



AVVISO

Ordine

1. Fondo assistenziale covid-19 per i farmacisti
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Priapismo, le conseguenze devastanti della “erezione perenne”: il vero rischio per l' uomo
4. Come si scelgono gli occhiali da sole?



Prevenzione e Salute

5. “Fare SPORT di Giorno Aiuta a Dormire Bene di NOTTE”, Vero o Falso?
6. Frutta e Verdura: quali contengono più acqua?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

A' casa d'e sunature nun se portano serenate

“Fare SPORT di Giorno Aiuta a Dormire Bene di NOTTE”, Vero o Falso?

*Alcuni credono che fare **sport** di giorno aiuti a **dormire bene di notte**. Vero o falso?*

VERO

“: Fare **sport** di giorno, ma non di sera prima di andare a **dormire** soprattutto se si tratta di **sport** ad alta intensità, aiuta a **dormire bene** durante la notte perché fare **sport** così come seguire sani stili di vita, aiuta a mantenere in salute la nostra “macchina” e quindi anche a **dormire bene** normalmente.



Quello che facciamo durante il giorno si riflette sempre sul sonno di notte.

Dormire bene quindi dipende anche dallo **sport** che si fa durante il giorno perché lo **sport**, così come mangiare bene, evitare il fumo di sigaretta e non solo prima di andare a **dormire**, fa funzionare meglio l'organismo, favorisce l'eliminazione delle tossine, promuove l'elasticità dei muscoli oltre a mantenere in salute l'apparato cardiovascolare.

Se fare **sport** la sera è però sconsigliato perché tende a rendere più difficile il **dormire bene**, fare attività fisica come il tai-chi che prevede movimenti rallentati, oppure lo yoga che permette anche di rilassarsi oltre a tonificare e rendere elastici i muscoli, sono invece consigliabili soprattutto per chi soffre di insonnia e fa fatica a rilassarsi.

Quindi va bene qualunque tipo di **sport** praticato durante il giorno, corsa, tennis, nuoto, calcetto per esempio, perché aiuta a costruire il buon sonno in modo naturale ogni giorno.” (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

PRIAPISMO, le conseguenze devastanti della “erezione perenne”: il vero rischio per l'uomo

Avercelo sempre duro non è una fortuna e chi soffre di priapismo ne sa qualcosa.

Ci riferiamo a quella condizione clinica che implica un' **erezione involontaria del pene**, spropositata e prolungata nel tempo (oltre le sei ore), che prende il nome dal dio della mitologia **Priapo**, che presiedeva alle attività sessuali ed era per questo raffigurato con un fallo di grandi dimensioni sempre eretto.

Come mai si verifica e quali sono i rischi?

Lo abbiamo chiesto ad Alessandro G. Littara, sessuologo e andrologo di Milano:

«**Si tratta di una condizione molto dolorosa e molto pericolosa,**

non associata ad eccitazione sessuale, ma conseguente ad un' **alterazione della vascolarizzazione** del pene.

Nella forma più comune tale meccanismo è innescato dall' ostruzione delle vene che drenano il sangue dai corpi cavernosi del pene.

Se questo meccanismo è particolarmente potente e persistente, con il passare delle ore il flusso di sangue arterioso in arrivo al pene si arresta completamente.

La quantità di ossigeno nel pene si azzerava e quindi si realizza una condizione di shock dell' organo, con un' erezione che si auto mantiene.

Quanto più tempo permane tale situazione, tanto più aumenta la **possibilità di fibrosi dei corpi cavernosi**, con conseguente danno funzionale permanente quale la disfunzione erettile.

Per tale motivo, il priapismo deve essere sempre trattato come un' emergenza. Può verificarsi a tutte le età, anche se i dati attuali indicano che l'incidenza nella popolazione è modesta, un caso ogni centomila persone l'anno».

Perché non provoca piacere sessuale? «Si tratta di un' erezione non controllabile che nasce spesso indipendentemente dal desiderio sessuale e non si calma neppure dopo l'orgasmo», dice Littara.

«Questo non solo non provoca alcun piacere sessuale, ma l'aumentata tensione interna determina un fastidio che diventa dolore, acuito dall' angoscia che la situazione determina.

Il **dolore diviene insopportabile** e bisogna chiedere aiuto. L'imbarazzo di dover confessare il problema allunga ulteriormente i tempi, mentre la tempestività gioca un ruolo fondamentale nel trattare questa condizione».

In che modo questo disturbo può essere curato? «Il priapismo richiede sempre un trattamento urgente, per prevenire le complicanze come la fibrosi e la necrosi del tessuto erettile», mette in guardia l'andrologo. «Questo accade per cattiva ossigenazione o trombosi dei corpi cavernosi legata alla stasi sanguigna, che porta velocemente a relativa disfunzione erettile.

Nell' immediato, le cure possono prevedere impacchi di ghiaccio nella zona interessata, per ridurre gonfiore e rossore. A lungo termine, la terapia mira a svuotare il pene dal sangue per riattivare la circolazione con farmaci che servono a interrompere l' erezione. Se la terapia non è sufficiente, si ricorre a un intervento chirurgico per effettuare uno scarico artificiale del sangue venoso contenuto nel pene. **Più tardi si interviene, maggiori saranno le conseguenze**». (*Salute, Libero Quotidiano*)



PREVENZIONE E SALUTE**COME si SCELGONO gli OCCHIALI da SOLE?**

L'esposizione al sole e ai raggi UV è pericolosa per gli occhi e potrebbe condurre a sviluppare gravi patologie.

Raggi UVB e UVA in particolare sono la causa di **disturbi che interessano la cornea, la retina, il cristallino e le palpebre**.

Gli occhiali da sole rappresentano una soluzione a questo problema ed evitano anche che i fastidi provocati da vento, polvere e sabbia diventino fonte di lacrimazioni, arrossamenti e congiuntiviti.

Non tutti gli occhiali da sole però sono uguali: è importante fare attenzione a scegliere le lenti giuste che possano offrire una schermatura adeguata. Similmente alla pelle che necessita della protezione offerta dai filtri delle creme solari, anche gli occhi hanno bisogno di protezione dai raggi solari dannosi. Ne abbiamo parlato con il dottor [Pietro Rosetta](#), responsabile di oculistica di Humanitas San Pio X.

Il criterio dell'assorbimento UV

«Il compito principale delle lenti degli occhiali protettivi – spiega il dottor Rosetta – è quello di **ridurre la quantità della luce e di selezionare i raggi solari**, e quindi lasciare passare soltanto quei raggi, **appartenenti alla luce visibile**, che permettono una visione nitida delle cose, bloccando invece, quelli dannosi per gli occhi e cioè gli **ultravioletti**».

L'**assorbimento UV** è un criterio con il quale si indica il grado di protezione che le lenti offrono dalle radiazioni. Più precisamente denota la schermatura delle lenti dai raggi UVA e UVB, e si calcola tramite il **rapporto tra la quantità di luce che arriva alla lente e quella che la attraversa raggiungendo l'occhio**. L'assorbimento UV viene indicato da **un numero che va da zero a quattro**: i normali occhiali da sole presentano un numero tra il 2 e il 3, una protezione 4 invece si utilizza in zone estremamente luminose, come per esempio sui ghiacciai.

Vediamo quali sono i diversi tipi di lenti esistenti in commercio.

Le lenti alla melanina

La melanina è un pigmento contenuto nella pelle responsabile della sua colorazione e la cui funzione è quella di **proteggere dai raggi solari nocivi**. La melanina è presente anche negli occhi, ma il suo quantitativo diminuisce con l'età, e questo processo li rende più sensibili nei confronti delle radiazioni solari. Per questo è stata creata una **sostanza chimica molto simile alla melanina naturale** che viene utilizzata per produrre lenti per occhiali da sole.

Gli occhiali da sole con lenti alla melanina offrono diversi vantaggi. Questa sostanza è infatti **capace di assorbire sia gli UV (cioè le radiazioni ultraviolette, invisibili) e le HEV, cioè quelle visibili ad alta energia**. Inoltre le lenti alla melanina permettono di mantenere una percezione dei colori naturale, migliorano la nitidezza delle immagini e diminuiscono i fenomeni d'abbagliamento. La protezione che offre inoltre riguarda anche **la pelle intorno agli occhi**, rallentandone l'invecchiamento e quindi ritardando la formazione delle rughe.

Le lenti alla melanina sono inoltre adatte per chi cerca **occhiali leggeri**. Le lenti infatti sono costituite di policarbonato, un materiale contemporaneamente **leggero e robusto**. Essendo in grado di filtrare tutte le radiazioni dannose, sono consigliate perché riescono a garantire una protezione elevata. Poi sono preferibili per chi preferisce un **forte contrasto dei colori**, risultando spesso in colori caldi, come il marrone e il giallo.



Le lenti polarizzate

Le lenti polarizzate sono pensate per **attenuare e selezionare il fascio di luce non disturbante per gli occhi**, ovvero il fascio di luce verticale. Questo perché gli occhi catturano la luce da tutte le direzioni in cui si estende; solitamente diretti in verticale e orizzontale, i raggi di luce dopo aver colpito una superficie riflettente, come l'asfalto, l'acqua del mare o la neve, intraprendono invece direzioni multiple. Le lenti polarizzate permettono quindi di ridurre notevolmente il fastidio agli occhi provocato da questo genere di abbagliamenti.

Tra i maggiori vantaggi delle lenti polarizzate c'è il fatto che **non modificano l'aspetto naturale dei colori** e limitano l'affaticamento della vista. La protezione degli occhi che offrono è completa verso i raggi UVA e UVB.

Le lenti polarizzate sono la scelta giusta per **chi fa sport all'aperto o in generale conduce una vita dinamica**, e per questo cerca degli occhiali che permettano una visione nitida e che non faccia affaticare gli occhi. Sono adatte in particolare anche per **chi è sensibile verso gli abbagli**, come per esempio i fari delle automobili, e a chi vuole mantenere una visione il più possibile naturale dei colori, evitando una visione dall'effetto annerito e sfumato. Infine sono particolarmente consigliate a **chi ha affrontato l'intervento di cataratta**.

Le lenti fotocromatiche

Questo tipo di lenti sono il frutto di un processo di lavorazione molto sofisticato: le sostanze chimiche con cui vengono prodotte fanno sì che quando queste sono esposte al sole **cambino l'intensità della colorazione in base all'intensità della luce esterna**. In sostanza quando si passa da un ambiente interno a uno esterno le lenti si scuriscono nell'arco di pochi secondi, e viceversa. A far scurire queste lenti sono i raggi ultravioletti; poiché i vetri dell'auto schermano quest'ultimi, le lenti fotocromatiche **non possono evitare gli abbagliamenti quando si è alla guida**.

Queste lenti hanno il vantaggio di **unire i benefici di due tipi di occhiali**, perché all'esterno sono colorate, ma all'interno sono trasparenti come un normale paio di occhiali da vista. Per questa ragione sono consigliate a chi cerca **un solo paio di occhiali per tutte le situazioni**. Inoltre le lenti fotocromatiche permettono di ottenere protezione dai raggi UV **senza rinunciare alla propria correzione visiva**.

Le lenti CPF

Si tratta di lenti ottenute con un particolare trattamento su tutti i tipi di lenti (sia quelle fotocromatiche, multifocali che monofocali) che permette di **filtrare la luce blu**, sia quella solare sia quella artificiale proveniente dai dispositivi LED, dagli schermi digitali, dai sistemi di illuminazione e dalle lampade a basso consumo.

Le lenti CPF sono capaci di ridurre i riflessi provenienti da tutte le fonti luminose e per questo **sono consigliate a chi soffre di retinite pigmentosa, di degenerazione maculare, agli albinici e a chi è soggetto a fotofobia**. Pur riducendo l'abbagliamento e pur migliorando il contrasto delle immagini, non risultano adatte per le situazioni di bassa luminosità, comprese le ore notturne.

Le lenti a specchio

Anche le lenti a specchio sono il risultato di un processo di lavorazione: si tratta di un **trattamento applicabile sulle lenti degli occhiali da sole** proprio per fare ottenere un effetto "specchio", di diversi gradi di intensità.

Le lenti a specchio possono nascondere completamente lo sguardo, essere degradanti o prevedere un effetto a specchio solo in alcune aree delle lenti particolarmente colpite dalla luce diretta e indiretta.

Il vantaggio delle lenti a specchio è quello di **assorbire dal 10% fino al 60% di luce in più rispetto a delle normali lenti da occhiale da sole**.

Per questa ragione sono le preferite da chi pratica alcuni tipi di sport all'aria aperta, come il surf, l'alpinismo o il motociclismo.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

FRUTTA e VERDURA: quali contengono più acqua?



Bere molta acqua (il riferimento che in molti abbiamo in mente sono due litri d'acqua al giorno) è importante per mantenere idratato il nostro corpo e garantire il buon funzionamento del nostro organismo.

Anche alcuni alimenti, tra frutta e verdura, contengono **importanti quantità di acqua**.

Cetrioli : I **cetrioli** hanno 96,5 grammi d'acqua per etto, ed è una delle verdure più ricche d'acqua in assoluto. Con 15 calorie ogni 100 grammi, sono **ricchi di fosforo, potassio, vitamina C e vitamina B9**.

I **folati**, presenti in abbondanza, sono indispensabili per la produzione del materiale genetico e dei globuli rossi.

Ravanelli: Il **ravanello** è la radice del *Raphanus sativus*, che appartiene alla famiglia delle Brassicaceae, la stessa di cavoli e broccoli, e contengono 95,6 grammi d'acqua per etto.

Oltre alla grande quantità d'acqua, i ravanelli sono **fonte di carotenoidi** (beta-carotene e luteina/zeaxantina), di sulforafano e di indoli, ma anche di vitamina C, che oltre ad aumentare le difese antiossidanti dell'organismo, ad aiutare il sistema immunitario e a combattere le infiammazioni, permette la sintesi del collagene, proteina che forma una impalcatura di sostegno nei tessuti connettivi.

Lattuga: La **lattuga** ha 94,3 grammi d'acqua per etto, possiede importanti quantità di vitamina K, folati, vitamina C e betacarotene che il corpo trasforma in vitamina A.

Inoltre, contiene anche parecchi **sali minerali** come potassio, magnesio e calcio e la quercetina, un antiossidante in grado di proteggere le cellule.

Pomodori: I **pomodori** da insalata contengono 94,2 g d'acqua ogni 100 grammi. Sono un'ottima fonte di antiossidanti, tra i quali il licopene, che ne conferisce il tipico colore rosso, e che insieme ad altri carotenoidi aiuta a proteggere l'organismo dall'azione dei radicali liberi.

In particolare il licopene è efficace nella protezione dai tumori alla pelle.

Zucchine: Le **zucchine** presentano circa 93,6 grammi d'acqua ogni 100 grammi.

Sono tra le verdure meno caloriche e perciò particolarmente indicate nelle diete per regolare il peso. Danno potassio, un minerale che è essenziale per la salute cardiovascolare.

Anguria:. Con oltre il 90% d'acqua, l'anguria è uno dei frutti più idratanti. 100 grammi contengono circa 95,3 g di acqua.

L'anguria contiene **sostanze** ad azione antiossidante, che aiutano a prevenire i tumori. **Contrastano**, infatti, l'**azione dei radicali liberi** che sono responsabili dell'invecchiamento cellulare. Tra questi, la Vitamina C, il licopene e il beta-carotene.

Melone: **100 grammi di melone apportano 90,1 g di acqua; si tratta di un frutto particolarmente idratante, diuretico e saziante.**

Il melone è ricco di **carotenoidi** – alfa-carotene, beta-carotene, luteina, beta-criptoxantina e zeaxantina – ed è un'ottima fonte di flavonoidi come la luteolina, acido ferulico, acido caffeico e cucurbitacina B ed E. I melone possiede anche proprietà antiossidanti e sostiene l'organismo contro l'invecchiamento cellulare e l'attività nociva dei radicali liberi.

Pesca: **Anche le pesche contengono ingenti quantità d'acqua, oltre 90 g ogni 100 grammi di parte edibile.** Il loro consumo apporta all'organismo grandi quantità di vitamina C, dalle proprietà antiossidanti, e fondamentale per la sintesi di collagene, ma anche di vitamina A, di ferro e di flavonoidi, come la luteina, la zeaxantina e la beta-criptoxantina, che aiutano a combattere le specie reattive dell'ossigeno.

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



FONDO ASSISTENZIALE COVID-19: stanziati dalla Federazione degli Ordini € 2.000.000,00 per iniziative a sostegno degli iscritti.

Alla luce dei disagi causati ai farmacisti dall'emergenza da Covid-19, si è ritenuto necessario stanziare delle risorse a sostegno degli iscritti.

E' stato istituito un Fondo di importo complessivo pari ad € 2.000.000,00, volto a finanziare iniziative assistenziali in favore di farmacisti colpiti a vario titolo dagli effetti della pandemia da Covid-19.

Di seguito i criteri e le modalità per l'erogazione nonché il **link della circolare**.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari-fofi/3055-circolare-13082-del-24-06-2021-fondo-assistenziale-covid-19-iniziativa-in-favore-degli-iscritti>

Il Fondo è articolato in **tre diverse Sezioni**, finalizzate ad attribuire un sussidio per alcune specifiche situazioni di fragilità in cui possono essere incorsi i farmacisti.

Pur essendo dotata ciascuna sezione di uno specifico stanziamento economico, è stato ipotizzato un sistema di compensazione con gli eventuali fondi residui delle altre sezioni.

L'erogazione dei contributi avverrà fino al completo utilizzo delle risorse disponibili, sulla base di una graduatoria di assegnazione elaborata in funzione crescente dell'Indicatore della **Situazione Economica Equivalente-ISEE** del richiedente, ferma restando l'utilizzazione delle eventuali risorse provenienti dalle altre sezioni.

COME PARTECIPARE

La domanda dovrà essere presentata dall'interessato **all'Ordine territoriale** presso il quale è iscritto entro la data del **30 SETTEMBRE p.v.** al seguente indirizzo pec:

ordinefarmacistina@pec.fofi.it

previa verifica della relativa regolarità e completezza, sarà trasmessa entro il 31 ottobre p.v. dall'Ordine stesso alla Federazione per la validazione finale e l'erogazione.

1. **CONTRIBUTO AI FARMACISTI RICOVERATI PER COVID-19**

<http://www.fofi.it/Scheda%201.pdf>

2. **CONTRIBUTO AI FARMACISTI CHE HANNO PERSO LAVORO E CONTRIBUTO AI FARMACISTI IN CASSA INTEGRAZIONE CAUSA COVID-19**

<http://www.fofi.it/Scheda%202.pdf>

3. **SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ**

<http://www.fofi.it/Scheda%203.pdf>

Destinazione del **5 X 1000** alla **FONDAZIONE** dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di **NAPOLI**

Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**
2. Firma nel riquadro:

Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni **NON** lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta **FIRMARE** in **UNO** degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 23 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

9/01/2021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.