



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Ordine: iniziative per emergenza da Coronavirus
3. Web TV: Coronavirus, intervista con il Prof. G. Tarro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. UVA passa, il superfood della nonna: una Miniera di polifenoli protettivi



Prevenzione e Salute

5. Esercizi domiciliari per combattere la stasi venosa
6. Coronavirus: «La quarantena può far calare la libido, il sesso può sostituire lo sport».

Proverbio di oggi.....

Ntempo'e tempesta, ogne pertuso è puorte'

Emergenza Coronavirus: i FARMACISTI in Prima Linea e in Trincea



Un Ringraziamento a Tutti
i Colleghi Farmacisti
**Titolari, Collaboratori
e Pubblici**



per lo sforzo che stanno mettendo in questa
emergenza epidemiologica rispondendo con
Dedizione, Responsabilità e Spirito di Servizio



SCIENZA E SALUTE

ESERCIZI DOMICILIARI per Combattere la STASI VENOSA

Costretti dall'emergenza COVID a un opportuno isolamento domiciliare, abbiamo in questi giorni provato un gran disagio nel riconciliarci con un habitat, che ci era paradossalmente diventato estraneo: casa nostra.

Ne abbiamo parlato con il Dr. Francesco Ferrara del centro flebo logico del Ospedale Monaldi.

Il frenetico vivere sociale (lavorativo e non) ci ha ciecamente fatto abitare il Villaggio globale, relegando casa nostra a un semplice luogo di riposo, da usare per dormire, ammalarsi, e raramente per altre occasioni. Questo ha fatto sì che la vita domestica si realizzasse in spazi sempre più ristretti, e s'identificasse con il solo riposo, considerato che il poco tempo libero destinato al movimento, si trascorresse in palestra o al parco per il footing. Invece dall'attuale emergenza un insegnamento dobbiamo trarre:

❖ **si può fare attività fisica anche stando a casa.**

Anzi, aggiungo io: si deve; l'isolamento domiciliare non implica l'obbligo d'immobilità! L'esercizio fisico, opportuno nei soggetti sani, necessario in

pazienti obesi, artrosici e comunque "tendenti"

alla sedentarietà, diventa poi prescrizione "categorica" per chi **soffre di vene varicose**, o di **edemi** (gonfiori) degli **arti inferiori**.

È noto che la scarsa mobilità è la principale causa di formazione di trombi venosi (*cosiddetta flebite*) nelle gambe, ancor più frequentemente in chi in passato di tali fenomeni ne abbia già sofferto.

Consigliamo dei semplici esercizi (come questi qui sotto schematizzati) da praticare in casa, utili a tutti, ma soprattutto a coloro che ho definito "tendenti" ad esser sedentari e che sono i meno disposti ad eseguirli con regolarità.

Questi soggetti potranno potenziare gli effetti benefici di un esercizio fisico, sia pur modesto, praticandolo con **calze elastiche preventive**, dal Farmacista adeguatamente fornite in base alle singole esigenze economiche, estetiche e di confort. La prescrizione invece di **calze dotate d'azione terapeutica** sarà "categorica" per chi soffre di problemi venosi.

Il Farmacista, previa acquisizione dell'indicazione medica (del resto necessaria in ogni caso di malattia vascolare), individuerà calza adeguata, tenendo conto sia all'entità della malattia, che delle proprie già citate esigenze.

ESERCIZI DOMICILIARI PER COMBATTERE LA STASI VENOSA

Sdraiatevi sul divano ripetete almeno 10 volte gli esercizi raffigurati nella figura 1 prima, nella fig 2 poi ed infine nella 3



FIG 1: a gambe sollevate (appoggiate su due cuscini), passando dalla posizione A alla B saranno prima flesse e poi estese le dita del piede lentamente ma con vigore

FIG 2: a gambe sollevate (appoggiate su due cuscini), passando dalla posizione A alla B sarà prima abbassato e poi sollevato il piede curando che la contrazione del polpaccio sia così generata con vigore

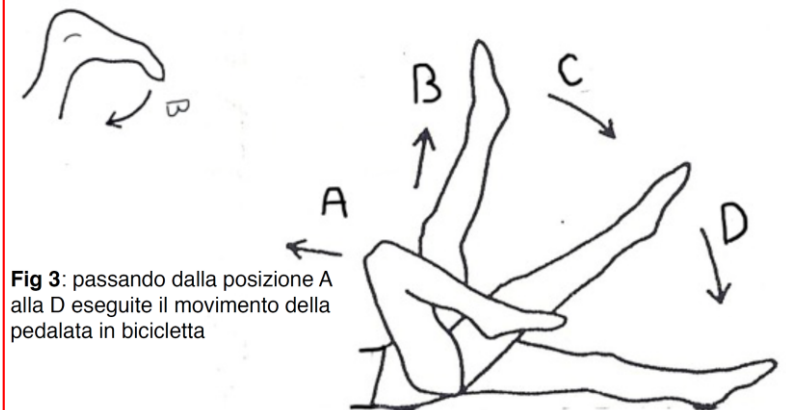


Fig 3: passando dalla posizione A alla D eseguite il movimento della pedalata in bicicletta

SCIENZA E SALUTE

UVA passa, il superfood della nonna: una Miniera di POLIFENOLI PROTETTIVI

L'uvetta possiede vitamine e minerali come potassio, fosforo, magnesio, calcio e ferro ed è un ottimo spezza fame, a patto di non esagerare

Effetti Antiossidanti

Qualcuno la chiama superfood della nonna. L'uva passa è l'ingrediente che fa virare il gusto di un piatto e allora il sapore diviene agrodolce, come il sentimento della nostalgia. Ma c'è di più:

- **è un forziere di polifenoli**, i composti dei vegetali dagli effetti antiossidanti e antitumorali. Perciò potrebbe essere paragonata ai cibi esotici alla moda, dalle bacche di Goji allo zenzero.



Dialogo con il Dna

La **sultanina**, da cui derivano i chicchi usati in cucina, è una cultivar particolare, che possiede quantità elevate di una molecola smart, la **quercetina**, a scapito del celebre **resveratrolo**, caratteristico di tutte le altre tipologie di uva. Gli studiosi di nutrigenomica, la disciplina che indaga sul rapporto tra cibo e Dna, ritengono che entrambi i polifenoli attivino un'azione di protezione della cellula dai processi degenerativi e infiammatori.



Spezza fame

L'uvetta possiede vitamine e minerali come **potassio, fosforo, magnesio, calcio e ferro**. Nelle pietanze richiama la tradizione mediterranea, nello yogurt bianco e nei dolci abbatte il desiderio di aggiungere lo zucchero.

È ottima anche come spizzico spezza-fame:

- alcune ricerche hanno appurato che contribuisce a **sedare l'appetito** e altre che è uno snack perfetto per chi fa attività sportiva.

Certo, è un concentrato di energia perché è composta per il **70% circa da zuccheri**, ma l'abbondanza di fibre (il 7%) ne frena l'assorbimento. La porzione massima, comunque, è di 15 grammi.



Chicchi neri o chiari?

Ci sono qualità diverse di uva passa. La **sultanina** può essere essiccata al sole, diventando quasi nera, oppure viene disidratata con uso di anidride solforosa. Proprio i solfiti, che in una porzione restano in concentrazioni minime, inibiscono l'enzima responsabile dell'ossidazione dei polifenoli dell'uva, lasciando gli acini più chiari e un pochino più ricchi di quercetina.

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

Coronavirus, l'andrologo: «La quarantena può far calare la LIBIDO, il SESSO può sostituire lo SPORT»

La quarantena per il coronavirus può causare la perdita della libido, ma il letto può essere un valido sostituto della palestra che è stata chiusa per il lockdown.

A dirlo è Alessandro Palmieri, presidente della Società italiana di Andrologia e docente di urologia all'Università Federico II di Napoli, che spiega come gli andrologi italiani abbiano avviato lo 02.50043133, un servizio di assistenza telefonica andrologica per tutta la durata dell'emergenza sanitaria, a causa della sospensione delle attività specialistiche ambulatoriali pubbliche e private tranne che per urgenze non rinviabili.



Professor Palmieri, la quarantena può essere un'esperienza piacevole per il rapporto di coppia?

“L'isolamento a cui ci costringe la pandemia di Covid-19, se da una parte può condurre alla ricoperta del partner, dall'altra può creare dubbi e incertezze e aggravare la frustrazione che deriva da problematiche andrologiche preesistenti.

In questi casi l'ansia da prestazione, la frustrazione e l'emotività di questo momento, possono determinare un calo del desiderio e problemi di disfunzione erettile, eiaculazione precoce o altri disturbi sessuali che possono diventare difficili da gestire e creare maggiore disagio.

Ulteriori difficoltà possono insorgere anche per le coppie che stanno seguendo procedure di procreazione medicalmente assistita per avere un figlio che non arriva e hanno dovuto interrompere i trattamenti, che, per esempio, possono essere assalite da paure e indecisioni su come gestire le terapie avviate.

Ma ci sono anche persone che si trovano nella separazione, in quella fase in cui si è ancora a casa, si sta uscendo ma non lo si è ancora fatto.

Arrivando il decreto della quarantena, si sta a casa con la persona sbagliata.

Dunque, non si può neanche vedere chi vuol vivere con te la tua vita e questo crea molte delle disfunzioni che gli andrologi vanno a curare, come l'eiaculazione precoce e la disfunzione erettile”.

Dunque, la quarantena può causare un calo della libido?

“Sì, può capitare”.

Quale consiglio può rafforzare il rapporto di coppia in quarantena?

“Per una persona in forma e se la partner è giusta, il consiglio è di cercare di rinnovare il rapporto.

Per mantenere un rapporto in vita bisogna renderlo vario e cercare di 'sperimentare' in casa, nonostante tutte le problematiche che possono esserci e con i figli sempre presenti che possono ridurre i momenti di intimità”.

Si può intervenire a livello clinico per un problema di coppia?

“Noi andrologi facciamo prima una diagnosi di riferimento. Sessantenni o quarantenni, poco importa: è possibile restituire una performance adeguata all'età. Iniziamo facendo una serie di esami, da quelli ormonali al controllo dell'afflusso di sangue al pene. Abbiamo tantissime armi a disposizione, anche con cicli di onde d'urto che si fanno sul pene e che ne ricostituiscono la vascolarizzazione. Poi esistono anche nuovi rimedi terapeutici che hanno soppiantato quei farmaci usciti circa 20 anni fa. Ci sono francobolli che si mettono tra la lingua e il palato che si assorbono in pochi secondi, che permettono di avere in pochi minuti il rapporto e che non causano effetti collaterali come una grande cefalea e il rossore”.

Oggi come si può fare a intervenire in tempo di quarantena?

“Abbiamo attivato un servizio di assistenza telefonica che funziona 7 giorni su 7 e che può dare i primi consigli che poi, al termine della quarantena, possono essere seguiti da un trattamento andrologico”.

Da lunedì 30 marzo gli andrologi sono disponibili dalle 17 alle 18, tutti i giorni, sabato e domenica compresi, al numero 02/50043133.

Professore, la quarantena può prevedere un calo delle infezioni sessualmente trasmesse?

“Ci troviamo in una situazione in cui un’infezione virale costringe le persone a casa e dunque si presume si abbiano meno rapporti occasionali.

Ciò ci protegge dalle infezioni sessualmente trasmesse, dunque è probabile che nei prossimi mesi ci saranno minori problemi di questo tipo. E di patologie del genere ce ne sono tante:

- le principali sono la *gonorrea*, la *sifilide*, ma anche malattie che possono portare altri danni come la *clamydia* e il *mycoplasma* che possono portare gravi problemi. Ma anche l’Aids e l’Hpv”.

Quali consigli può suggerire per la salute sessuale in casa?

“Oggi non possiamo andare in palestra, ma il letto può diventarlo.

Avere rapporti, infatti, è una delle cose migliori in sostituzione della palestra. Con ciò non voglio dire che bisogna avere 5 rapporti in un giorno. Bisogna continuare ad avere il numero di rapporti pre-quarantena. Mantenere il pene in allenamento non solo migliora il cervello, con la gratificazione, ma ha un effetto dal punto di vista vascolare: aumenta l’afflusso di sangue”.

C’è un numero ideale di rapporti?

“Dipende dall’uomo, dalla voglia che ha e dall’età. Un uomo di 20 anni può avere due rapporti al giorno, senza problemi. Ma anche l’ottantenne o il novantenne, in forma, possono averlo una volta o due a trimestre. L’uomo non spegne mai la luce, specie se si ha accanto la persona giusta”.

Quali sono le cause di eiaculazione precoce e disfunzione erettile?

“L’eiaculazione precoce ha una sua base legata alla sofferenza mentale.

Sulla disfunzione erettile c’è anche molto di organico, con cause che possono essere anche di natura diabetica, oncologica o legata a fattori come il fumo, che può causare problemi di vascolarizzazione al pene. l’eiaculazione precoce c’è molto di sofferenza mentale”.

Si fa un gran parlare di rimedi ‘alternativi’. Funzionano?

“C’è chi assume pillole di ‘pseudo-viagra’. Sono medicine false comprate online. Sfido chiunque a immaginare cosa possa esserci in una compressa che costa anche 10 centesimi.

Sono poco valide e molto dannose.

Poi ci sono tutti quei cibi che, secondo la credenza popolare, sono afrodisiaci, come il peperoncino, le ostriche o le aragoste. Se fosse vero di sicuro si sarebbero fatti farmaci con il loro contenuto.

Poi ci sono tutta una serie di integratori che, nel campo della disfunzione erettile, sono vere stupidaggini. Possono essere molto valide, però, per la fertilità”.

(Salute, Il Mattino)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



EMERGENZA CORONAVIRUS: Governatore REGIONE CAMPANIA: Test di SCREENING



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Presidente Giunta Regione Campania
On. Vincenzo De Luca
PEC: capo.gab@pec.regione.campania.it

ISTANZA URGENTE

Illustre Presidente,

i Farmacisti, siano essi Ospedalieri, in forza al territoriale del SSN, o che operino all'interno di parafarmacie o farmacie di comunità, sono al lavoro tutti i giorni a consigliare e rassicurare, ad ascoltare e dispensare medicinali, e quindi sono a stretto contatto con il pubblico rappresentando una categoria ad altissimo rischio.

Se un farmacista o un suo collaboratore restano contagiati, una farmacia si chiude e con essa, anche la garanzia per il Cittadino di un servizio fondamentale.

In ragione di quanto descritto, per i farmacisti della provincia di Napoli la situazione professionale è diventata insostenibile; da settimane abbiamo chiesto a tutte le Autorità e alla Protezione Civile l'assegnazione di idonee mascherine protettive che ormai risultano introvabili e che sono state fornite ad altre Categorie – alle quali va il Nostro massimo rispetto perché impegnati come noi a contrastare l'emergenza – ma che non sono più esposte della Nostra; nonostante tutto i Farmacisti continuano a prestare la loro opera sul territorio e nelle strutture del SSN, contrastando senza strumenti all'altezza il COVID-19.

Inoltre mi rivolgo a Lei, come da espresso invito dell'OMS, di valutare la possibilità di effettuare test di screening in maniera sistematica a tutti i farmacisti e ai loro collaboratori come soggetti a rischio, al fine di evitare di diventare portatori e rischiare di trasmettere il virus ai pazienti e clienti.

Confidando in una Sua attenzione a quanto descritto, La saluto con cordialità.



Il Presidente
(Prof. Vincenzo Santagada)

Vincenzo Santagada

Napoli 27 Marzo 2020
Prot.1098/2020

EMERGENZA CORONAVIRUS: REGIONE CAMPANIA: Esercizi Farmaceutici - Disposizioni

Di seguito la nota inviata dalla **Regione Campania**



Giunta Regionale della Campania
Direzione Generale per la Tutela della Salute e
il Coordinamento del Sistema Sanitario Regionale

Prot n° 2020.0163267
del 14/03/2020

A Federfarma Campania
A Assofarm Campania
Agli Ordini Provinciali dei Farmacisti
Ai Direttori Generali delle AA.SS.LL.

e p. c. Al Presidente della Giunta Regionale
per il tramite dell'Ufficio di Gabinetto

Oggetto: Esercizi Farmaceutici - Disposizioni

Quale riscontro alle richieste pervenute da parte delle Organizzazioni Sindacali dei titolari di farmacia e Ordinistiche, in merito allo svolgimento del Servizio Farmaceutico da parte delle stesse a battenti chiusi, in casi di particolari criticità o laddove non venisse garantito un adeguato sistema di protezione individuale al personale presente, nella condivisione di quanto indicato, si dispone la facoltà per gli esercizi farmaceutici di favorire il lavoro a battenti chiusi.

Si coglie l'occasione per porgere un sentito ringraziamento ai farmacisti ed al personale del comparto per il prezioso contributo che stanno dando nelle azioni di contenimento della diffusione dell'epidemia da Covid-19.

Il Dirigente UGD06
Dott. Ugo Trama

Il Direttore Generale
Avv. Antonio Postiglione

EMERGENZA CORONAVIRUS:

REGIONE CAMPANIA: Richiesta fornitura DPI per Operatori Sanitari Farmacisti

Di seguito la nota inviata dalla **Regione Campania**



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

UNITÀ DI CRISI REGIONALE
PER LA GESTIONE DELL'EMERGENZA
EPIDEMIOLOGICA DA COVID-19
dg.501800@pec.regione.campania.it

Direzione Generale
per la Tutela della Salute
e il Coordinamento del SSN
dg.500400@pec.regione.campania.it
dg04.farmaceutica@pec.regione.campania.it

Prot. 1130/2020

Oggetto: Emergenza COVID-19: Richiesta fornitura DPI per Operatori Sanitari Farmacisti.

Facendo seguito alle note inviate dall'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli fin dal 9 Marzo c.a., che si allegano alla presente, nelle quali si richiede con assoluta urgenza "l'assegnazione di **idonee mascherine protettive** ed altri dispositivi di protezione individuale" ai Farmacisti che operano nelle Farmacie e nelle Parafarmacie aperte al pubblico e ai Farmacisti del SSN, in attesa che tutti i Farmacisti possano contare finalmente su Dispositivi idonei ed adeguati all'esposizione professionale, confermo la volontà di questo Ordine Professionale di farsi collettore delle consegne per poter distribuire i suddetti dispositivi ai propri iscritti.

Quanto innanzi detto anche per la fornitura annunciata ai farmacisti in data odierna a mezzo stampa dal Commissario straordinario all'emergenza coronavirus, Domenico Arcuri.

Resto in attesa di Vs. convocazione per il ritiro di idonei dispositivi di protezione DPI per tutti i Farmacisti iscritti all'Ordine provinciale di Napoli.

Si allegano alla presente: nota prot. 855/2020 indirizzata alla Protezione Civile della Regione Campania, nota prot. 1098/2020 del 27 Marzo u.s. indirizzata al Presidente della Giunta Regione Campania, nota Prefettura di Napoli indirizzata al Responsabile dell'Unità di Crisi Regionale per la Gestione dell'Emergenza Epidemiologica da COVID-19.



IL PRESIDENTE
(Prof. Vincenzo SANTAGADA)

Vincenzo Santagada

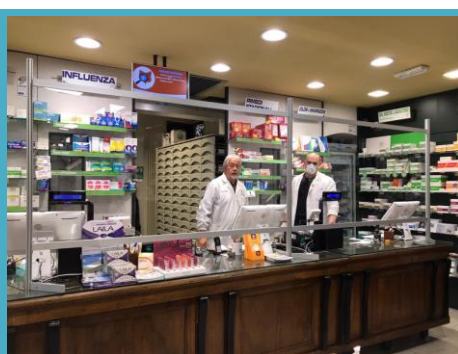
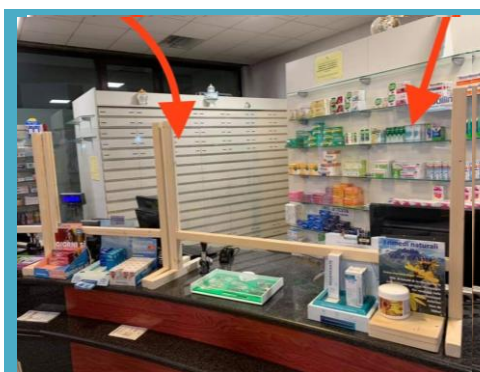
Napoli 1 Aprile 2020

Indicazioni Operative per i FARMACISTI

Oltre alle indicazioni operative riportate nella **Tabella a pagina 8**, e le **iniziative intraprese negli ultimi giorni dall'Ordine (Pag. 6, 7, 9 e 10)** di seguito un suggerimento per la tutela personale dei Farmacisti e dei Cittadini.

Al fine della **TUTELA PERSONALE** di chi opera in Farmacia, invito i **Datori di Lavoro** a rispettare ed adottare tutte le misure, previste dal Dpcm (Tabella a pagina 6), che mettono in **sicurezza l'intero personale** e la **POSSIBILITÀ** di :

- ❖ **poter valutare l'allestimento di una semplice barriera in plexiglass** che limita i contatti con i cittadini che si recano in farmacia così come realizzato da alcuni Colleghi di Napoli (Immagini).



Web TV Ordine dei Farmacisti CORONAVIRUS: I FARMACISTI Napoletani in PRIMA LINEA

Il video per raccontare e informare, attraverso le immagini, delle caratteristiche e delle modalità di prevenzione di questa emergenza epidemiologica da COVID-19.

**Di seguito i links dove poter visionare il
Filmato realizzato con il
Prof. Giulio TARRO.**



Cliccare il link del filmato

<https://youtu.be/UQL5TLecjEI>



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>



Iniziative ENPAF per emergenza COVID-19



In considerazione della straordinaria situazione di emergenza sanitaria ed epidemologica da COVID -19 riguardante tutto il territorio nazionale, in primo luogo l'Enpaf ha **differito i termini di pagamento delle quote contributive** per l'anno 2020 da porre in riscossione tramite bollettini bancari Mav.

A seguito dell'atto presidenziale del 18 marzo 2020, le nuove scadenze contributive sono le seguenti:

- ❖ nel caso di **riscossione su 3 rate**, la scadenza dei pagamenti è fissata rispettivamente al:
 - ✓ **30 giugno 2020, 31 luglio 2020 e il 31 agosto 2020**;
- ❖ in caso di **riscossione su 4 rate**, la scadenza dei pagamenti è fissata rispettivamente al:
 - ✓ **30 giugno 2020, 31 luglio 2020, il 31 agosto 2020 e al 30 settembre 2020**

Inoltre, l'ENPAF ha disposto, in via d'urgenza, la creazione di un **fondo per l'emergenza Covid-19**.

Il predetto fondo avrà quale prioritario obiettivo quello di assicurare iniziative in favore dei farmacisti colpiti dal Covid-19 e ricoverati, in favore delle famiglie dei farmacisti che, purtroppo, nell'esercizio della propria attività hanno perso la vita, nonché ulteriori interventi che si renderanno necessari, soprattutto nei casi in cui le farmacie e parafarmacie siano state obbligate alla chiusura in ragione del contagio in capo a tutti gli operatori.

Il **primo stanziamento ammonta ad euro 500.000**. Le modalità di erogazione delle provvidenze a carico del fondo saranno oggetto di tempestivi provvedimenti attuativi concernenti anche la relativa modulistica per la presentazione delle domande, che sarà pubblicata sul sito www.enpaf.it