



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. Come cambiano l'amore e il sesso dopo i 65 anni
5. Il Coronavirus può raggiungere l'organismo attraverso lo Smartphone. Vero o Falso?
6. Quali cibi fanno bruciare più calorie di quante ne contengono?

Prevenzione e Salute

7. Ecco perché lavarsi i denti protegge (anche) il cuore

Proverbio di oggi.....

Si l'ammiria fosse 'na fatica nun ce stesse cchiu' gente a spasso

Il Coronavirus può raggiungere l'organismo attraverso lo Smartphone. Vero o Falso?

Non è certo una novità: i nostri smartphone sono tra gli oggetti più utilizzati, e come tali possono essere ricettacolo di germi e batteri.

Se durante l'emergenza da Coronavirus si stanno mantenendo alcune buone abitudini di prevenzione, come lavarsi spesso le mani o disinfettare le superfici, per gli Smartphone e in generale per i vari dispositivi elettronici non sempre si può dire lo stesso.



VERO

È possibile, anche se molto improbabile, che il contagio da Coronavirus avvenga attraverso il proprio **smartphone**. In linea totalmente teorica, se un individuo infetto starnutisse o tossisse sul nostro telefono, che poi maneggeremmo, toccando poi con le mani contaminate (non ancora lavate) *bocca, naso o occhi*, il contagio potrebbe avvenire. Stiamo comunque parlando di una **modalità di trasmissione assolutamente trascurabile**.

Pulire il proprio *smartphone* e *mantenerlo igienizzato* è comunque una buona abitudine che dovremmo applicare al di là dell'emergenza sanitaria in corso, proprio in quanto strumento utilizzato quotidianamente con altissima frequenza.

Le stesse aziende produttrici hanno aggiornato sui loro siti le istruzioni di pulizia, indicando l'utilizzo di salviette disinfettanti a base di alcol isopropilico al 70%, o di panni inumiditi di disinfettante.

In caso di dispositivi elettronici dotati di tastiera, la pulizia delle fessure e dei tasti è spesso trascurata. Utilizzando una bomboletta di aria compressa, si potrà soffiare via lo sporco accumulato, dopodiché si potrà passare le salviette disinfettanti o i panni sulla tastiera.

Alcune raccomandazioni: al fine di evitare di rovinare i dispositivi, è bene attuare queste semplici pratiche di pulizia spegnendoli e staccandoli dalla corrente.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE**COME CAMBIANO L'AMORE E IL SESSO DOPO I 65 ANNI**

Uno studio italiano indica che consumare regolarmente questa spezia contribuisce a ridurre il rischio di gravi patologie cardiovascolari. Ma non deve essere un alibi per mangiare male

Sesso e amore sono sempre meno soggetti al passare dell'età.

Complici l'allungamento di vita e il miglioramento delle condizioni di salute generali, la popolazione anziana ha una **vita sessuale** e relazionale lunga e soddisfacente.

A dirlo sono anche i sondaggi.

L'Università del Michigan, prendendo in esame un campione di oltre mille anziani statunitensi, ha rivelato

che quasi la metà è sessualmente attivo. Ma come funziona la sessualità nell'arco della terza età?

**Anche gli over 65 sono attivi sessualmente**

Nel 2016 i risultati dello studio inglese "English Longitudinal Study of Ageing", mirato a ottenere informazioni sui comportamenti, sulle attività, sulle attitudini, sul funzionamento, sullo stato di salute sessuale e sulla soddisfazione di **coppia nella terza età**, ha portato alla luce un dato interessante.

Una parte della popolazione coinvolta nello studio ha dichiarato di essere

- ❖ *sessualmente attiva anche superati i 70 e gli 80 anni, nonostante la prevalenza di difficoltà nella risposta sessuale o di patologie generali.*

La sessualità in età matura, differente da quella dei giovani, ha tempi e modalità peculiari e, in certi sensi, sorprendenti rispetto a ciò che viene immaginato stereotipicamente.

Un dialogo difficile

Per gli **anziani**, passata una certa età, è difficile **ammettere** di avere ancora una pulsione sessuale e una vita attiva fra le lenzuola.

Le ricerche svelano che **l'imbarazzo** riguarda l'età e che se fossero per primi i medici a iniziare il dialogo, i pazienti sarebbero più inclini a parlarne.

Cosa cambia con l'età

La terza età non sembra però essere influenzata esclusivamente da cambiamenti fisici, quanto da una serie di variabili sociali, psicologiche e relazionali.

Molto importante infatti resta

- ❖ *la **qualità relazionale***
- ❖ *la **comunicazione con il partner**,*
- ❖ *gli **stili di vita scelti dalla coppia***
- ❖ *la **presenza effettiva di un partner sessuale.***

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

ECCO PERCHÉ LAVARSI I DENTI PROTEGGE (ANCHE) il CUORE

L'igiene orale è associata alla riduzione del rischio di fibrillazione atriale e di infarto. Lo conferma uno studio coreano che misura l'effetto di tre lavaggi al giorno

La più comune aritmia cardiaca

Chi si lava tre volte al giorno i denti ha un rischio d'infarto ridotto del 12%. E cala anche il pericolo di incorrere in fibrillazione atriale, la più comune aritmia cardiaca che si trascina un pesante fardello di embolia sistemica, ospedalizzazione e improvvisi decessi. È questo il risultato di uno studio appena pubblicato sull'*European Journal of Preventive Cardiology* valutando oltre 160mila soggetti (il 61,2% erano maschi) con un'età media di 60 anni circa, «**seguiti**» per oltre un decennio grazie ai dati del *National Health Insurance System-Health Screening Cohort*, il database sanitario nazionale.



Riduzione del rischio significativa

Analizzando solo i casi in cui non era andata persa nessuna informazione, gli studiosi, dopo aver escluso ogni tipo di fattore confondente (per es.: *stato socio-economico, attività fisica, fumo, ipertensione*) e i casi con pregresse patologie cardiache che potevano alterare la valutazione, hanno riscontrato che l'igiene orale è significativamente associata alla riduzione del rischio di fibrillazione atriale e infarto cardiaco. Per contro la perdita di almeno 22 denti era associata a un aumento del rischio.

Dentisti poco frequentati

Una quotidiana igiene orale con lo spazzolino o il filo interdentale ha un effetto simile a quella effettuata con l'ablatore del tartaro usato nell'ambulatorio dall'odontoiatra, ma solo se praticata con frequenza.

Anche nel nostro Paese dedica adeguata attenzione all'igiene e alla cura dei denti poco più di un terzo degli italiani (39,1%) e il fatto di frequentare poco i dentisti, mal comune a Corea e Italia, ha fatto sì che nello studio le cure di pulizia odontoiatrica, per quanto efficaci, risultassero incidere di meno sulla riduzione del rischio di patologie cardiache, probabilmente proprio perché poco utilizzate.

Un po' come dire vale più lo spazzolino tutti i giorni che un'ablazione ogni tanto. All'odontoiatra avevano infatti fatto ricorso meno di un quarto dei pazienti valutati (24,1 %).

Ancora meno erano quelli che a casa si lavavano i denti 1 sola volta al giorno (14,6 %), ma fortunatamente molti di più lo facevano 2 volte (44,6 %) o 3 (40,8%).



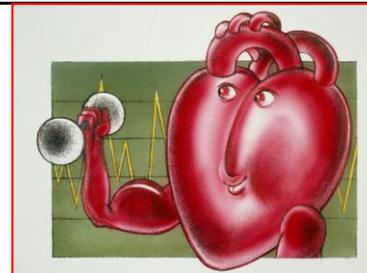
Una quantificazione precisa

«Secondo lo studio sarebbero proprio questi ultimi quelli più tutelati nei confronti delle malattie cardiovascolari. Che **l'igiene orale protegga dallo sviluppo di queste patologie** era già emerso da qualche anno, ma i colleghi di Seul forniscono per la prima volta ciò che in medicina chiamiamo cut off, cioè una precisa quantificazione al limite del rischio, fissandolo in un minimo di tre

lavaggi al giorno».

Inflammation dell'endocardio

I ricercatori coreani ribadiscono come siano soprattutto le **parodontiti** l'ago della bilancia per lo sviluppo delle patologie cardiocircolatorie. Se i batteri che si sviluppano nel cavo orale nel corso di questa malattia (in particolare il *Porphyromonas gingivalis*) entrano in circolo innescano una batteriemia sistemica che, arrivata a livello cardiaco, provoca numerosi problemi:



- ❖ danni alle pareti endoteliali delle coronarie indotti da tossine quali *tumor necrosis factor-alfa*,
- ❖ **interleukina 2 e 6** con conseguenti coronaropatie,
- ❖ **danni infiammatori con aumento di proteina C reattiva** che promuove la comparsa di aritmie e danni autoimmunitari da proteine plasmatiche HPS con alterazioni trombo-piastriniche e rischi emorragici,
- ❖ ma in primo luogo *endocarditi*, cioè l'infiammazione del rivestimento interno del cuore, il cosiddetto endocardio, e delle valvole cardiache.



Insufficienza cardiaca

Le endocarditi si sviluppano soprattutto quando il sistema di difesa immunitario abbassa la guardia e allora i batteri possono invadere il cuore e organizzarsi in vegetazioni fluttuanti nel flusso sanguigno che talora arrivano a ridurre con conseguente insufficienza cardiaca. Sono favoriti dalla presenza di protesi o lesioni e difetti congeniti valvolari che diventano un facile punto d'ancoraggio da cui scatenare quella che va considerata una grave malattia con complicanze serie potenzialmente fatali.

A dieci anni e mezzo dall'inizio della valutazione il 4,9% dei soggetti dello studio aveva avuto un infarto e il 3 % presentava fibrillazione atriale. «Per quanto le conclusioni che si possono trarre da questo ennesimo studio che correla l'igiene orale alla prevenzione della fibrillazione atriale e dell'infarto cardiaco sembrano chiare, io consiglieri molta cautela nel considerare salvifico il limite di tre lavaggi al giorno indicato dai colleghi di Seul» conclude Tondo.

Manca la valutazione clinica diretta

«Per stessa ammissione degli autori non ci sono ad es. dati *elettro - o ecocardiografici*, né di laboratorio su importanti marker ematici infiammatori come la proteina C reattiva.

Non sappiamo neppure se questi pazienti fossero realmente affetti da parodontite perché manca una valutazione clinica odontoiatrica. Un ultimo punto degno di considerazione è il fatto che le cure odontoiatriche e la perdita dei denti appaiono correlate all'infarto cardiaco, mentre la correlazione con la fibrillazione atriale mi pare piuttosto debole. Un comportamento di questo tipo fa certamente pensare che oltre all'igiene orale esistano altri fattori associati al rischio cardiovascolare e quindi non bastano tre lavaggi dei denti al giorno o una visita in più dal dentista per sentirsi cautelati, anche se, senza dubbio, questo è già un buon inizio».



Tutti i vantaggi dello spazzolino

Non è solo il cuore a beneficiare dello spazzolino: l'igiene orale protegge anche

- ❖ *dal diabete e dal sovrappeso,*
- ❖ *da patologie come carie, gengiviti o parodontiti e perdita dei denti, condizioni di cui soffrono oltre 23 milioni di italiani.*



Non per niente sono stati sviluppati strumenti di pulizia sempre più sofisticati che vanno dagli **idropulsori e agli scovolini antiplacca con setole battericide** da usare a domicilio, agli **ablatori microfotodinamici al laser** per l'ambulatorio odontoiatrico che decontaminano anche le tasche parodontali più profonde. Questo arsenale profilattico punta soprattutto ad evitare lo sviluppo di parodontite, malattia del cavo orale che nella sua forma acuta e cronica affligge quasi metà degli italiani determinando caduta dei denti per danni delle radici (10-14% dei casi). (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE**QUALI CIBI FANNO BRUCIARE PIÙ CALORIE DI QUANTE NE CONTENGONO?**

Ogni volta che mangiamo qualcosa, introduciamo nel nostro organismo un certo numero di calorie, che si trasformano in energia subito disponibile.

Non solo: lo stesso atto del mangiare ce ne fa già bruciare alcune: pensiamo alla masticazione o alla digestione, azioni che richiedono un dispendio di energia e una produzione di calore da parte del nostro organismo. Questo meccanismo, detto **termogenesi**, varia da alimento ad alimento:

- *in base al calore prodotto si consumeranno più o meno calorie.*

Vediamo insieme quali **alimenti sono particolarmente termogenici** e fanno quindi consumare più calorie di quelle che, effettivamente, hanno.

CAVOLFIORI E ASPARAGI

I **cavolfiori** sono un toccasana per la nostra dieta e forniscono all'organismo meno energia di quella che serve alla loro assimilazione: siamo sulle 25 calorie ogni 100 grammi.

Sono inoltre molto utili nel tenere sotto controllo la glicemia, danno un senso di sazietà e, grazie all'alto quantitativo di fibre, concorrono alla salute dell'intestino.

Gli **asparagi**, invece, sono costituiti per la maggior parte d'acqua e contengono circa 20 calorie ogni 100 grammi.

Stimolano la diuresi, forniscono fibre che promuovono il buon funzionamento dell'intestino e aiutano a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e di zuccheri nel sangue. Sono altresì **privi di colesterolo** e molto poveri di sodio, caratteristiche che li rendono un alleato prezioso contro la ritenzione idrica.

ZUCCHINE, CETRIOLI E SEDANO

Queste verdure hanno in comune un apporto calorico bassissimo:

- *le zucchine contengono circa 21 calorie ogni 100 grammi, il sedano 16 e i cetrioli addirittura 15.*

Questo perché hanno un elevato contenuto d'acqua e sono particolarmente adatti nelle diete ipocaloriche. Le zucchine hanno poi proprietà diuretiche, il sedano aiuta a sentirsi sazi più velocemente e i cetrioli, ricchi di potassio, ferro e calcio, sono adatti a riequilibrare acqua e sali minerali persi durante l'attività fisica.

Frutta: fragole, mele, agrumi, papaya

Limoni, arance, mandarini: gli agrumi sono ricchissimi d'acqua e contengono un numero di calorie davvero esiguo. Ogni 100 grammi, i limoni ne contengono circa 29, mentre le arance 45. Grazie al potassio aiutano a contrastare la ritenzione idrica e aumentano la sensazione di sazietà.

Le **fragole** apportano appena 27 calorie: oltre al modesto contenuto di fibre, contengono antiossidanti in grado di controllare il livello degli zuccheri del sangue e a prevenire alcune patologie, come il diabete.

Leggermente più calorica è la **papaya**: siamo intorno alle 43 calorie ogni 100 grammi. È un'ottima fonte di antiossidanti che aiutano a proteggere la salute cardiovascolare e a ridurre il rischio di cancro del colon.

Le **mele** contengono circa 52 calorie per 100 grammi. Il limitato apporto di grassi e sodio le rende ideali per la salute del sistema cardiovascolare; la **pectina contenuta nella buccia** aiuta a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue e a normalizzare quelli di zuccheri e di insulina.

Proteine animali: carne, pesce, uova: Anche tra le proteine animali ci sono alcuni alimenti particolarmente termogenici: i **crostacei, i frutti di mare, le carni bianche e le uova**, ad es., comportano un elevato dispendio energetico, se confrontato con le calorie che si assumono mangiandoli. Si tratta di cibi che andrebbero consumati in quantità controllata, in quanto le proteine animali possono affaticare i reni.

Per quanto riguarda il pesce, segnaliamo il **pesce azzurro – sardine, acciughe, sgombro** – particolarmente ricco di omega 3, ma anche il **salmone**: sono pesci altamente proteici e ricchi di grassi "buoni", che possono essere mangiati anche due o tre volte alla settimana. (*Salute, Humanitas*)

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.

ORDINE: Manovre di RIANIMAZIONE in caso di Morte Improvvisa post-COVID-19: uso del DEFIBRILLATORE

L'ordine in condivisione con federfarma Napoli ha programmato nel mese di luglio il primo webinar sulle manovre di rianimazione in caso di morte improvvisa nel rispetto delle linee guida post-Covid-19

L'iniziativa

Manovre di rianimazione, così il virus cambia le regole

Il Covid cambia le regole della sopravvivenza. Da oggi le manovre di rianimazione non sono più le stesse. I farmacisti Napoletani a luglio inaugurano un ciclo di webinar di aggiornamento al primo soccorso cardio-rianimatorio (BLSD) - Covid-19. Questa iniziativa, fortemente voluta dall'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli e da Federfarma provinciale, ha come obiettivo rafforzare la farmacia come centro di prossimità a tutela dei territori dell'area metropolitana. «Saranno riviste le tecniche di soccorso per il paziente in arresto cardiaco secondo le indicazioni del ministero della

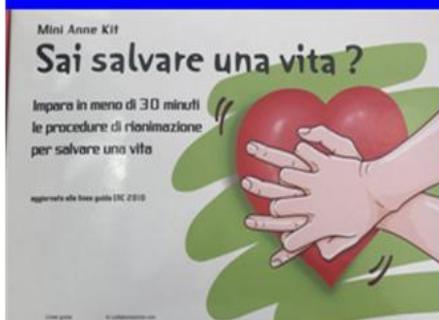


Salute per il contenimento del contagio da Coronavirus, in questo senso sarà necessario formare i soccorritori - sottolinea il presidente dell'Ordine dei Farmacisti Vincenzo Santagada (nella foto) - il tutto sotto la guida del coordinatore scientifico Maurizio Santomauro». Previsto un addestramento individuale a distanza sulle

postazioni da remoto mediante un kit di simulazione completo di manichino e simulatore defibrillatore che ogni partecipante avrà a disposizione in forma gratuita. L'iniziativa del corso a distanza è stata proposta dalla società americana AHA. Gli aspetti di responsabilità medico legale saranno affrontati dalla dottoressa Carla Riganti. In questo periodo di pandemia viene evitata la ventilazione e rimangono confermate le compressioni del torace senza interruzioni e l'uso del defibrillatore semiautomatico, mentre nei casi di ostruzione delle vie aeree è confermata la manovra di Heimlick.



Webinar dell'Ordine dei Farmacisti e di Federfarma Napoli



Manovre di Rianimazione in caso di morte improvvisa post -COVID-19
Cosa Cambia?



Prof. Maurizio SANTOMAURO, Policlinico Federico II

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,

ESERCIZIO ABUSIVO della PROFESSIONE

Art. 12 1. 11/1/2018 n. 3 (Legge Lorenzin)

Esercizio abusivo di una professione

1. L'articolo 348 del codice penale e' sostituito dal seguente:

«Art. 348 (*Esercizio abusivo di una professione*).

- ❖ Chiunque abusivamente esercita una professione per la quale è richiesta una speciale abilitazione dello Stato è punito con la **RECLUSIONE da sei mesi a tre anni** e con la multa da **€ 10.000 a € 50.000**.

La condanna comporta la pubblicazione della sentenza e la confisca delle cose che servono o furono destinate a commettere il reato e, nel caso in cui il soggetto che ha commesso il reato eserciti regolarmente una professione o attività, la trasmissione della sentenza medesima al competente Ordine, albo o registro ai fini dell'applicazione dell'interdizione da uno a tre anni dalla professione o attività regolarmente esercitata.

Si applica la pena della **RECLUSIONE da uno a cinque anni** e della multa da **€ 15.000 a € 75.000** nei confronti del **Professionista che ha determinato altri a commettere il reato** di cui al primo comma ovvero ha diretto l'attività delle persone che sono concorse nel reato medesimo».