



## AVVISO

### Ordine

1. Prevenzione Coronavirus: Manovre di riattivazione
2. Ordine: assemblea ordinaria degli iscritti - 2020

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Quando la vista si sdoppia, la soluzione può essere chirurgia "soft"
4. Le zanzare pungono più facilmente chi ha il sangue "dolce"?
5. Teina e Caffaina sono la stessa cosa?
6. Ortopedia rigenerativa, i concentrati piastrinici per riparare articolazioni

#### Prevenzione e Salute

7. Si può fare il bagno dopo mangiato?

Proverbio di oggi.....

**'A verità è figlia d' 'o tiempo**

## SI PUÒ FARE IL BAGNO DOPO MANGIATO?

*È forse una delle domande più controverse che, con i primi caldi e le prime giornate al mare, torna alla ribalta.*

**Chi non si è mai sentito dire di non avvicinarsi al mare dopo aver mangiato, onde evitare il rischio di prendersi una congestione?**

Viene quindi da domandarsi se fare il bagno dopo mangiato faccia male alla salute del bambino e dell'adulto, oppure no.

### **Un rallentamento della digestione**

Non esiste a livello scientifico una prova del fatto che il bagno dopo pranzo faccia male e che faccia venire la fantomatica "congestione". Senza entrare nei dettagli, sarebbe più corretto dire che il **contatto con l'acqua fredda potrebbe causare un rallentamento della digestione**, in quanto il sangue sarebbe richiamato alle aree periferiche del corpo per mantenere costante la temperatura corporea, riducendo l'afflusso a stomaco e intestino. Tuttavia questa è una possibilità evitabile se si prendono **alcune precauzioni prima di entrare in acqua**.

Prima di tutto è necessario valutare le condizioni meteorologiche del mare e le proprie capacità di nuotare. **Bagnarsi poco alla volta**, senza entrare di corsa nell'acqua, può aiutare a mantenere la temperatura corporea il più stabile possibile. Inoltre, il vero "pericolo" dopo pranzo non è tanto il mare, quanto il **sole**:

- **da mezzogiorno circa alle 15, il sole è alto e particolarmente caldo, e il rischio di scottature e insolazioni è molto elevato.**

Sarebbe quindi auspicabile non passare in spiaggia quella fascia oraria, e così facendo si eviterebbe anche la questione del fare il bagno subito dopo aver mangiato.

Una precisazione molto importante:

- se fare il bagno dopo aver mangiato di per sé può non rappresentare un problema, lo diventa se si fa il bagno **dopo aver bevuto alcolici**.

Il 70% delle morti per annegamento sembra correlato al consumo di alcol.

*(Salute, Humanitas)*



**SCIENZA E SALUTE**

## LE ZANZARE PUNGONO PIÙ FACILMENTE CHI HA IL SANGUE “DOLCE”?

*Con i primi caldi arrivano alcuni ospiti indesiderati: le zanzare, pronte a pungerci e a disturbare il nostro sonno con il loro fastidioso ronzio.*

Avremo certamente notato che le zanzare sembrano pungere con un certo criterio: infatti sembrano avere delle preferenze nella scelta di chi pungere.

Un'antica credenza sostiene che le zanzare siano attratte da chi ha il sangue “dolce”.

### Ma sarà vero?

Lo abbiamo chiesto alla dottoressa [Laura Colli](#), dermatologa di Humanitas Mater Domini.

***I fattori che influiscono: anidride carbonica e acido lattico***

Non sappiamo da cosa sia nata questa falsa credenza. Forse dal fatto che gli insetti impollinatori, come ad esempio le api, vengono attratte dalle sostanze dolci e dal nettare dei fiori, e magari si è pensato che similmente le zanzare percepiscano più o meno “dolci” gli individui.

Niente di più falso, anche se le zanzare non pungono a caso: ci sono altri parametri che determinano la loro scelta verso una persona piuttosto che un'altra.

Come altri insetti, **le zanzare hanno un olfatto molto sviluppato, senso che utilizzano più della vista.**

Hanno la capacità di rilevare la presenza di anidride carbonica, la sostanza che espiriamo, e pare essere particolarmente invitante per loro.

Tuttavia, la sola anidride carbonica non giustificerebbe alcuna preferenza, dato che si trova ovunque nell'atmosfera.

Un'altra componente per loro irresistibile è l'acido lattico, che influisce nell'odore dell'essere umano.

La combinazione **anidride carbonica-acido lattico** produrrebbe quindi un odore che attrarrebbe le zanzare.

Ovviamente influiscono altri fattori:

- le donne in **stato di gravidanza** sono più colpite perché emettono circa il 21% di anidride carbonica in più rispetto alle altre persone;
- **chi è corpulento o in sovrappeso è più soggetto alle punture**, proprio perché emette maggiore anidride carbonica.

Gli sportivi sono estremamente colpiti dalle punture di insetti dal momento che, quando ci si allena, la presenza di acido lattico nell'organismo tende ad aumentare;

inoltre anche la loro temperatura corporea è più alta, e le zanzare percepiscono questo aumento della temperatura come ottimale per il morso.

Infine anche il **microbiota della pelle**, ossia l'insieme di batteri, funghi e germi che abitano sul derma, nei pori e nei follicoli piliferi possono influire sulla scelta predatoria delle zanzare, così come l'alimentazione:

uno studio del 2002 ha dimostrato che **l'assunzione di birra influisce non poco sulla probabilità di essere punti:**

- *pare che, quando è in circolo, la probabilità di un morso è doppia.*

Insomma, le motivazioni per cui una zanzara sceglie noi piuttosto che il nostro vicino sono tante, ma la “dolcezza” del sangue non è certamente tra queste.

(Salute, Humanitas)



**SCIENZA E SALUTE****TEINA E CAFFEINA SONO LA STESSA COSA?**

*Quando si ha bisogno di rimanere svegli, o di ritrovare la concentrazione in un momento di particolare stanchezza, o ancora di mattina quando siamo ancora un po' addormentati, una tazza di tè o un caffè possono rappresentare un aiuto concreto.*

Questo è possibile grazie alla caffeina e alla teina, due sostanze presenti in alcune piante come quella del caffè e del tè, ma anche nella pianta di cacao, nelle bacche di mate, nel guaranà.

Ma teina e caffeina sono la stessa cosa? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa [Martina Gozza](#), dietista di Humanitas.

**Teina e caffeina sono, a livello molecolare, la stessa cosa**

**Teina e caffeina** sono due alcaloidi stimolanti che hanno la stessa composizione chimica:

- *a livello molecolare, quindi, sono la stessa cosa.*

**Una sostanza unica quindi, che viene comunemente chiamata in due modi diversi (caffeina o teina) a seconda che si trovi nei chicchi del caffè o venga estratta dalle foglie della piante del tè.**

Questo non significa, ovviamente, che tè e caffè abbiano poi gli stessi effetti sul nostro organismo:

la concentrazione e la quantità del principio attivo nel tè è inferiore rispetto a quella presente nel caffè, anche se molto dipende dalla lavorazione dei prodotti, dal tipo di tè e dal tempo di infusione.

Un caffè espresso può contenere fino a 80 mg di caffeina, mentre una tazza di tè circa 30-40 mg di caffeina (considerando 2-3 minuti di infusione).

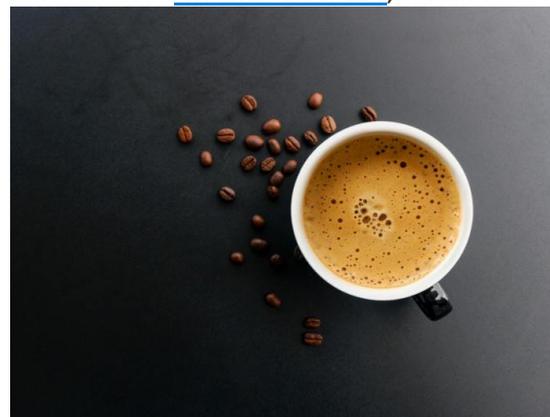
Per fare qualche esempio, il tè nero subisce un processo di lavorazione particolare che fa mantenere maggiormente il principio attivo rispetto al tè verde, e la sua quantità dipende molto dal tempo di infusione: più sarà lungo, maggiore sarà la quantità di principio attivo.

**Nel tè poi sono presenti una maggior quantità di polifenoli**, sostanze con proprietà antiossidanti che, tra le altre cose, causano un rallentamento dell'assorbimento della teina: bevendo tè, quindi, sentiremo gli effetti della teina dopo più tempo rispetto al caffè, ma l'effetto sarà più prolungato.

Inoltre nel tè nero e nel tè verde è presente anche la **teanina**, un amminoacido naturalmente presente nelle proteine dell'organismo umano coinvolto anche nella trasmissione degli impulsi nervosi, che avrebbe alcune proprietà rilassanti (ma non sedative), andando a stimolare il **GABA**, un neurotrasmettitore ad azione inibitoria.

In conclusione, **l'effetto stimolante della teina è attenuato dalla presenza dei polifenoli e della teanina**, riducendo gli effetti eccitatori sul nostro organismo, ma permette comunque di mantenere stimolato il sistema nervoso centrale, migliorando la capacità di concentrazione senza fungere da eccitante come invece succede con il caffè.

*(Salute, Humanitas)*



**SCIENZA E SALUTE**

## QUANDO LA VISTA SI SDOPPIA, LA SOLUZIONE PUÒ ESSERE CHIRURGIA “SOFT”

*La diplopia è un problema che può presentarsi da adulti ed è sempre più comune per colpa del troppo tempo passato guardando smartphone e computer, ma anche per l'ampia diffusione di difetti della vista consistenti*

Vedere doppio non è solo un modo di dire per quando siamo stanchi, può capitare davvero:

il fenomeno si chiama diplopia e provoca non pochi disagi a chi ne soffre. Esiste però un intervento poco invasivo, messo a punto di recente, che può risolvere la visione doppia in buona parte dei pazienti.

### **Visione doppia**

L'immagine che si sdoppia davanti agli occhi non è un fenomeno frequente, ma oggi capita sempre più spesso rispetto al passato perché una delle cause può essere il trascorrere moltissimo tempo con gli occhi focalizzati su un punto molto vicino, come accade utilizzando lo smartphone o il computer.

«Il disagio che deriva dalla diplopia è notevole: per capire che cosa si prova basta fare pressione con un dito sulla palpebra inferiore», spiega Paolo Nucci, docente di oftalmologia dell'università di Milano.

«Di norma le immagini che arrivano sulle due retine vengono 'fuse' in un'unica immagine grazie a un meccanismo complesso di 'collaborazione' fra i due occhi; quando non succede si ha la visione doppia, o diplopia.

Nei bambini non accade perché in caso di problemi di convergenza oculare, come lo strabismo, c'è un adattamento molto rapido e il piccolo non percepisce la doppia immagine; se invece la causa della diplopia insorge da adolescenti o da adulti, non è possibile adattarsi e la visione ne risente con un peggioramento evidente della qualità di vita, perché leggere o guidare può diventare pressoché impossibile».

### **Cause e rimedi**

L'oculista, a cui di solito ci si rivolge quando compare il sintomo della visione doppia, spesso riesce a fare la diagnosi senza neppure aspettare l'esito di visite neurologiche o risonanza magnetica, che pure sono essenziali in caso di diplopia.

«Fra le cause più comuni ci sono infatti i difetti refrattivi importanti, come una miopia consistente; altrettanto diffusa la 'perdita di collaborazione' fra i due occhi in persone che lavorano tenendo lo sguardo puntato molto vicino, per esempio stando troppo al computer: gli occhi convergono e compare la diplopia», dice Nucci. «Tuttavia per la diagnosi serve la risonanza magnetica, perché esistono anche cause neurologiche da indagare, come una lesione che si espande e preme sulle aree della corteccia e del tronco encefalico che regolano il movimento oculare oppure problemi circolatori in queste stesse aree».

Una volta identificato il motivo occorre intervenire, a livello neurologico se la causa è centrale ed è possibile agire, oppure sugli occhi come specifica Nucci:

«Il primo rimedio è bendare un occhio, per evitare il disagio dello sdoppiamento visivo, ma ovviamente è una soluzione temporanea; in alternativa si possono usare lenti prismatiche che spostano l'immagine 'fondendola' ma non raddrizzano gli occhi. Per far questo serve la chirurgia, che di recente è diventata molto meno invasiva: grazie a una metodica messa a punto di recente, chiamata tecnica di Nishida, è possibile infatti trasporre una parte di muscolo oculare ben funzionante vicino al muscolo che non funziona, ovvero è 'paralizzato' e quindi impedisce il corretto allineamento. Se tale paralisi è consistente, il risultato non arriva al 100%; tuttavia l'intervento, che deve essere gestito da mani esperte, è poco traumatico e dà buoni risultati in un'ampia fetta di pazienti», conclude l'oculista.

(Salute, Corriere)



**SCIENZA E SALUTE**

## ORTOPEDIA RIGENERATIVA, i Concentrati Piastrinici per Riparare Articolazioni

*Molto utili nel curare le tendinopatie degli adduttori della coscia*

Fino al decennio scorso l'ortopedico era impegnato essenzialmente nell'ortopedia "sostitutiva", cioè si occupava di sostituire le articolazioni danneggiate o i legamenti lesi con impianti protesici o legamenti sintetici.

Oggi gli ortopedici hanno una nuova prospettiva di lavoro e di ricerca, la cosiddetta "ortopedia rigenerativa", che ha come obiettivo rigenerare e non più sostituire ciò che è stato lesa dall'usura, dai traumi o da malattie delle articolazioni. Il dr Ferdinando Landolfi, ortopedico del Cto di Napoli usa **concentrati piastrinici come fonte di fattori di crescita autologhi**, molto utili nella chirurgia ortopedica per il trattamento delle tendinopatie, in particolare quando queste non rispondono ai trattamenti convenzionali. «Da alcuni anni – spiega – conosciamo l'importanza dei concentrati piastrinici nei meccanismi di riparazione tissutale. Sono *piccoli frammenti cellulari ricchi di granuli*, contenuti nel sangue periferico che elaborano, immagazzinano e rilasciano (quando sono attivati) numerosi fattori di crescita capaci di stimolare la replicazione di alcune cellule.



**La loro capacità di interferire nei meccanismi di riparazione tissutale** ha costituito la base per l'utilizzo del gel piastrinico, *l'azione terapeutica del Platelet-rich plasma* (letteralmente plasma ricco di piastrine o Prp), risiede proprio nei numerosi fattori di crescita contenuti nei granuli».

Questo plasma ricco di piastrine si ottiene da un *prelievo di sangue venoso realizzato attraverso una procedura di centrifugazione*. Il risultato è proprio questo concentrato di piastrine che poi verrà iniettato rilasciando fattori di crescita che possono stimolare in maniera naturale e selettiva la rigenerazione e la guarigione del tessuto lesionato. È anche bene chiarire che la sicurezza di queste iniezioni è massima, perché il concentrato di piastrine si ottiene dal sangue stesso del paziente. Senza donatore esterno.

**In particolare, in ambito ortopedico, il Prp viene utilizzato** per la cura di malattie ossee e dei legamenti. Più di recente anche nelle patologie infiammatorie tendinee. «Dopo i 30-40 anni – i tendini sono soggetti ad un fisiologico invecchiamento con perdita di elasticità e resistenza causate da un basso turnover metabolico, scarsa vascolarizzazione a microtraumatismi ripetuti (*sportivi o lavorativi*). Ma anche da preesistenti malattie dei tendini e malattie metaboliche (*iperuricemia, ipertiroidismo*)».

Il chirurgo spiega che la risposta biologica del tendine lesionato dipende sempre dalla vascolarizzazione, all'innervazione e dall'infiammazione. Comunque, «*con i derivati piastrinici è possibile ottenere importanti fattori di espansione cellulare che stimolano la migrazione e la crescita cellulare, la formazione di vasi sanguigni, la sintesi di collagene e la differenziazione cellulare*». Sono molte le patologie che possono essere trattate con queste infiltrazioni:

- *si va dalle tendinopatie degli adduttori della coscia agli esiti del **Morbo di Osgood Schlatter**, ma anche tendinopatie del tibiale anteriore e posteriore, fascite plantare e molto altro.*

E in questo modo è possibile evitare l'intervento chirurgico.

«Sono stati dimostrati – risultati molto positivi dall'applicazione nelle lesioni dei legamenti collaterali del ginocchio (di 2° e 3° grado) e in quelle dell'apparato legamentoso della caviglia.

Ancor più interessante è che in nessun caso si sono riscontrate complicanze locali né sistemiche, mentre tutti hanno ottenuto risultati incoraggianti per quanto riguarda la risoluzione del dolore e il tempo di recupero». (*Salute, Corriere del Mezzogiorno*)

# 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](http://FarmaDay), è pubblicata sul sito dell'Ordine all'indirizzo: [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://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](mailto: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](mailto: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.



## **Convocazione Assemblea degli Iscritti in Modalità VIDEOCONFERENZA**

### **Modalità di PARTECIPAZIONE**

In riferimento alla nota *prot. n. 1788/20 del 15 Giugno 2020* di convocazione dell'**Assemblea Ordinaria degli Iscritti 2020** si chiarisce che coloro i quali non potranno partecipare dalla sede dell'Ordine per **esaurimento dei posti possibili**, dovranno cortesemente inviare via e-mail alla nostra segreteria ([info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)), **entro il 28 giugno**, una conferma di partecipazione indicando il Nome e Cognome e la mail con la quale si intende partecipare, mail che verrà utilizzata per l'invito formale alla videoconferenza attraverso la piattaforma individuata.

*Si comunica, inoltre, che a partire dal 26 giugno 2020, il conto consuntivo 2019 sarà disponibile sul sito dell'Ordine – sezione bacheca ed Amministrazione Trasparente.*

Cordiali Saluti

Napoli, 24 Giugno 2020

Firma

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

### 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 (BLS) - 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.

*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.*



### Webinar dell'Ordine dei Farmacisti e di Federfarma Napoli



Mini Anne Kit

## Sai salvare una vita?

Impara in meno di 30 minuti le procedure di rianimazione per salvare una vita

approvato alle linee guida ILC 2019



# Manovre di Rianimazione in caso di morte improvvisa post -COVID-19

## Cosa Cambia?



## Prof. Maurizio SANTOMAURO, Policlinico Federico II