



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. ENPAF: iniziative per emergenza da Coronavirus
3. Ordine: assemblea ordinaria degli iscritti - 2020

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Insufficienza renale
5. Endometrio: se la diagnosi è precoce basta un intervento chirurgico

Prevenzione e Salute

6. Dieta: quali sono le esigenze di una persona anziana?
7. Grassi giù con il riso anti-colesterolo

Proverbio di oggi.....

Quann' 'o mare è calmo, ogni strunz è marenaro

DIETA: quali sono le esigenze di una PERSONA ANZIANA?



Il calo del fabbisogno energetico comporta una rivisitazione della dieta nella terza età.

Al progredire dell'età, l'attività fisica diminuisce e quindi diminuisce il **fabbisogno energetico**. In più, intorno ai 75 anni, si riduce la **massa magra** e con essa si riduce anche il **metabolismo basale**.

Di conseguenza, se non si adegua l'**apporto calorico** alla nuova realtà, si rischia di ingrassare. A parte che per la quantità di calorie totali, l'**alimentazione di una persona anziana** non è però diversa da quella di un soggetto più giovane.

Le cose cambiano soltanto se si è in presenza di alcune condizioni: come

- il **diabete**, una **dislipidemia**, l'**iperuricemia** e se si è **obesi**.

Se è presente una di queste condizioni, allora si:

- la **dieta va opportunamente calibrata**.

L'unica vera differenza è che nell'età avanzata aumenta un po' il **fabbisogno di proteine**. Alcuni nutrienti di cui spesso la persona anziana è carente sono **calcio** e **ferro**, sono quindi consigliati alimenti proteici come **latte**, **formaggi**, **uova**, **pesce** e **carne** (preferenzialmente carne magra e pollame).

Gli alimenti di origine animale contengono la **vitamina B12** (cobalamina), di cui gli anziani possono essere carenti per via di disordini al sistema gastrointestinale che causano il **malassorbimento** di alcune sostanze.

Altra vitamina che manca frequentemente agli anziani, per via della scarsa esposizione ai raggi solari, è la **vitamina D**.

Per quest'ultima, soltanto dopo averne accertato l'effettiva carenza, spesso i geriatri optano per una **supplementazione**.

Va limitato il consumo di **zuccheri raffinati**, **grassi**, **formaggi stagionati** e **salumi**.

Per facilitare la **digestione**, è meglio distribuire la dieta nell'arco della giornata, facendo piccoli pasti. La **scelta** e la **preparazione dei cibi** deve tenere conto di eventuali problemi a masticare o deglutire.

Consumare ogni giorno **frutta e verdura**, oltre a fornire importanti **nutrienti** e **fibra alimentare**, aiuta ad assumere una sufficiente quantità di acqua. (Fondaz. Veronesi)

PREVENZIONE E SALUTE**GRASSI giù con il riso ANTI-COLESTEROLO**

*Sale il **colesterolo**, sale il rischio cardiovascolare.*

Come invertire la rotta e far rientrare i valori di colesterolo nella norma?
Anche mangiando in maniera sana.

Marco Bianchi, chef e divulgatore scientifico per Fondazione Umberto Veronesi, fa un regalo a tutti i lettori di Humanitas Salute con la sua ricetta del **riso anti-colesterolo**.

Un pensiero speciale lo rivolge a tutte le future mamme: l'**ipercolesterolemia** è spesso uno dei disturbi con cui le donne devono fare i conti in **gravidanza**.

Per ipercolesterolemia si intende un aumento della presenza di lipidi trasportati nel sangue dalle Lipoproteine a bassa densità.

In gravidanza l'aumento di colesterolo è fisiologico ed è essenziale per lo sviluppo del feto; i suoi livelli raggiungono un picco massimo alla fine del secondo trimestre, per poi decrescere a livelli molto bassi a fine gestazione.

Colesterolo, combatterlo con l'alimentazione

Sappiamo che l'alimentazione è uno dei pilastri della prevenzione per tutte le età e in ogni condizione. Una dieta corretta è importante, ad esempio, proprio per mantenere il colesterolo a livelli normali:

- *tanta frutta, sia fresca che secca, verdura, carboidrati integrali, legumi, pesce e formaggi magri.*

Ed ecco dunque la **ricetta del riso anti-dislipidemia**:

«Un piatto unico che pensa alla nostra salute al 100%, dal primo all'ultimo dei suoi ingredienti. Un insieme di molecole, naturalmente presenti negli alimenti protagonisti di questo piatto, che giocano un ruolo importante nella riduzione dei processi infiammatori (che sono alla base delle principali patologie degenerative) nonché all'azione ipocolesterolemizzante», spiega Marco Bianchi.

Ingredienti

- 320g di **riso rosso**
- 200g di **lenticchie lessate**
- 1 mazzetto di **prezzemolo**
- 15 **noci sgusciate**
- **Scorza e succo di 1 limone bio**
- 1 **cipolla rossa di Tropea**
- 4 **cucchiaini di olio evo**

Procedimento

Cuocete il riso rosso in due parti di acqua, fate sobbollire per 20 minuti quindi spegnete la fiamma e proseguite la cottura a fuoco spento per altri 20 minuti mantenendo il coperchio della pentola chiuso.

Nel frattempo tritate finemente il mazzetto di prezzemolo insieme alle noci e alla cipolla.

Condite questo trito con quattro cucchiaini di olio extravergine di oliva. Raffreddate il riso lessato e quindi conditelo con le lenticchie, il trito preparato in precedenza, il succo e la scorza del limone.

«L'azione ipocolesterolemizzante – spiega Marco Bianchi – lo rende un piatto adatto alle persone che vogliono fare **prevenzione cardiovascolare**, ridurre il proprio colesterolo "cattivo" e quindi anche alle future mamme che spesso devono combattere con l'assetto lipidico alterato durante la dolce attesa.

I protagonisti funzionali?

Le **antocianine del riso rosso**, i **fitosteroli delle noci** e delle lenticchie per non parlare delle fibre insolubili e solubili che "ripuliscono" il sangue e proteggono il colon.

I minerali più presenti? **Fosforo, calcio, ferro e zinco**. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE**INSUFFICIENZA RENALE***Cause dell'insufficienza renale****Che cos'è l'insufficienza renale?***

L'insufficienza renale è quella condizione in cui i reni non riescono più a svolgere la propria funzione, che consiste nella regolazione dell'equilibrio idrico e salino, nell'eliminazione di acidi e scorie dall'organismo e nella produzione di ormoni (come l'eritropoietina).

Esistono differenti tipi di insufficienza renale?

Quando l'insufficienza renale si sviluppa rapidamente, da poche ore a pochi giorni, viene definita come "acuta" ed è una condizione potenzialmente letale. Generalmente, se riconosciuta e trattata adeguatamente, può essere reversibile.

Quando invece l'insufficienza renale si sviluppa lentamente (nel corso di mesi o anni), viene definita come cronica. Essa è una condizione irreversibile e i sintomi si manifestano solo tardivamente, quando la malattia è già avanzata. In linea generale, si può rallentare l'evoluzione di questa condizione ma, se essa giunge al suo stadio più avanzato, rende necessario l'utilizzo della dialisi o il trapianto di rene.

Quali sono le cause dell'insufficienza renale acuta?

L'insufficienza renale acuta può essere determinata da:

Una diminuzione dell'apporto di sangue necessario ai reni per esplicare le proprie funzioni:

- ✓ *Emorragia, Disidratazione e ustioni*
- ✓ *Insufficienza cardiaca*
- ✓ *Shock circolatorio in corso di infezione o di reazione allergica*
- ✓ *Insufficienza epatica*

Danno diretto ai reni:

- ✓ *Trombosi delle vene o delle arterie renali*
- ✓ *Infiammazione in corso di malattie autoimmuni (glomerulonefriti e vasculiti)*
- ✓ *Infezioni*
- ✓ *Alcuni farmaci, fra i quali chemioterapici, antibiotici, farmaci anti-infiammatori ecc.*
- ✓ *Mieloma multiplo, una malattia del sangue*
- ✓ *Tossici come metalli pesanti e droghe*

Ostruzione delle vie urinarie, che impedisce all'urina prodotta dai reni di essere espulsa dall'organismo tramite la minzione:

- ✓ *Ipertrofia prostatica benigna (prostata ingrossata)*
- ✓ *Calcolosi renale, Tumori delle vie urinarie*
- ✓ *Danni ai nervi che controllano la vescica*

L'insufficienza renale cronica, invece, può essere causata da:

- ✓ *Diabete, sia di tipo 1 che 2*
- ✓ *Iperensione arteriosa, Depositi di colesterolo nei vasi renali (aterosclerosi)*
- ✓ *Glomerulonefriti e vasculiti Malattia policistica renale e altre malattie genetiche (ad es. Malattia di Fabry e sindrome di Alport)*
- ✓ *Ostruzione prolungata del tratto urinario, dovuta a tumori, calcolosi renale o ipertrofia prostatica benigna*
- ✓ *Reflusso vescicouretrale, una condizione che causa il reflusso dell'urina all'interno dei reni*
- ✓ *Pielonefrite, una infezione cronica del rene*
- ✓ *Mieloma multiplo (una malattia del sangue)*
- ✓ *Tossicità da farmaci (ad es., chemioterapici)*



Sintomi dell'insufficienza renale

I sintomi dell'insufficienza renale acuta sono:

- ❖ Una riduzione del volume delle urine, anche se, in alcuni casi, esso potrebbe non subire variazioni.
- ❖ Ritenzione idrica, che si manifesta con gonfiore di gambe, caviglie o piedi.
- ❖ Sonnolenza
- ❖ Fiato corto, se i liquidi si accumulano nei polmoni (edema polmonare)
- ❖ Affaticamento, Confusione mentale
- ❖ Convulsioni o coma (nei casi più gravi)

I **sintomi dell'insufficienza renale cronica** si sviluppano gradualmente nel tempo e possono essere confusi con quelli di altre patologie. Solitamente diventano evidenti solo quando i danni sviluppati sono difficilmente reversibili, e possono comportare:

- ❖ Nausea e vomito, Perdita di appetito, Affaticamento e debolezza
- ❖ Difficoltà nel prendere sonno
- ❖ Riduzione nella quantità di urina prodotta (soprattutto quando la malattia è già avanzata)
- ❖ Confusione mentale, Contrazioni muscolari involontarie
- ❖ Gonfiore a piedi e caviglie, Prurito persistente
- ❖ Fiato corto, se i liquidi si accumulano nei polmoni (edema polmonare)
- ❖ Ipertensione

Diagnosi

La diagnosi dell'insufficienza renale può essere effettuata attraverso:

- **Esami del sangue e delle urine**
- **Ecografia**
- **Scintigrafia**
- **In alcuni casi, biopsia renale**

Trattamenti

In caso di insufficienza renale acuta è imperativo eliminare la causa scatenante (ad es. *disidratazione, infezione, farmaci* etc). Collateralmente, è fondamentale riconoscere e trattare le complicanze dell'insufficienza renale che possono diventare pericolose per il paziente. Fra queste:

- ✓ *l'edema polmonare, l'acidosi (una condizione di eccessiva acidità del sangue) e l'iperpotassiemia (un'elevata concentrazione di potassio che può essere tossica per il cuore).*

A questo scopo è utile:

1. *Bilanciare i fluidi corporei: il medico può raccomandare, a seconda del caso, la somministrazione di liquidi o di farmaci diuretici*
2. *Farmaci o utilizzo di soluzioni endovenose per controllare i livelli di potassio e acidi nel sangue*
3. *Dialisi temporanea, allo scopo di rimuovere le tossine eventualmente accumulate, quando la terapia medica non è più sufficiente*

Nel caso di **insufficienza renale** cronica è compito del medico rallentare il decorso della malattia stessa, controllando una serie di fattori che si sono dimostrati responsabili della progressione. Tra questi:

- *Controllo e terapia della malattia di base (ad es. la glomerulonefrite)*
- *Controllo della pressione arteriosa, Controllo della glicemia nei pazienti diabetici,*
- *Controllo dell'acidosi, Dieta ipoproteica in casi selezionati*
- *Controllo dei farmaci assunti dal paziente, con l'attenzione volta ad evitare i cosiddetti farmaci nefrotossici (es., i farmaci anti-infiammatori) che possono far peggiorare la funzione renale.*
(Salute, Fondazione Veronesi)

Il paziente con azotemia alta

riduzione della
perfusione renale per:

- disidratazione del paziente,
- stato di ipotensione,
- eccessivo utilizzo di diuretici dell'ansa,

- scompenso cardiaco severo

- Malattia renale intrinseca

- malattia a valle del rene (per ostruzione ureterale, ipertrofia prostatica, calcolosi renale).



SCIENZA E SALUTE

ENDOMETRIO: SE LA DIAGNOSI È PRECOCE BASTA UN INTERVENTO CHIRURGICO

Gli specialisti americani fanno il punto su come procedere nei vari casi: radioterapia esterna, brachiterapia o chemioterapia a seconda degli stadi di malattia

Quando serve davvero la radioterapia per curare il tumore all'endometrio?

Quale tipo di irradiazione è più indicata nei vari stadi di malattia?



Per rispondere a queste domande in modo definitivo e univoco, 17 esperti dell'Associazione americana di Radioterapia (ASTRO) hanno analizzato i dati contenuti in oltre 330 sperimentazioni cliniche e studi scientifici pubblicati fra il 1980 e il 2011.

Linee guida per scegliere la cura più efficace

«Fortunatamente in molti casi il carcinoma endometriale viene diagnosticato agli stadi iniziali quando per curarlo è sufficiente il solo intervento chirurgico - spiega Paolo Scollo, presidente della Società italiana di oncologia ginecologica.

In circa un terzo dei casi però, a seconda dello stadio e della diffusione della malattia, è **necessario sottoporre le pazienti a chemio o radioterapia**.

Proprio per stabilire in modo uniforme quale trattamento eseguire, qual è il più efficace in ciascuna condizione, servono le linee guida».

Il primo punto delle nuove linee guida americane elenca infatti proprio i casi in cui non servono ulteriori cure dopo l'intervento (per es. se non c'è alcun residuo di malattia e nelle forme di cancro ai primi stadi).

A seguire gli specialisti riportano le indicazioni su quando eseguire la radioterapia interna, quando invece quella esterna, quando una combinazione di entrambe e infine quando sottoporre le malate a un trattamento abbinato di radio e chemioterapia.

Diagnosi precoce facile e veloce

«Oggi in Italia - dice Scollo - si procede generalmente con

- **brachiterapia** (ovvero una forma di *irradiazione endovaginale che si basa sull'introduzione di piccoli «semi» radioattivi che rilasciano radiazioni dall'interno*) se il rischio di recidiva della paziente è considerato di grado intermedio;
- si predilige la **radioterapia tradizionale esterna**, eventualmente con l'aggiunta di brachiterapia, se il pericolo che la malattia si ripresenti o si diffonda è più elevato».

Nel nostro Paese sono circa 5mila ogni anno i nuovi casi di tumore dell'endometrio e l'età media delle pazienti è sopra i 60 anni.

«Poiché spesso un primo segnale della presenza di questa neoplasia sono le perdite ematiche - e la maggior parte dei casi riguarda donne già in menopausa è facile avere una diagnosi precoce: è fondamentale recarsi dal medico per un sanguinamento anomalo e, con una semplice ecografia, si riesce a individuare la malattia nelle fasi iniziali.

A quel punto si procede con l'**isterectomia**, l'operazione di asportazione dell'utero, che può da sola essere risolutiva». (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: ASSEMBLEA ORDINARIA 2020



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Napoli 15 Giugno 2020

**A TUTTI GLI ISCRITTI
ALL'ALBO PROFESSIONALE
DI NAPOLI E PROVINCIA**

Prot. 1788/20

OGGETTO: ASSEMBLEA ORDINARIA 2020.-

E' convocata L'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo, a norma dell'art. 23 del Regolamento sulla ricostituzione degli Ordini delle Professioni sanitarie, e ai sensi dell'art. 73, comma 2, del Decreto Legge 17 marzo 2020 n. 18, convertito nella Legge 24 aprile 2020 n. 27 per il giorno 30 Giugno 2020 alle ore 20,00 e, per il **giorno 30 Giugno 2020 alle ore 21,00 in seconda convocazione**, presso la Sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 – Napoli, per procedere alla discussione del seguente

ORDINE DEL GIORNO

- 1 - RELAZIONE DEL PRESIDENTE;
- 2 - BILANCIO CONSUNTIVO 2019;
- 3 - BILANCIO PREVENTIVO 2020;
- 4 - VARIE. -

La presente convocazione, oltre ad essere inviata agli iscritti all'Albo per via elettronica mediante il notiziario dell'ordine FarmaDay, è pubblicata sul sito dell'Ordine all'indirizzo: www.ordinefarmacistinapoli.it.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO
DR. DAVIDE CARRATURO

IL PRESIDENTE
Prof. VINCENZO SANTAGADA

DELEGA

Delego il Dr. _____ a rappresentarmi all'Assemblea dell'Ordine, di cui alla circolare prot. 1788/20 del 15.06.2020.

Napoli li _____ Firma del Farmacista _____

E' possibile farsi rappresentare (a mezzo della presente DELEGA) da altro collega, con l'avvertenza che nessun iscritto può essere investito di più di **DUE DELEGHE** (art. 24 D.P.R. 5/4/50 n. 221).

Delega da inviare, compilata in ogni sua parte, e trasmessa da un indirizzo di posta elettronica Certificata (PEC) all'indirizzo ordinefarmacistina@pec.fofi.it.



IL PRESIDENTE

(Prof. Vincenzo Santagada)

COME PARTECIPARE

In osservanza alle disposizioni delle vigenti norme Statali e Regionali per il contenimento dell'emergenza COVID-19, vista la circolare della FOFI Prot. n. 202000005771/AG del 17/06/2020, l'assemblea sarà tenuta nel rispetto del protocollo anti contagio e delle misure di distanziamento sociale.

Al fine di ridurre al minimo i rischi connessi alla situazione sanitaria in corso, per la partecipazione all'assemblea sarà necessario prenotarsi a mezzo mail da inviare alla segreteria dell'Ordine (all'indirizzo info@ordinefarmacistinapoli.it) che a sua volta comunicherà la conferma di partecipazione.

Sarà inoltre **obbligatorio indossare i Dispositivi di Protezione Individuale.**

Per chi non potrà partecipare per esaurimento dei posti possibili - senza recesso di ciascuno dei diritti di partecipazione degli iscritti - sarà possibile seguire i lavori dell'assemblea per via Telematica, i cui dati di accesso al portale saranno comunicati alcuni giorni prima della data dell'assemblea.



ENPAF, INDENNITÀ COVID DI 600 EURO, CHI PUÒ CHIEDERLA E COME

*Anche per i mesi di **Aprile e Maggio**, i farmacisti iscritti all'Enpaf potranno usufruire dell'indennità per Covid-19 prevista dall'art. 78 del D.L. n. 34/2020, meglio noto come "decreto Rilancio".*

A dettare le disposizioni attuative per l'erogazione dell'indennità per il mese di aprile, dell'importo di **600 euro**, è il decreto interministeriale del 29 maggio 2020

- "Indennità per i **lavoratori autonomi e liberi professionisti** iscritti agli enti di diritto privato di previdenza obbligatoria", subito recepito dall'ente di previdenza di categoria.

Per questa fase di liquidazione dell'indennità, l'Enpaf comunica in una nota di avere optato per la **modalità telematica di presentazione dell'istanza**, che dovrà avvenire attraverso il portale ad accesso riservato *Enpaf online* attivo sul sito internet dell'Ente.

Come richiedere l'indennità:

- Le domande potranno essere presentate a partire dall' **8 giugno** e non oltre le ore 24.00 del giorno **8 luglio** 2020.

I farmacisti che ancora non fossero registrati a *Enpaf online*, se dotati di indirizzo di posta elettronica certificata, potranno farlo rapidamente acquisendo la password di accesso;

chi, invece, fosse sfornito di Pec, dovrà necessariamente dotarsene per presentare la domanda di indennità.

L'Enpaf precisa al riguardo che il possesso di una Pec è un obbligo imposto dalla legge a tutti i professionisti iscritti e, pertanto, non verranno prese in considerazione domande di indennità presentate con modalità diverse rispetto a quella prevista attraverso il portale *Enpaf online*.

L'indennità per il mese di aprile verrà erogata automaticamente agli stessi soggetti che hanno già percepito l'indennità per il mese di marzo.

Gli iscritti che, pur avendone diritto, non hanno percepito l'indennità per il mese di marzo a causa dell'esaurimento dello stanziamento, la riceveranno automaticamente, oltre che per il mese di marzo, anche per quello di aprile.

Tutti questi soggetti, dunque, non devono presentare alcuna domanda. Il pagamento verrà effettuato sulle coordinate bancarie indicate in occasione della domanda presentata per il mese di marzo.

Tutti gli altri iscritti, in possesso dei requisiti necessari, dovranno invece inoltrare domanda che, laddove regolare e completa, verrà acquisita dal sistema informatico secondo l'ordine cronologico di presentazione; infatti, anche per il mese di aprile, la liquidazione dell'indennità avverrà nell'ambito del fondo statale previsto e nei limiti dello stanziamento riconosciuto a favore degli iscritti all'Enpaf.

È bene ricordare che **l'Ente anticipa il pagamento per conto dello Stato** che, successivamente, provvederà al rimborso degli importi corrisposti agli iscritti.

Chi può beneficiare:

La collettività beneficiaria del reddito di ultima istanza è quella degli iscritti **professionisti lavoratori autonomi**.

Possono presentare la domanda di indennità anche i farmacisti lavoratori autonomi, che si sono iscritti per la prima volta nell'anno 2019 e, per l'anno 2020, entro il 23 febbraio scorso.



È invece **escluso dalla indennità il farmacista**, lavoratore autonomo:

1. titolare di una pensione diretta, anche in regime di cumulo o totalizzazione (pensione di vecchiaia, di anzianità, anticipata o di invalidità);
2. titolare di un rapporto di lavoro subordinato a tempo indeterminato;
3. che ha percepito o percepisce una delle misure a sostegno del reddito connesse all'emergenza Covid-19 o il reddito di cittadinanza;
4. che ha presentato domanda per l'indennità Covid-19 ad altro ente di previdenza ad appartenenza obbligatoria;
5. che si trovi in condizione di disoccupazione temporanea e involontaria;
6. che non eserciti l'attività professionale.

A differenza del mese di marzo, possono presentare domanda anche i farmacisti lavoratori autonomi titolari di pensione indiretta o di reversibilità Enpaf, o titolari di un rapporto di lavoro a tempo determinato. L'Enpaf rammenta che la domanda per il reddito di ultima istanza presuppone determinati limiti reddituali e che l'attività professionale abbia subito limitazioni nel periodo di emergenza epidemiologica; tali circostanze dovranno essere autocertificate dal richiedente, ai sensi del Dpr n. 445/2000.

Le predette autocertificazioni saranno soggette a controllo da parte dell'Agenzia delle Entrate e dell'Inps. Informazioni dettagliate potranno essere acquisite attraverso un documento riepilogativo pubblicato sulla home page del sito internet dell'Enpaf.

Come di consueto, l'Ufficio Relazioni con il Pubblico è a disposizione degli iscritti e potrà essere contattato attraverso la casella di posta elettronica info@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.*

FARMACIE - COME ADERIRE: Clicca sul link sottostante e compila il form in modo da avere le informazioni utili riguardo il luogo di consegna del contenitore per la raccolta dei farmaci.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>



RACCOLTI FINORA PIÙ DI 250.000 CONFEZIONI DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:

La Tenda, Emergency, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa,