



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Tampone gratuito
2. ECM: autoformazione
3. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Tumore al testicolo: quale rischio per chi soffre di microlitiasi?
5. Tisane, Decotti e Infusi: quali differenze?



#### Prevenzione e Salute

6. Prendersi Cura della Pelle nei Mesi più Freddi
7. Il rapporto spesso difficile tra le Donne e la Bilancia
8. Quanto dura un amplesso?

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

*Proverbio di oggi.....*  
**Femmena, ciucci e crape, tenèn tutte a stessa capa!**

## Tumore al TESTICOLO: quale rischio per chi soffre di MICROLITIASI?

*Le persone con una microlitiasi testicolare hanno un rischio più alto di sviluppare un tumore del testicolo. Un'ecografia all'anno per una (eventuale) diagnosi precoce*

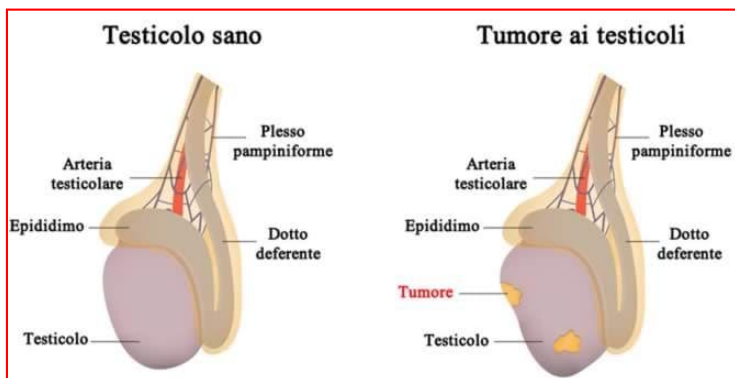
Le **calcificazioni** o **microlitiasi testicolari** sono delle formazioni di piccole dimensioni (non più di tre millimetri) che possono essere rilevate, spesso in maniera del tutto casuale, nel corso di un'ecografia ai testicoli.

La **ricerca** non ha ancora chiarito come si formano le microlitiasi testicolari, ma ha fornito **prove**

**abbastanza convincenti** che le persone che ne sono affette hanno un maggior rischio di sviluppare un **tumore del testicolo** e per questo richiedono particolari attenzioni.

Non esiste ancora un **protocollo** condiviso per questi pazienti, tuttavia l'approccio più diffuso è quello della **vigile attesa** che prevede l'esecuzione di controlli ravvicinati (in genere un'ecografia all'anno) in modo da cogliere in fase molto precoce un eventuale **tumore**.

(Salute, Fondazione Veronesi)



**SCIENZA E SALUTE**

## TISANE, DECOTTI e INFUSI: quali DIFFERENZE?



*D'inverno è comune dissetarsi con una tisana, o un infuso, o ancora un decotto: bere bevande calde aiuta infatti ad assumere un giusto quantitativo d'acqua al giorno, necessario per il corretto mantenimento del nostro organismo.*

Ma come si differenziano queste bevande?

### Le tisane

Quando parliamo di **tisane** ci riferiamo a un **infuso** o un **decotto** che ha origine da vegetali (come per es. la *camomilla* o il *tiglio*) che si ricava mettendoli in infusione o facendo bollire le parti della pianta, che possono essere diverse in base alla pianta scelta:

- quindi *fiori, foglie, frutti, radici, ma anche cortecce e semi*.

Andiamo a vedere nello specifico **in cosa si differenziano gli infusi e i decotti**.

### Gli infusi

Un infuso è **una bevanda a base di acqua** che si ricava facendo **macerare delle erbe in acqua bollente**.

In questo modo si estraggono dai vegetali i loro principi attivi, che possono essere **medicinali oppure aromatici**. Gli infusi solitamente hanno origine dalle **parti più tenere della pianta**, cioè le foglie, i fiori e i frutti, nella loro forma essiccata. Per prepararlo si immergono le parti scelte nell'acqua bollente, che dopo un certo tempo di infusione viene filtrata. Anche nei casi in cui le **erbe vengano lasciate in alcool** per trasferirgli il loro aroma si parla sempre di infuso: ne è un esempio l'infuso di rabarbaro.

**I decotti:** Il decotto, al contrario dell'infuso, prevede che le erbe o le parti della pianta scelte vengano **fatti bollire con l'acqua**. In questo caso solitamente si utilizzano le parti più dure del vegetale, come per es. cortecchia, semi, radici. Il decotto si prepara quindi immergendo le parti della pianta in acqua fredda che viene portata a bollore lentamente, a fuoco basso. Una volta giunto il bollore si continua a far sobbollire per qualche minuto l'acqua che, prima della consumazione, va filtrata.

### Perché consumare bevande calde?

Le bevande calde come gli infusi e i decotti hanno come principale beneficio per chi lo assume l'**effetto vasodilatatore**. È la tradizione che insegna a sfruttare in questo modo le proprietà delle piante, i cui benefici variano da un **miglioramento del riposo notturno** all'**alleviare i malesseri tipici della stagione invernale** come per esempio il raffreddore. Ogni pianta ha poi dei benefici specifici:

- la *betulla* per es. può avere **effetti diuretici** (evitando quindi la ritenzione dei liquidi),
- la *camomilla* è d'aiuto nel caso di **bruciori di stomaco**,
- il *finocchio* **favorisce la diminuzione del gonfiore addominale**
- la *malva* è consigliata sia come lassativo (poiché contiene mucillagini) che per coloro che presentano bronchiti catarrose.

In ogni caso, anche se infusi e tisane possono apparire innocui, è bene **fare attenzione a non esagerare**:

Le erbe contengono principi attivi che, anche se in genere in maniera blanda, **agiscono esattamente come i farmaci**: per i disturbi di lieve entità possono valere anche i consigli di un fidato erborista, ma per quelli più importanti è assolutamente necessaria la prescrizione di un medico esperto in materia.

Infine ci sono delle erbe che necessiterebbero sempre di un consulto con il medico curante, prima di venire assunte. Per es. infusi e decotti di erbe come quelle che fanno parte della famiglia delle **Asteracee** (l'*echinacea*, conosciuta per il suo effetto stimolante del sistema immunitario, è una di queste) possono provocare in alcune persone **intolleranze o allergie**. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## Prendersi Cura della PELLE nei Mesi più Freddi

*Le mesi invernali, a causa del freddo e dei frequenti sbalzi di temperatura a cui siamo sottoposti, rappresentano un fattore di stress per la pelle.*

Questo vale soprattutto per i soggetti sensibili che soffrono già di disturbi come **psoriasi, dermatiti e rosacea**.

Ne abbiamo parlato con la dottoressa [Valentina Trevisan](#), dermatologa di Humanitas San Pio X, che ha spiegato quali sono gli **accorgimenti** da prendere per evitare che il freddo faccia insorgere o peggiori **secchezza, screpolature e desquamazioni**.

### Il rapporto tra il freddo e la pelle

La nostra pelle è naturalmente rivestita da un film idrolipidico con funzioni protettive; le basse temperature esterne, il vento e il clima secco possono intaccarlo causando disidratazione e secchezza cutanea, condizione che peggiora ulteriormente con l'**esposizione all'inquinamento e l'utilizzo di cosmetici aggressivi**. A soffrirne sono specialmente

- le mani e il viso, ovvero le parti del corpo più esposte agli agenti atmosferici.

L'inverno, da un punto di vista dermatologico, presenta però due vantaggi: il primo è che **rende più facile la mappatura dei nei**, che sono più facilmente valutabili sulla pelle non abbronzata, il secondo è che permette di intervenire sui problemi della pelle con **le cure che non sono compatibili con il periodo estivo**.

L'inverno rappresenta ad esempio **il momento migliore per assumere le terapie contro l'acne** a base di retinoidi, poiché, essendo queste fotosensibilizzanti, **non vanno utilizzate in concomitanza con l'esposizione ai raggi solari**.

### Il freddo peggiora le patologie della pelle?

La secchezza invernale della pelle rende le placche cutanee di **chi soffre di psoriasi** a loro volta più secche. Poiché con gli effetti del sole estivo la psoriasi tende a migliorare, in inverno si può trattare la patologia con la **fototerapia**, cioè esponendo le aree affette da psoriasi alla luce di specifiche lampade a raggi UVB. Anche le dermatiti irritative e la dermatite atopica, due disturbi di tipo infiammatorio scatenati dal contatto con sostanze irritanti o da cause endogene, peggiorano nella stagione invernale a causa di una riduzione delle ceramidi, che sono fondamentali per mantenere l'idratazione cutanea.

Vengono colpite in particolare le mani, sulle quali si possono formare, oltre a zone di pelle irritata e chiazze pruriginose, anche ragadi ai polpastrelli.

Questi fastidi si possono prevenire **evitando bagni prolungati** e in generale **limitando il lavaggio delle zone interessate**. Anche non usare detergenti schiumogeni (i tensioattivi sottraggono lipidi alla pelle) e utilizzare prodotti finalizzati a ricostituire il film idrolipidico cutaneo (ad es. *ceramidi e urea*), sono strategie utili nel contrastare il peggioramento delle dermatiti.

### Consigli per la cura della pelle nei periodi freddi

L'attenzione alla pelle deve provenire sia dall'esterno che dall'interno. Esternamente si può procedere con l'**applicazione di creme idratanti** e una detersione a base di prodotti poco aggressivi come **lati detergenti e oli da bagno**, insieme ad acqua tiepida e non troppo calda. Inoltre è bene sì coprirsi per il freddo, ma senza che la temperatura corporea aumenti troppo. Infine bisogna accertarsi che gli ambienti chiusi siano correttamente umidificati, affinché l'aria non sia troppo secca.

Per una cura della pelle che parta dall'organismo invece, è bene **seguire un'alimentazione varia** ricca di **frutta, verdura, e omega 3** (contenuti soprattutto nel pesce e nelle noci). (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## Il rapporto spesso difficile tra le Donne e la Bilancia

*Bisogna trovare un nuovo equilibrio, al ribasso, con il cibo andando avanti con gli anni: i condizionamenti negativi di fisiologia, società e stili di vita*

**Obesità e sovrappeso sono un problema serio per moltissime donne:** sono vere e proprie patologie «della nostra epoca» perché, come cause scatenanti, dipendono anche dall'ambiente, oltre che dalla biologia.

Il ruolo delle donne nella società e sul lavoro, infatti, incide sul loro stile di vita, che include il modo in cui si alimentano e gestiscono il proprio peso.

Lo squilibrio di genere in casa, ad esempio, fa sì che le donne siano maggiormente impegnate, rispetto agli uomini, nelle incombenze familiari e occuparsi di bambini e lavori domestici porta via tempo anche alla cura di sé (compreso l'esercizio fisico).

L'effetto indesiderato di una giornata costellata da impegni è lo stress, noto per **umentare il cortisolo**, un ormone che facilita la fame e l'aumento di peso. A sua volta lo stress espone al rischio di ansia e depressione e a quello di utilizzare il cibo come regolatore emotivo.

I «**comfort food**» solitamente sono anche «**junk food**», cibo spazzatura dai gusti forti e ad alto contenuto di zuccheri, sempre a portata di mano soprattutto di chi sta in casa tutto il giorno.

Dovendo immagazzinare grasso per le funzioni riproduttive, le donne tendono ad accumulare più massa grassa e meno massa magra e, a parità di peso corporeo, hanno un metabolismo basale (la capacità di consumare energia a riposo) più lento, che a sua volta porta a bruciare meno le calorie ingerite.

Ecco allora come anche la biologia «ostacola» il sesso femminile, in termini di peso, soprattutto in tre momenti cardine dello sviluppo del corpo: primi cicli mestruali, gravidanze e menopausa.

«Sono periodi critici per il controllo ponderale delle donne —:

- *nell'età fertile, le variazioni ormonali fanno aumentare la fame;*
- *in premenopausa e menopausa, con la diminuzione degli estrogeni, il grasso va a sostituire la massa magra.*

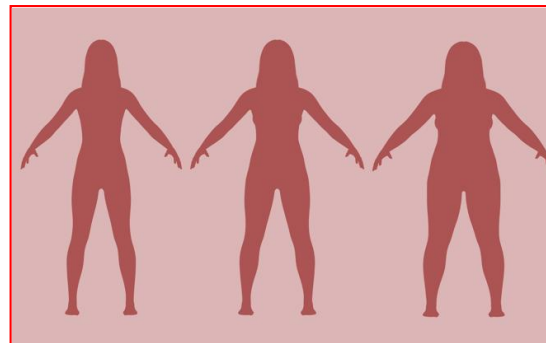
È fondamentale che in menopausa si decida di attuare cambiamenti duraturi e salutari nello stile di vita. Se una donna non riducesse la quantità calorica degli alimenti e non iniziasse a fare più movimento, l'aumento di peso sarebbe sicuramente progressivo, anno dopo anno.

Bisogna trovare un nuovo equilibrio tra ciò che si mangia e ciò che si consuma, un equilibrio che sarà al ribasso riguardo al cibo rispetto al passato, anche perché a parità di peso una donna ha bisogno di mangiare meno rispetto a un uomo che sia suo coetaneo».

**Sempre per motivi fisiologici**, le donne hanno perlomeno altri due fattori che remano loro contro.

Con la menopausa hanno maggiori probabilità di dormire meno e lo scarso sonno influisce sulla produzione di ormoni che aumentano l'appetito. Infine, sono anche più sensibili all'effetto di alcune sostanze, come le bevande alcoliche.

A **parità di aperitivi**, le calorie «vuote» provenienti dall'alcol sovraccaricano di più il corpo (e la mente) di una donna, rispetto a quello di un uomo. (*Salute, Corriere*)



**PREVENZIONE E SALUTE****QUANTO DURA UN AMPLESSO?**

*Un minuto di rapporto sessuale ed è tutto finito, e le donne restano a bocca asciutta. Non va bene, ma non è detto che si tratti di eiaculazione precoce. Il rapporto sessuale ha tempi e modi che si imparano.*

I sessuologi hanno stimato in una **pubblicazione scientifica** la durata di un rapporto sessuale. Secondo uno studio internazionale

➤ **un rapporto sessuale, preliminari compresi, dura da 1 a 10 min.**

Per misurare il tempo tra penetrazione ed eiaculazione è stato affidato alle partner un cronometro e la media dell'amplesso si collocava intorno ai **7,3 minuti**. Ci sono però uomini che corrono molto più veloci. Secondo alcune ricerche della *European Society for Sexual Medicine*,

- ✓ *un uomo su 5 (20%) tiene meno di un minuto,*
- ✓ *mentre il 10% si piazza fra 1 e 2 minuti.*

Ma attenzione a pensare che ci sia "**un'epidemia di eiaculazione precoce**" che è invece una condizione medica complessa.

**UN UOMO SU TRE È MALATO?** Leggendo i dati sembrerebbe che un uomo su tre soffra di eiaculazione precoce. È proprio così? Dipende. Secondo questa logica tutti i ragazzini alle prime esperienze sono malati:

- ✓ *la sessualità ha, per maschi e femmine, tempi di apprendimento che sono agevolati dai rapporti di coppia di lunga durata, mentre fra i giovani l'instabilità affettiva è molto frequente.*
- ✓ *E l'ansia e l'inesperienza possono affrettare i tempi.*

**FAST SEX O SLOW SEX?** Secondo alcuni studiosi, inoltre, l'eiaculazione precoce non sarebbe una malattia, ma una situazione naturale e il controllo volontario dell'eiaculazione è il risultato di un apprendimento che avviene con l'addestramento.

Il "disturbo" esiste infatti da quando le donne, mutato il ruolo sociale, hanno chiesto l'appagamento sessuale e questo ha allungato i tempi di penetrazione maschile. Secondo Leonore Tiefer, sessuologa della New York University non c'è una normalità in questo campo, così come non c'è una "normalità" nel colore dei capelli. **Ci sono persone più veloci ed altre più lente.**

**LA TRIBÙ DEI SUPERVELOCI.** Nel 1948 uno studio di Alfred Kinsey scopriva che 3 uomini su 4 eiaculavano entro 2 minuti dalla penetrazione ed era considerato non solo accettabile, ma addirittura la prova della potenza maschile. Il sociologo Ross Morrow dell'Univ. di Sydney sostiene addirittura che sia un problema culturale. In **Malesia un popolo considera normale eiaculare dopo 15-30 secondi.**

Rimane il fatto che oggi esistono coppie che possono vivere con disagio i rapporti sessuali troppo veloci. Alcuni uomini addirittura eiaculano durante la fase dei preliminari, prima della penetrazione o al primo contatto con la vagina (la cosiddetta ***ejaculatio ante portas***).

In questi casi vale la pena parlarne con il proprio partner e farsi aiutare: lavorare sui preliminari, controllare lo stress (*lo yoga è un valido aiuto nella cura dei disturbi sessuali più comuni, dal calo del desiderio all'eiaculazione precoce*), provare tecniche di rilassamento etc.

**ATTENTI ALLE PILLOLE RITARDANTI.** In ogni caso bisogna stare attenti alle terapie fai da te e/o con farmaci recuperati online per almeno due validi motivi. Primo, perché potrebbero ***essere contraffatti e nocivi***; e poi perché, questi farmaci sono degli antidepressivi e come tutti gli *antidepressivi*, vanno sempre prescritti da un medico che vi abbia visitato e informato adeguatamente sul rapporto costi/benefici della terapia. Le ***terapie farmacologiche*** che oggi sono disponibili si basano su una molecola antidepressiva che si è rivelata un fallimento perché l'effetto era di assai breve durata. Fra gli effetti collaterali del farmaco c'era una sensibile riduzione della libido maschile e femminile. (*Focus*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



# Nasce la FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

*Lunedì 15 Febbraio una giornata storica presso l'Ordine dei Farmacisti di Napoli.*

Si è insediato il primo C.d.A. della neonata **Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli.**

La Fondazione contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti: dalla formazione continua fino al potenziamento di tutte le iniziative già avviate, come:

**Un farmaco per Tutti,  
Una Visita per Tutti e  
Un Tampone per Tutti.**

La nascita della



Fondazione rimarca anche il ruolo inclusivo dell'Ordine, riunendo intorno ad uno stesso tavolo le varie anime della filiera farmaceutica: *Farmacisti Territoriali, Farmacisti Ospedalieri, Titolari di Farmacia, Collaboratori, Farmacisti Volontari, Giovani Farmacisti, Distribuzione Intermedia, Università.*

Tutti uniti al servizio della Comunità, coordinati e guidati dal

- ✓ **Presidente:** Vincenzo Santagada
- ✓ **Vicepresidente:** Raffaele Marzano
- ✓ **Segretario:** Gennaro Maria Nocera
- ✓ **Tesoriere:** Tommaso Maggiore
- ✓ **Consiglieri del CdA:**
  - ❖ Lucia Cavalli, Crescenzo Cinquegrana
  - ❖ Raffaele Carrano Savino
  - ❖ Renato De Falco, Michele Di Iorio
  - ❖ Mariano Fusco, Salvatore Giordano
  - ❖ Riccardo Maria Iorio, Elisa Magli
  - ❖ Micaela Spatarella, Ugo Trama



## COVID a Napoli, Tamponi Rapidi GRATUITI con il CAMPER dell'Ordine dei FARMACISTI

Al via l'unità mobile dell'**Ordine dei Farmacisti di Napoli** che effettuerà tamponi rapidi per diagnosticare il Covid raggiungendo «i punti più remoti e le persone in difficoltà economica».

### *un tampone* PER TUTTI

L'Ordine ringrazia le aziende **Zentiva** e **AlfaPharma** per aver comunicato spontaneamente la volontà di supportare la Nostra iniziativa di prevenzione e screening nell'area di Napoli.

I dati raccolti dal camper confluiranno sulla **piattaforma Covid Sintonia** e rientreranno quindi nel computo dei casi accertati.

«Dopo l'iniziativa **Un Farmaco per Tutti, Una Visita per Tutti**, l'Ordine dei Farmacisti di Napoli si appresta a realizzare anche **Un Tampone per Tutti**.

L'iniziativa consente di dare un ulteriore contributo al territorio e al sistema sanitario.

Saranno effettuati tamponi rapidi antigenici nel pieno rispetto delle modalità operative riportate nel protocollo d'intesa dice il presidente dell'Ordine dei farmacisti di Napoli, **Vincenzo Santagada**.

❖ **Pozzuoli - 21 Febbraio, 2021**





# Calendario *un tampone* PER TUTTI

Ore 8.30-14.30

N.	Data	Località	Indirizzo
----	------	----------	-----------

## Mese di GENNAIO

1	<i>Giovedì 7</i>	Caivano	Parco Verde
2	<i>Venerdì 8</i>	Caivano	Parco Verde
3	<i>Sabato 9</i>	Napoli	Sagrato Duomo di Napoli, Via Duomo,
4	<i>Domenica 10</i>	Napoli	Via La Certosa di Parma - Secondigliano
5	<i>Martedì 12</i>	Agerola	Via Principe di Piemonte (incrocio Via Casalone)
6	<i>Mercoledì 13</i>	Napoli	Via Arcangelo Ghisleri, (Zona Scampia - antistante Posta)
7	<i>Giovedì 14</i>	Torre Annunziata	P.zza Giovanni XXIII
8	<i>Venerdì 15</i>	Ottaviano	Area Mercatale – Via del Bono
9	<i>Sabato 16</i>	Torre del Greco	Parrocchia Preziosissimo Sangue - Via Carbolillo, 25
10	<i>Domenica 17</i>	Napoli	Chiesa S. Giuseppe e Madonna di Lourdes–P.zza Capri, 1 - S. Giovanni a Teduccio –Rione Villa
11	<i>Martedì 19</i>	Acerra	Chiesa S. Pietro Apostolo – Via Calabria
12	<i>Mercoledì 20</i>	Napoli	Piazza degli Artisti – Zona Vomero
13	<i>Giovedì 21</i>	Calvizzano	Parrocchia San Giacomo Apostolo, Piazza Umberto I
14	<i>Sabato 23</i>	Marano	Piazzetta JoseMaria Escrivà
15	<i>Domenica 24</i>	Napoli	Basilica Maria S.S. del Carmine Maggiore–P.zza Carmine
16	<i>Mercoledì 27</i>	Casola	Via Roma, 4
17	<i>Giovedì 28</i>	Casoria	Parrocchia S. Giustino de Jacobis-Via Mauro Calvanese 19
18	<i>Sabato 30</i>	Castellammare	P.zza Giovanni XXIII – Sede Comune
19	<i>Domenica 31</i>	S. Anastasia	Piazza IV Novembre

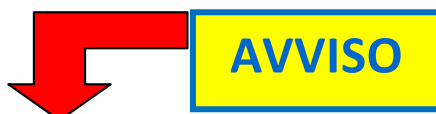
## Mese di FEBBRAIO

20	<i>Mercoledì 3</i>	Fratteaminore	P.zza S. Maurizio
21	<i>Giovedì 4</i>	Villaricca	Chiesa San Francesco di Assisi – Via San Francesco di Assisi
22	<i>Venerdì 5</i>	Melito	Via Lavinaio, 44 (presso Villa comunale)
23	<i>Sabato 6</i>	Palma Campania	P.zza A. De Martino
24	<i>Domenica 7</i>	Torre del Greco	Parrocchia S. Antonio di Padova – Via Nazionale, 20
25	<i>Martedì 9</i>	Napoli	Piazza Santa Maria della Fede (Zona Vicaria)
26	<i>Mercoledì 10</i>	Pomigliano	Parrocchia Maria S.S. del Rosario - Piazza IV Novembre
27	<i>Sabato 13</i>	S. Antonio Abate	P.zza Don Mose Mascolo
28	<i>Domenica 14</i>	Tufino	Via 4 Novembre - (P.zza Felice Esposito)
29	<i>Mercoledì 17</i>	Sorrento	Piazza Veniero
30	<i>Sabato 20</i>	Torre del Greco	Parrocchia S. Maria del Carmine - P.zza L. Palomba, 18
31	<i>Domenica 21</i>	Pozzuoli	Parrocchia S. Artema Martire – Via Modigliani 3
32	<i>Martedì 23</i>	Napoli	Scuola Secondaria I° grado “Tito Livio”–Largo Ferrandina 3
33	<i>Mercoledì 24</i>	S. Gennaro Ves.	Piazza Margherita
34	<i>Sabato 27</i>	S. Giuseppe Ves.	Santuario S. Giuseppe – P.zza Garibaldi, 1



## Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2021

### Autoformazione e farmaDAY



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il soddisfacimento dell'obbligo formativo, il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nel biennio **2021-2022**.

### COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

[infoecm.ordna@gmail.com](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)

## ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2021



*E' in riscossione la quota sociale 2021 di EURO 155,00 di cui **Euro 113,20 per l'Ordine** e **Euro 41,80 per la FOFI**.*

Si Comunica che in questi giorni, l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, **sta recapitando l'avviso di pagamento** relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno **2021**.

**Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 28 Febbraio p.v.**