



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Quali sono le malattie più comuni nelle donne?
4. Quali sono le malattie più frequenti negli uomini?
5. Tintura per i capelli non più di 6 volte all'anno: provoca cancro al seno.

Prevenzione e Salute

6. Acqua.....a catinelle: l'abc dell'idratazione d'Estate
7. «Il farmacista mi consiglia degli integratori: è autorizzato a farlo?»

Proverbio di oggi.....

Pe' n'aceno 'e sale 'e perzo 'a menesta maje

«IL FARMACISTA MI CONSIGLIA DEGLI INTEGRATORI: È AUTORIZZATO A FARLO?»

Il farmacista è il professionista più formata sul piano scientifico a cui abbiamo accesso. Fino a che punto può spingersi la sua consulenza nutrizionale?



La **nutrizione** è un campo in continua evoluzione e trasformazione, sia dal punto di vista **scientifico** sia **socio-culturale**. Questo porta al fatto che ci sia ampio margine di azione e potenzialità lavorative per le figure professionali specializzate in questa area.

La figura del **farmacista** è molto importante nella nostra società, al di là della mera vendita dei farmaci prescritti dal **medico**.

Il farmacista rimane infatti la persona più formata dal punto di vista **scientifico** a cui possiamo avere accesso quotidianamente e con cui possiamo instaurare un **rapporto di fiducia**.

Il farmacista, se opportunamente aggiornato, ha dunque la possibilità di diventare un autorevole **divulgatore scientifico**, consigliando la propria clientela su tematiche legate alla **salute** e indirizzandola eventualmente da specialisti se ne intuisce la necessità. Per quanto riguarda i farmacisti specialisti in **scienze dell'alimentazione**, la loro formazione può essere un valore aggiunto nel fornire informazioni sulle linee guida nazionali in **ambito nutrizionale** o sull'utilizzo di **integratori** e sarebbe di enorme utilità se ci fosse una maggiore propensione ad attivare programmi di **prevenzione** che riguardino gli stili di vita nelle farmacia.

Ma i farmacisti esperti di nutrizione vorrebbero spingersi oltre e vorrebbero rientrare tra le categorie di professionisti (**dietologo, dietista, biologo nutrizionista**) legittimati a elaborare piani nutrizionali personalizzati, tanto da costituire un' **Associazione nazionale di farmacisti esperti in nutrizione (AFEN)** che lavora allo scopo di ottenere tale riconoscimento, opportunamente normato.

Attualmente, in attesa degli opportuni chiarimenti da parte del **ministero della Salute**, la AFEN consiglia ai farmacisti nutrizionisti di limitare le proprie attività alla sola **consulenza nutrizionale generica**. (Salute, Fondazione Veronesi)

SCIENZA E SALUTE**QUALI SONO LE MALATTIE PIÙ COMUNI NELLE DONNE?**

Uomini e donne sono, a livello fisiologico, molto diversi, così come sono diverse le patologie che possono riscontrare nel corso della loro vita.

Insieme alla dottoressa [Elena Azzolini](#), della Direzione Medico Sanitaria di Humanitas, cerchiamo di scoprire quali sono le malattie più comuni nelle donne (*escludendo i casi nei quali siano presenti, ovviamente, specifici fattori di rischio*).

I tumori più comuni

Il **tumore della mammella** è uno dei tumori più comuni tra le donne. La diagnosi precoce attraverso l'adesione a campagne di screening ha contribuito ad abbattere sostanzialmente la mortalità per questa malattia.



Molto comune dopo i 50 anni è il **tumore del colon-retto**, anch'esso prevenibile e diagnosticabile in fase precoce attraverso un adeguato programma di screening.

Anche il **tumore dell'utero** può essere diagnosticato precocemente attraverso regolari controlli ginecologici, mentre il **tumore della cervice uterina**, determinato dall'infezione da tipi oncogeni di HPV, può essere prevenuto attraverso la vaccinazione o diagnosticato precocemente con PAP-test e HPV test.

Il **tumore dell'ovaio** si sviluppa spesso dopo i 50 anni e raramente è diagnosticato precocemente. Nel 7-10% dei casi può essere di origine genetica.

I casi di **tumore del polmone** sono in costante aumento a causa della sempre maggiore abitudine al fumo, e comportano un'incidenza e mortalità superiore a quella maschile. Smettere di fumare rappresenta ancora oggi la misura preventiva più efficace per ridurre l'incidenza del tumore polmonare.

L'osteoporosi

L'osteoporosi è una malattia cronica caratterizzata da alterazioni della struttura ossea a cui consegue una riduzione della resistenza al carico meccanico e aumentato rischio di fratture. In Italia circa 1 donna su 3 oltre i 50 anni ne soffre.

Un numero molto elevato, se pensiamo che la stessa patologia colpisce, a parità di condizioni, 1 uomo su 8. È necessario prestarvi attenzione, in particolare dopo la menopausa, soprattutto per mantenere una buona qualità della vita a lungo termine.

Trombosi venosa

Nella **trombosi venosa profonda** si forma un coagulo di sangue (trombo) in una o più vene localizzate in profondità. In genere coinvolgono i vasi sanguigni presenti nelle gambe.

La formazione di questo coagulo può essere associata ad alterazioni della parete vascolare o del flusso del sangue o a un aumento della coagulazione del sangue.

La trombosi venosa è particolarmente rischiosa in gravidanza e dopo il parto, ma anche in concomitanza a terapie ormonali e se sono presenti malattie cardiovascolari pregresse o della tiroide.

Attenzione al cuore

L'infarto è la causa di morte più comune non solo nelle donne, ma anche negli uomini. Tuttavia, nelle donne ha un decorso sintomatologico diverso, e per questo più pericoloso.

Se pensiamo a un attacco cardiaco, immaginiamo subito palpitazioni, dolore al petto e al braccio sinistro. Nelle donne giovani i sintomi possono essere ben diversi, come un malessere interno di tipo viscerale, che tocca il torace, un dolore tipo bruciore di stomaco, spesso accompagnato da una mancanza di respiro, sudorazione fredda o dolori localizzati in altre posizioni.

Sono segnali che compaiono improvvisamente e possono essere scambiati facilmente per stress: il consiglio è di non sottovalutarli, ma di fare qualche esame di approfondimento per escludere la possibilità che si tratti di un problema cardiaco. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE**QUALI SONO le MALATTIE PIÙ FREQUENTI negli UOMINI?**

Non tutte le malattie colpiscono con la stessa incidenza uomini e donne. Al di là delle patologie legate alle differenze fisiologiche tra i due sessi, esistono patologie che colpiscono più spesso gli uomini rispetto alle donne.

Vi sono malattie solo maschili, come il tumore della prostata, comune dopo i 60 anni, o il tumore del testicolo, comune soprattutto in giovane età.

Alcune malattie, come il tumore del colon-retto, hanno incidenza simile in entrambi i sessi.

Insieme alla dottoressa [Elena Azzolini](#), della Direzione Medico Sanitaria di Humanitas, cerchiamo di scoprire quali sono le malattie più comuni negli uomini, escludendo i casi nei quali siano presenti, ovviamente, specifici fattori di rischio.

L'ipertensione nei tumori più comuni negli uomini

Il **tumore della prostata** è uno dei più comuni tra gli uomini, e il rischio è direttamente correlato all'età: se a 50 anni circa 1 uomo su 4 presenta cellule cancerose nella prostata, a 80 anni questa condizione riguarda 1 uomo su 2. L'incidenza del **carcinoma prostatico** è nettamente aumentata a causa dell'incremento della durata della vita media, che lo pone al primo posto delle forme tumorali nei Paesi occidentali.

Il **carcinoma polmonare** è una patologia che ha origine nei polmoni e che ne compromette la funzione, provocando una crescita incontrollata di cellule maligne che formano una massa, andando poi a ostruire il flusso dell'aria o provocare emorragie.

Ovviamente, ha un'incidenza molto maggiore negli uomini fumatori e specialmente in chi è stato un forte fumatore (almeno un pacchetto al giorno) per lungo tempo:

- *circa l'85% dei malati, infatti, è un fumatore attivo.*

Un altro tumore molto comune è il **carcinoma del colon-retto**. A differenza di altri tumori, se diagnosticato precocemente si può prevenire e guarire.

Nella gran parte dei casi infatti il tumore si determina attraverso la formazione iniziale dei polipi adenomatosi, lesioni dovute a una proliferazione cellulare alterata ma inizialmente benigna, e solo nel tempo capaci di evolvere in cancro.

L'infarto del miocardio

L'infarto è la necrosi di un tessuto o di un organo che non riceve un adeguato apporto di sangue e ossigeno dalla circolazione arteriosa.

Con il termine di infarto del miocardio si intende la necrosi di una parte del muscolo cardiaco a seguito dell'ostruzione di una delle coronarie.

È più probabile in coloro che accumulano più fattori di rischio per un tempo protratto:

- *ipertensione, diabete, sovrappeso, elevati livelli di colesterolo e trigliceridi, pigrizia, abuso di fumo, di stupefacenti o di alcolici, dieta sbilanciata.*

L'infarto è più comune negli uomini rispetto alle donne per le decadi dell'età giovanile e matura.

L'arteriopatia periferica

L'arteriopatia periferica è una patologia del sistema circolatorio caratterizzata dalla riduzione dell'afflusso di sangue, e di conseguenza di ossigeno, alle arterie degli arti superiori e inferiori, dovuta all'ostruzione e al restringimento delle arterie stesse. Anche questa patologia colpisce più facilmente gli uomini rispetto alle donne.



PREVENZIONE E SALUTE**ACQUA.....a catinelle: l'abc dell'idratazione d'ESTATE**

Come e perché idratarci? Quanta acqua ci serve? I consigli utili e le risorse della tavola estiva

Sembra incredibile ma il nostro corpo è composto prevalentemente di **acqua**, ovviamente se siamo normopeso!

**A COSA CI SERVE L'ACQUA?**

L'equilibrio idrico è molto importante per il nostro organismo ed è regolato da meccanismi di diffusione tra le cellule e l'ambiente circostante (osmosi). L'acqua è fondamentale per la "comunicazione" fra le nostre cellule, costituisce i fluidi corporei, è il mezzo per portare nutrimento agli organi ed eliminare le scorie.

Quando l'acqua nel corpo scarseggia?

Se l'**idratazione** è insufficiente, si ha una concentrazione maggiore di **sali minerali** che causa il prelievo di acqua dall'interno delle cellule con restringimento del loro volume.

Questo provoca una reazione a catena che porta in contemporanea allo stimolo della sete e al risparmio di acqua da parte dei **reni**.

La produzione di un'**urina** più concentrata, porta a un costo maggiore in energia e di una maggiore usura dei loro tessuti.

Di conseguenza, bere abbastanza acqua aiuta a proteggere questo organo vitale.

Una scarsa idratazione può determinare l'insorgere di spossatezza, crampi muscolari e nausea.

DI QUANTA ACQUA ABBIAMO BISOGNO?

Il modo migliore per **idratarsi** è **bere acqua**. Non esiste una quantità standard, ma il fabbisogno dipende da molti fattori, come età, sesso, condizioni fisiologiche e ambientali (ad esempio temperature alte o attività fisica intensa).

Donne in gravidanza e bambini hanno più bisogno di liquidi, mentre gli **anziani** devono sapere che con gli anni diventa meno efficiente il meccanismo della sete.

A CIASCUNO LA SUA ACQUA?

L'importante è bere, poco importa se **acqua del rubinetto** o **in bottiglia**.

Ci sono però delle indicazioni di massima: per i lattanti che si alimentano con latti formulati in polvere può essere utile utilizzare acque minimamente **mineralizzate** (residuo fisso non superiore ai 50mg/l), per chi soffre di **calcoli renali** la scelta ricade abitualmente su **acque oligominerali** (tra 50mg e 500mg/l) o minimamente mineralizzate, particolarmente utili per eliminare le scorie, anche se recenti scoperte hanno dimostrato che anche un'acqua ricca di **calcio e bicarbonato** può aiutare a prevenire la formazione di calcoli.

Anche per chi ha la **pressione alta** è indicata un'acqua oligominerale che favorisce la **diuresi** e la diminuzione del **sodio** in eccesso, responsabile dell'aumento della pressione e dell'affaticamento cardiaco.

Chi ha difficoltà a digerire potrà indirizzarsi verso un'acqua **bicarbonato – solfata**:

- **il bicarbonato e il solfato** stimolano il fegato e il pancreas e favoriscono l'azione degli enzimi digestivi.

Per chi ha **carenza di calcio** o necessita un'integrazione maggiore di questo minerale (bambini, anziani, donne in menopausa o allattamento) oltre alle classiche fonti di calcio da cui è altamente disponibile come *latte, yogurt, formaggio grana* si può considerare un'acqua mediminerale (**residuo fisso tra i 500mg e i 1500mg/l**), meglio se con concentrazioni di bicarbonato di calcio superiori a 200mg/l.

ECCO I CIBI ESTIVI CHE AIUTANO L'IDRATAZIONE

Quali sono i cibi più ricchi di acqua?

Moltissima la **frutta e la verdura ricche d'acqua** nei mesi caldi dell'anno:

- *cetrioli, pomodori, ravanelli, ananas, melone, anguria che oltre all'acqua forniscono minerali come potassio e magnesio.*

Inoltre in estate sono utilissimi i frutti di bosco, ricchi di **antocianine** che rafforzano i capillari messi a dura prova dal caldo.

Estratti e le **centrifughe** di verdura e frutta possono essere degli ottimi "integratori" di liquidi e concentrati di **sali minerali e vitamine**, ma hanno poca fibra ed è buona norma comporre i mix favorendo la verdura rispetto alla frutta per evitare gli eccessi in fruttosio.



LE ALTRE BEVANDE

The e caffè. Ricchi di polifenoli contengono però sostanze (caffeina, teofillina) con effetto stimolante sul sistema nervoso centrale, vanno quindi moderate.

Attenzione estrema agli energy drink, ricchi di caffeina, altri stimolanti come la taurina e zuccheri.

Bibite e succhi zuccherati.

Dovremmo evitare non solo di aggiungere zuccheri a latte, the e caffè, ma anche di consumare bevande industriali che li contengono, spesso in grande quantità: cola, aranciata ecc..ma anche i succhi zuccherati.

Tisane ed infusi.

Se senza zucchero possono essere consumati con tranquillità, a patto di non essere sensibili ai principi attivi delle piante da cui sono derivati.

Alcolici.

Sono nemici dell'idratazione, favoriscono una maggiore perdita di liquidi. Inoltre l'alcol è una sostanza tossica e cancerogena. Meglio non bere e se si beve non superare le quantità associate ad un rischio basso: un bicchiere di vino o una lattina di birra al giorno per la donna, due per l'uomo.

(Salute, Fondazione Veronesi)

SCIENZA E SALUTE

TINTURA PER I CAPELLI non più di 6 volte all'anno: provoca CANCRO AL SENO

Tinta per capelli? Non più di 6 volte l'anno e preferibilmente con prodotti naturali che riducano il rischio di danni, incluso il tumore.

Ad allertare le donne il chirurgo senologo Kefah Mokbel del Princess Grace Hospital di Londra, che ha portato avanti delle ricerche in cui si evidenzia che le donne che si colorano i capelli corrono il 14% di pericolo in più di cancro mammario, riporta il 'Daily Mail' online.

Occorre dunque ridurre il ricorso a prodotti cosmetici per capelli, soprattutto se sintetici, ammonisce l'esperto. Meglio optare per henné, barbabetola, rabarbaro o altre piante con proprietà coloranti naturali e prive di rischi per la salute. «**Anche se sono necessari approfondimenti**, i nostri risultati suggeriscono che l'esposizione alle tinte per capelli può contribuire al cancro del seno. Meglio optare per coloranti naturali e sottoporsi sempre a screening preventivi dall'età di 40 anni in su». *(Salute, Il mattino)*

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 di Aggiornamento all'emergenza per Farmacisti; Primo soccorso cardio-rianimatorio e BLS/D post-COVID 19.

I Farmacisti Napoletani il **13 e 15 Luglio** saranno impegnati in Un corso Webinar di ***Aggiornamento al primo soccorso Cardio-Rianimatorio (BLS/D) - COVID 19***.

Durante le due sessioni previste, saranno riviste le Tecniche di soccorso per il paziente in arresto cardiaco nell'era COVID 19 tra precauzioni ed efficacia secondo le indicazioni del Ministero della Salute - per il contenimento del contagio da SARS-CoV-2 nelle operazioni di primo soccorso e per la formazione dei soccorritori. Nell'occasione saranno ritrattati :

- ✓ i **fattori di impatto sulle malattie cardiovascolari e arresto cardiaco in Italia**,
- ✓ le **manovre di rianimazione** secondo le nuove linee guida nei pazienti con sospetto COVID 19
- ✓ gli **aspetti relativi alla Applicazione del defibrillatore semiautomatico** su adulto o bambino con particolare riferimento all'Ossigenazione e ventilazione del paziente;
- ✓ le **responsabilità medico legali e sicurezza** del farmacista.

Nella **seconda parte** ci sarà invece 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.

COME PARTECIPARE

Inviare richiesta di partecipazione secondo una delle seguenti modalità:

1. **via e-mail** all'indirizzo: info@ordinefarmacistinapoli.it
2. **Messaggio WhatsApp:** rispondere allo stesso numero dal quale ricevi il **farmaDAY**

Il giorno precedente l'inizio del Corso riceverai il link per collegarti alla piattaforma Zoom.



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

Presidente: Prof. Vincenzo Santagada
Coordinatore della Commissione Formazione Professionale: Prof. Francesco Barbato



Federfarma Napoli
Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia della Provincia di Napoli

▶ ▶ ▶ 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

Manovre di Rianimazione in caso di morte improvvisa post COVID-19 COSA CAMBIA?

Relatori: **Prof. Maurizio SANTOMAURO, Dott.ssa Carla RIGATI**
POLICLINICO UNIVERSITÀ FEDERICO II - NA
LUNEDÌ 13 LUGLIO, ORE 21:15

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.

