la sensazione che il tempo a disposizione sia sempre troppo breve, dobbiamo lavorare sulla gestione di questo tempo: questo comporta il saper chiedere aiuto quando appropriato, l'impostazione delle priorità e la capacità di capire e ascoltare il proprio ritmo, ricordandosi di ritagliarsi sempre un po' di tempo per se stessi.
- **Esaminare i propri valori e vivere con loro.** Le azioni dovrebbero riflettere il più possibile le proprie convinzioni, prendendo come riferimento i propri valori per scegliere le attività da svolgere.
- **Stabilire obiettivi realistici e aspettative concrete.** Rendersi conto che non si può avere successo tutto in una volta sola è sano.
- **"Vendere se stesso a se stesso".** Quando ci si sente sopraffatti, ricordare a se stessi cosa fa bene: aiuta ad avere un sano senso di autostima.

La parola della psicoterapeuta

"Negli ultimi anni si sono studiati non solo gli effetti degli eventi che vengono considerati oggettivamente stressanti (*i lutti, le malattie, la perdita del lavoro ecc*), ma anche **il sovraccarico dato da tanti stress di minore entità ma continui nel tempo che possono purtroppo avere lo stesso risultato finale in termini di effetti nocivi sulla salute** –.

Lo sanno bene certe categorie professionali che operano in situazioni di emergenza o di aggravio lavorativo, con famiglia da gestire e magari anche anziani a casa da accudire.

Per questo, ad esserne maggiormente colpite, sembrerebbero essere le donne, per fattori prettamente culturali.

"Dipende infatti anche dai cosiddetti "buffers", ossia da **determinate caratteristiche personali che ci proteggono o meno dai "colpi della vita"** e che, per fortuna, possono essere sviluppate, in caso di bisogno, attraverso un intervento mirato –

Cosa sono allora questi **"fattori protettivi"**, innati o da rinforzare?

Sono *un'adeguata autostima, la capacità di investire in buone relazioni di supporto e in tanti ambiti di vita diversi che ci facciano sentire utili e amati, la capacità di vivere i cambiamenti con elasticità, di mettersi in gioco impegnandosi nel cambiamento o nella gestione di quello che ci accade, con fatica ma senza mai lasciarsi andare o sentirsi senza speranza.* Importante quindi, di fronte a sintomi fisici o psichici, non sottovalutarne l'entità ma capire subito su cosa intervenire per ridurre, in qualche modo, il carico e trovare strade alternative per gestire il tutto.

E per prevenire? Importante **fermarsi ogni tanto per fare dei bilanci** tra energie in entrata e in uscita, spazi dedicati a sé e agli altri, momenti di cura anche del proprio corpo (esami, attività fisica, benessere in generale) e doveri e, quando possibile, correggere il tiro, anche e soprattutto chiedendo collaborazione e aiuto a chi ci sta vicino". (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

CANCRO, CON L'ATTIVITÀ FISICA SI PREVENGONO 13 TIPI DI TUMORE?

*La **prevenzione oncologica** passa anche attraverso uno stile di vita sano che preveda anche una buona dose di **attività fisica**.*

In particolare sarebbero 13 i tipi di **tumori** per i quali una riduzione del rischio di insorgenza è stata associata ad un costante e intenso **esercizio fisico**.

A sostenere questa correlazione è una ricerca condotta dal National Cancer Institute di Bethesda e pubblicata sulla rivista **Jama Internal Medicine**.

I ricercatori hanno raccolto dati relativi a 12 gruppi di soggetti europei e americani relativi a quanta **attività fisica** avessero svolto tra il 1987 e il 2004.

Hanno poi associato i livelli di attività fisica di ben 1 milione e 400mila persone a 26 diversi tipi di tumori.

A maggiori livelli di **attività fisica** è risultato correlato un minor rischio di sviluppare 13 dei 26 tipi di **tumore** considerati. Nel dettaglio:

- *adenocarcinoma esofageo (-42% del rischio di insorgenza)*
- *fegato (-27%)*
- *polmone (-26%)*
- *rene (-23%)*
- *stomaco (-22%)*
- *endometrio (-21%)*
- *leucemia mieloide (-20%) e mieloma (-17%)*
- *colon (-16%)*
- *testa e collo (-15%)*
- *retto e vescica (-13%)*
- *seno (-10%)*



Con riferimento al rischio generale di **cancro**, la riduzione rilevata è stata del 7%.

Inoltre il decremento di rischio era indipendente in molti casi dal peso corporeo o dal fumo di sigaretta.

Tuttavia, come riferiscono gli autori, lo studio potrebbe essere viziato da alcune limitazioni:

non è stato possibile escludere del tutto il coinvolgimento di altri fattori come la dieta e lo stesso fumo di sigaretta.

Inoltre i dati sono stati raccolti sulla base dell'autovalutazione dei partecipanti, quindi passibili di errore.

Nonostante le possibili limitazioni dello studio, il consiglio è comunque quello di praticare attività fisica per una corretta prevenzione oncologica?

«L'**attività fisica** deve essere consigliata per un corretto stile di vita che comprenda anche: astensione dal fumo di sigaretta, limitazione dell'assunzione di alcol, attenzione alla dieta e controllo del peso», spiega la dottoressa [Lorenza Rimassa](#), vice responsabile dell'UO di Oncologia Medica dell'Istituto Clinico Humanitas.

«Per mantenere una dieta sana è **importante mangiare**

- ❖ cereali integrali, legumi, frutta e verdura,
- ❖ limitare il consumo di bevande zuccherate, cibi ad alto contenuto calorico, ricchi di zuccheri, sale o grassi, carni rosse e processate.

Inoltre è indicato proteggersi dai raggi UV ed evitare l'eccessiva esposizione al sole, oltre a non utilizzare lampade e lettini solari», conclude la specialista.

(Salute, Humanitas)

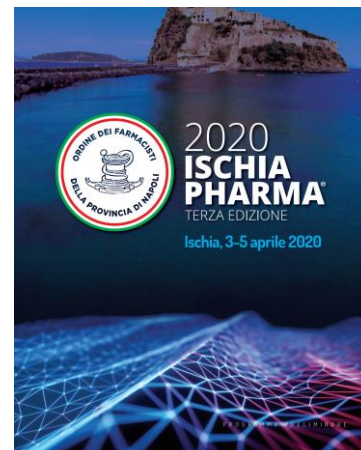
Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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**.

Quest'anno presso gli Uffici dell'Ordine Professionale sono disponibili in formato digitale copia degli Avvisi di pagamento. Pertanto gli iscritti che non avessero ancora ricevuto tale avviso, anche dopo la scadenza del 29/02/2020 possono scaricarlo dalla **Home Page del sito dell'Ordine**, sezione News, inserendo il proprio codice fiscale

AVVISO**GLI ISCRITTI CHE****NON HANNO ANCORA RICEVUTO****L'AVVISO DI PAGAMENTO,****POSSONO SCARICARLO****dal sito dell'Ordine****INSERENDO il PROPRIO CODICE FISCALE**

al seguente link:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/1381-quota-sociale-2020>

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:

1. **richiedere via e-mail di aderire all'autoformazione** a:
infoecm.ordna@gmail.com
2. Alla Tua richiesta di adesione Ti sarà inviato via e mail il **format da compilare, firmare e reinviare al precedente indirizzo e mail**;
3. inviare contemporaneamente una **copia di un documento d'identità valido**.
4. 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

1. 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.
2. A fine progetto troverai i crediti formativi direttamente sul Tuo account personale della banca dati COGEAPS.

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