



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus: Manovre di rianimazione
2. Ordine: Sussidio di solidarietà, Assistenza legale gratuita

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Le donne hanno un sistema immunitario migliore di quello degli uomini?
4. Le cure anticancro possono provocare disturbi alla memoria?
5. Come vivere 10 o più anni di più.

Prevenzione e Salute

6. Il sale: scrub fai da te per piedi sensuali e perfetti
7. I colpi d'aria fanno male alla salute?

Proverbio di oggi.....

A' casa d'e sunature nun se portano serenate

IL SALE: SCRUB FAI DA TE PER PIEDI SENSUALI E PERFETTI

Un ingrediente low cost per levigarli e tonificarli a prova di sandali e infradito

L'estate, si sa, è il tripudio di sandali, infradito e piedi nudi. Ecco quindi un **rimedio naturale a base di sale per piedi morbidi** e super sexy.

Avete capito bene, sale. Lo avreste mai considerato un vero e proprio alleato di bellezza?

Sempre presente sulla nostra tavola, mescolato con acqua o altri ingredienti, il sale vi permette di levigare e tonificare la pelle, eliminando le cellule morte e contrastandone così gli inestetismi.

SCRUB FAI DA TE - Mescolare mezza tazza di sale marino fino con un cucchiaino di olio d'oliva extravergine e uno di argilla, sino ad ottenere un ottimo **scrub casalingo** Eseguite con regolarità il trattamento e in poco tempo ridarete morbidezza ai vostri piedi.

Se volete estendere il trattamento alle gambe, vi consigliamo di effettuare invece uno **scrub al caffè**.

MASCHERA DI BELLEZZA PER MANI E PIEDI – Per dire addio alla pelle secca e screpolata dai vostri piedi, mescolate in un recipiente un cucchiaino di sale fino, un cucchiaino di sale grosso, uno di bicarbonato, uno di yogurt bianco naturale e uno di olio d'oliva extravergine. Dopo aver mescolato il tutto, massaggiare con movimenti delicati il composto sui piedi. Risciacquare con abbondante acqua tiepida e applicare la vostra crema idratante usuale.

NON SOLO PER I PIEDI, MA ANCHE COME RIMEDIO ANTICELLULITE –

Ebbene sì, il sale contrasta anche gli effetti antiestetici della **cellulite**.

Come? Provare per credere! Basterà preparare un composto a base di sale grosso e olio d'oliva extravergine, e massaggiare gambe e glutei energicamente.

(Salute, Donna, Tgcom24)



PREVENZIONE E SALUTE**I COLPI D'ARIA FANNO MALE ALLA SALUTE?**

In Italia, più che in altri Paesi, c'è una tendenza al considerare le correnti e i colpi d'aria come origine di una serie di disturbi: colpo della strega, torcicollo, raffreddori, otiti.

Stiamo infatti particolarmente attenti a controllare spifferi e a non metterci davanti alle correnti d'aria, anche per evitare eventuali contratture muscolari.

Ma sarà vero? I colpi d'aria sono nocivi per la salute?

Lo abbiamo chiesto alla dottoressa [Elena Azzolini](#) della Direzione Medico Sanitaria di Humanitas.

Le correnti d'aria non sono così pericolose

Difficile sapere da cosa derivi questa paura delle correnti d'aria.

Malattie come i raffreddori, le otiti, e le infezioni in generale possono avere una **natura batterica o virale**:

il che significa, sostanzialmente, che è necessaria una componente infettiva per farci ammalare.

- **Il freddo e i colpi d'aria, da soli, non bastano.**



Inoltre, per quanto riguarda i dolori muscolari e articolari associati a colpi d'aria, a oggi non esiste una letteratura scientifica che sostenga questa tesi, ma pare più probabile che i dolori derivino da uno sforzo eccessivo, un movimento brusco o un mancato riscaldamento prima dell'allenamento, o di un defaticamento dopo aver fatto esercizio.

Può sembrare quasi paradossale, ma il motivo principale per cui ci si ammala d'inverno non riguarda di per sé il freddo, quanto il fatto che, proprio a causa delle basse temperature, ci si rifugia in **luoghi chiusi, spesso affollati**.

Il raffreddamento, certo, può determinare alcuni fenomeni che possono alterare la capacità di risposta del nostro organismo – come ad esempio la vasocostrizione, o una rallentata attività delle ciglia che rivestono le vie aeree e che contribuiscono a eliminare gli agenti esterni -, ma di base sono gli ambienti chiusi e umidi che favoriscono la proliferazione di quei germi e batteri che ci fanno ammalare.

Inoltre, la paura del colpo d'aria potrebbe creare dei veri e propri problemi alla nostra salute.

Per esempio, nel caso delle infezioni alle vie aeree, il rischio del contagio nei luoghi affollati diminuisce drasticamente proprio aprendo la finestra, e favorendo il ricambio d'aria fresca.

Durante l'estate, poi, le correnti d'aria permettono di alleviare la calura mediante il semplice passaggio dell'aria da fuori all'interno dell'abitazione, **evitando così di utilizzare aria condizionata o ventilatori** che, per quanto non risultino essere un pericolo per la nostra salute, se adoperati opportunamente, consumano molta energia e hanno un elevato costo anche in termini di inquinamento ambientale.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE**LE DONNE HANNO UN SISTEMA IMMUNITARIO MIGLIORE DI QUELLO DEGLI UOMINI?**

Uomini e donne, fisiologicamente parlando, presentano una serie di differenze che riguardano anche il loro sistema immunitario.

Pare che le donne in particolare siano più resistenti degli uomini alle infezioni, si ammalino meno e guariscano con più facilità. **Ma sarà vero?**

Le donne sono immunologicamente superiori agli uomini

Evolutivamente parlando la donna, in età fertile, deve essere protetta per mantenere la propria capacità di procreare.

Clinicamente ciò si traduce nel fatto che le donne siano meno soggette a infezioni, e quando queste avvengono, sono meno aggressive proprio grazie al fatto che il loro sistema immunitario è più forte;

Esistono infatti **due tipi di immunità:**

- **innata e acquisita.**

L'**immunità innata** è la nostra componente difensiva naturale, già attiva nel nostro organismo;

l'**immunità acquisita**, è quella che si forma grazie agli anticorpi di memoria, che consentono di proteggere l'individuo quando l'agente patogeno si ripresenta. In entrambi i casi, la donna possiede immunità più forti.

Le donne hanno un'immunità che di base ha una maggior efficacia contro virus e batteri e produce più facilmente anticorpi. È noto infatti che le donne abbiano anche una migliore risposta ai vaccini, inoltre alcune componenti cellulari, come le cellule dendritiche e i linfociti, funzionano nel sesso femminile in maniera più efficace. Tutto questo è legato soprattutto all'effetto positivo degli ormoni estrogeni ma anche a fattori genetici legati al cromosoma X.

Uomini e donne di fronte a Covid-19

In merito alla recente epidemia di Covid-19, è stato ampiamente dimostrato che **uomini e donne reagiscono in maniera differente al virus**, e le donne paiono essere maggiormente resistenti.

“Per quanto riguarda Covid-19 l'impressione è che siano più fortemente colpiti i maschi.

In realtà, il rischio di infezione non dovrebbe essere differente, se si esclude il fatto che in genere le donne sono più ligie nei confronti di prevenzione e terapie; sembra perciò verosimile che anche nel caso di Covid-19 la malattia abbia manifestazioni più gravi negli uomini.

Fra i pazienti con un decorso più severo, oltre 6 casi su 10 sono uomini:

- *possono avere un peso abitudini come il fumo, più diffuse fra i maschi, o anche la diversa espressione della “porta” molecolare per l'ingresso del virus”.*

Questa porta d'entrata del virus nelle cellule dell'epitelio polmonare, l'ACE2 è una proteina il cui gene si trova sul cromosoma X, su uno dei cromosomi sessuali di cui la donna possiede 2 copie.

Che legame c'è tra le donne e malattie autoimmuni?

Nella maggioranza dei casi le malattie autoimmuni colpiscono il sesso femminile, con una percentuale che arriva addirittura al 90% per il lupus eritematoso sistemico o l'80% per l'artrite reumatoide.

Questo rappresenta l'altro lato della medaglia di quanto detto sul sistema immunitario più efficiente nel sesso femminile e può dipendere principalmente da tre fattori:

1. *L'effetto degli ormoni sessuali femminili, in particolare quelli estrogeni, sul sistema immunitario. Quasi tutte le malattie autoimmuni tendono a migliorare durante la gravidanza e possono peggiorare dopo il parto mentre hanno andamento meno prevedibile dopo la menopausa quando gli estrogeni si riducono.*
2. *I numerosi geni presenti sul cromosoma X che sono coinvolti nel sistema immunitario; ogni donna possiede due copie di questo cromosoma e pertanto può avere un'espressione diversa dei geni dell'X.*
3. *Le differenze del microbioma intestinale tra uomini e donne, influenzato dagli estrogeni. (Humanitas)*



PREVENZIONE E SALUTE**LE CURE ANTICANCRINO POSSONO PROVOCARE DISTURBI ALLA MEMORIA?**

In alcuni casi, le terapie oncologiche possono determinare l'insorgenza di disturbi cognitivi. I consigli per affrontarli (e superarli)

I **disturbi cognitivi** associati al cancro e ai trattamenti (il cosiddetto «cervello in chemioterapia») sono solitamente temporanei e spesso migliorano col tempo. In alcuni casi, però, possono durare molti mesi. Può essere quindi utile mettere in atto una serie di strategie per contrastarne gli effetti.

Custodire un diario: tenere traccia dei sintomi può aiutare a capire l'evoluzione del disturbo e organizzare la propria vita di conseguenza. Per esempio si potrebbe notare che i sintomi sono peggiori al mattino o quando si è stanchi: ciò può aiutare a pianificare la giornata in modo da svolgere compiti più difficili quando ci si sente meglio



- **Imparare strategie per affrontare i problemi di memoria:** liste, post-it, calendari possono rivelarsi preziosi alleati per gestire le cose più difficili da ricordare
- **Imparare a organizzarsi:** per gestire al meglio le proprie attività può essere utile semplificare le cose, non sovraccaricarsi di lavori, fare una cosa alla volta, sviluppare una routine quotidiana gestibile
- **Esercizi mentali:** gli esercizi mentali possono aiutare ad allenare il cervello e migliorare la memoria e la concentrazione. Cruciverba, parole crociate, sudoku: tutto va bene per tenere il cervello attivo
- **Mantenersi attivi:** l'attività fisica, oltre a migliorare la funzionalità mentale, aiuta a sentirsi più vigili e ridurre la stanchezza
- **Ridurre lo stress:** le situazioni stressanti possono influenzare la memoria di tutti, ancor più quella delle persone che si stanno confrontando con gli effetti del cancro e delle terapie
- **Riposare:** fare delle pause regolari, riposarsi, dormire molto è essenziale per dare al cervello il tempo di recuperare
- **Non rinunciare al supporto:** il «cervello in chemioterapia» è una condizione che la maggior parte delle persone ignora. Spiegare alla famiglia e agli amici la situazione può aiutare a far capire loro come ci si sente e a ottenere l'aiuto necessario.

(Salute, Fondazione Veronesi)

SCIENZA E SALUTE

COME VIVERE 10 O PIÙ ANNI DI PIÙ

Uno studio ha calcolato gli effetti sul lungo periodo di alcune buone pratiche quotidiane, che fanno guadagnare anni di vita.

L'aspettativa di vita in molti Paesi del mondo si allunga, ma secondo uno studio condotto da ricercatori americani di Harvard e pubblicato sulla rivista scientifica *Circulation*, non tutti ne trarranno benefici - colpa di alcune cattive abitudini diffuse nel mondo occidentale.



Per guadagnare anni di vita basterebbe seguire alcune intuibili regole:

- ❖ **non fumare**,
- ❖ mantenere un **indice di massa corporea** tra 18,5 e 25,
- ❖ dedicare almeno 30 minuti al giorno all'esercizio fisico (anche moderato),
- ❖ **non bere** più di uno o al massimo **due bicchieri di vino** al giorno,
- ❖ **garantirsi una dieta ricca** di frutta, verdura e cereali integrali e povera di carne rossa, grassi saturi e zucchero.

NON SI SGARRA! Secondo i ricercatori, chi segue queste regole a 50 anni matura un *bonus sull'aspettativa di vita* di 14 anni in più se donna e di 12,2 anni se uomo.

Lo studio ha monitorato i dati clinici di oltre 122.000 persone dal 1980 al 2014 dimostrando che uomini e donne che rispettano questi criteri hanno l'82% in meno di probabilità di morire di malattie cardiache e il 65% in meno di probabilità di morire di cancro.

UNA QUESTIONE AMERICANA. L'obiettivo dell'analisi era capire perché gli americani - che investono molti soldi in assistenza sanitaria in proporzione al PIL - sono al 31° posto nel mondo per l'aspettativa di vita alla nascita.

Il problema, precisano però i ricercatori, riguarda comunque molti paesi occidentali.

CURIOSITÀ. In Italia la situazione è decisamente migliore: nel nostro Paese l'aspettativa di vita alla nascita (elab. 2016 su dati 2015) è di 82,7 anni.

Secondo i [dati della World Health Organization](#) (OMS, Organizzazione mondiale della sanità), il nostro Paese è al 6° posto nella classifica media internazionale, seguito da Israele, Svezia e Francia.

Separando i dati tra uomini e donne, l'Italia si posiziona al settimo posto per gli uomini e all'ottavo per le donne: la vera curiosità della classifica è che al quarto posto (classifica femminile) troviamo la Corea del Sud (Repubblica di Korea).

I Paesi con l'aspettativa di vita alla nascita più alta (media uomini e donne, elab. 2016 su dati 2015) sono il Giappone, la Svizzera, Singapore, l'Australia e la Spagna.

(Salute, Focus)



Salute e longevità: tra le cose che non devono mancare vale la pena sottolineare la serenità d'animo (*tranquility*), le occasioni di contemplazione della natura, la capacità di ridere di gusto, la gentilezza e l'amore.

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



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

L'ordine in condivisione con Federfarma Napoli ha programmato per il **13 e 15 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 (BLS-D) - 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

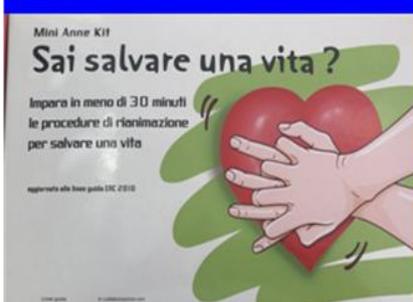


Salute per il contenimento del contagio da Coronavirus, in questo senso sarà necessario formare i soccorritori - sottolinea il presidente dell'Ordine dei Farmacisti Vincenzo Santagada (nella foto) - il tutto sotto la guida del coordinatore scientifico Maurizio Santomauro». Previsto un addestramento individuale 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: Istituito un Sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di Disoccupazione

Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato uno specifico “Fondo di solidarietà” messo a bilancio nel 2020.

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2017 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti

➤ *i requisiti per la partecipazione; l'importo del fondo di solidarietà; le modalità di partecipazione.*

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:

1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera* (v. allegato - sito istituzionale)

ORDINE: ASSISTENZA LEGALE GRATUITA

Da Febbraio assistenza legale gratuita per tutti gli iscritti

Cari Colleghi, l'Ordine è lieto di informarvi che a seguito del bando *1635/15 del 20/10/2015*, un gruppo di Avvocati si è reso disponibile ad

offrire agli iscritti un **servizio di assistenza legale di primo livello**. Il servizio è disponibile presso la sede dell'Ordine **a partire dal 2 Febbraio** p.v. e per ogni successivo **Martedì dalle 14.30 alle 16.30**.

A tal fine, i Colleghi interessati potranno prenotarsi presso la segreteria dell'Ordine attraverso le seguenti modalità: *Telefonando al numero 081 551 0648; 2. Inviare un fax al numero 081 552 0961*

Consulenza
Legale
Gratuita



ORDINE: Progetto “Un FARMACO per TUTTI” e “UNA VISITA PER TUTTI”

I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e 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, nonché di organizzare visite specialistiche gratuite attraverso il camper della salute dell'Ordine.

Al fine di favorire la prevenzione sul territorio, nonché di contribuire ad assicurare ai cittadini in difficoltà non solo i farmaci provenienti dal progetto “**Un Farmaco per Tutti**” ma anche **forme di attività assistenziali**, il

Consiglio dell'Ordine ha acquistato un **CAMPER della SALUTE**, da utilizzare sul territorio per pianificare in

modo capillare, ed in collaborazione con medici specialisti e volontari, laddove siano richiesti nuove forme assistenziali e di prevenzione (**Visite mediche specialistiche, Autoanalisi etc.**). Tale iniziativa, denominata, “**Una Visita per Tutti**”, insieme al progetto “**Un Farmaco per Tutti**” andrebbe a costituire una sorta di “**Servizio Sanitario Solidale**” che merita di essere considerato e supportato in modo sistemico dal Nostro Ordine e da altre Istituzioni pubbliche.

