



AVVISO

Ordine

1. Ordine: autoformazione e crediti ECM
2. Ordine: Alta formazione e Convenzioni

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Addio alla PRESBIOPIA, fra qualche anno basteranno delle gocce per eliminarla
4. Bere bevande molto calde può provocare il cancro?
5. Ciclo Mestruale: solo nel 13% delle DONNE dura 28 giorni



Prevenzione e Salute

6. Le banane sì, i salumi no: il cibo per prevenire la pressione alta
7. I disturbi comuni: piedi - verruche



Proverbio di oggi.....

E' piscetiello 'e cannuccia

E' un pesciolino da piccola canna - uno di poco conto

Addio alla PRESBIOPIA, fra qualche anno basteranno delle gocce per eliminarla

Un nuovo farmaco della Novartis, per ora solo una sigla (Unr844), potrebbe arrivare nel 2023 dopo la fine dei trial ancora in corso



Dire addio alla presbiopia, la condizione fisiologica legata all'avanzare dell'età che **non permette di mettere a fuoco da vicino**, con alcune gocce di collirio al giorno.

Potrebbe essere presto una realtà per milioni di persone 'over 50' che hanno a che fare quotidianamente con questo disturbo della vista corretto spesso con gli occhiali.

Un nuovo farmaco della Novartis, per ora solo una sigla (**Unr844**), potrebbe arrivare nel 2023 dopo la fine dei trial ancora in corso. L'azienda farmaceutica ha fatto a Basilea il punto con la stampa internazionale sulle nuove linee di ricerca e sviluppo a livello mondiale.

"La cura della presbiopia è un'area molto interessante perché coinvolge una popolazione molto ampia e sta dando risultati incoraggianti - ha spiegato **Gaia Panina**, direttore medico di Novartis Italia - questo nuovo farmaco, **somministrato con gocce oculari** che vanno a penetrare nel cristallino e ne ristabiliscono l'elasticità, ha un approccio semplice ma va preso più volte al giorno e per sempre. Siamo nelle fasi di sviluppo, potrebbe arrivare nel 2023"

(Salute, Repubblica)

SCIENZA E SALUTE**BERE BEVANDE MOLTO CALDE PUÒ
PROVOCARE IL CANCRO?**

Sì, alcuni studi hanno dimostrato che consumare regolarmente bevande a una temperatura superiore a 60-65°C aumenta il rischio di sviluppare un tumore all'esofago.

- Diversi studi hanno dimostrato che chi consuma **più volte al giorno bevande molto calde**, a una temperatura superiore a 60-65°C, ha una probabilità più alta di sviluppare **il tumore dell'esofago**.
- La relazione tra consumo di bevande molto calde e **tumore dello stomaco o delle vie aeree e digestive superiori non è invece provata**.
- L'Agencia internazionale per la ricerca sul cancro (**IARC**) ha inserito le bevande calde tra le **sostanze probabilmente cancerogene (gruppo 2A)**.
- **Caffè e Mate** (una bevanda tipica dell'America Latina), quando non sono consumati bollenti, rientrano nel gruppo **3**, quello delle sostanze non classificabili come cancerogene per l'uomo, a riprova del fatto che **è il calore a renderle potenzialmente pericolose**.
- È consigliabile **lasciare raffreddare le bevande** a una temperatura inferiore a 60°C prima di consumarle.

Per approfondire

L'**esofago** è il tratto del canale alimentare che va dalla faringe allo stomaco. Il **tumore dell'esofago** non è molto comune: si stima che nel 2018 siano stati diagnosticati circa 2.000 nuovi casi in tutta Italia, con un'incidenza assai più alta al Nord rispetto al Centro-Sud. Gli uomini ne sono colpiti in misura maggiore delle donne; questo dato non sorprende poiché **alcol e fumo**, abitudini prevalentemente maschili, sono **noti fattori di rischio** per l'insorgenza di tumori all'esofago. Diversi studi hanno messo in luce che il rischio di sviluppare questo tipo di tumore è influenzato dalle abitudini alimentari, in particolare dall'**abitudine di bere bevande molto calde**.

Tazze fumanti

Caffè e tè sono le bevande calde più diffuse, tuttavia a livello mondiale se ne consumano molte altre, sia non alcoliche, come **mate** e **cioccolata**, sia alcoliche, come il **calvados** in Francia o il **sakè** in Giappone.

L'alta temperatura facilita lo scioglimento delle sostanze chimiche e degli aromi e aumenta il senso di gratificazione e benessere associato al consumo. In più inattiva almeno parzialmente i microrganismi patogeni e le tossine: non è un caso se il consumo di tè è molto diffuso in Paesi dove far bollire l'acqua prima di utilizzarla è un requisito igienico fondamentale. Le bevande calde sono di solito servite a una temperatura di 71-85°C e consumate quando la temperatura scende a 50-70°C.

Il rapporto della IARC

Nel 2016 l'Agencia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC) ha pubblicato un volume in cui sono state raccolte tutte le informazioni disponibili **sul legame tra consumo di bevande calde e cancro**.

Una commissione di esperti ha individuato una relazione tra consumo di bevande calde e incidenza del tumore dell'esofago. I dati che riguardavano invece lo **stomaco o le vie aeree e digestive superiori** erano discordanti, rendendo impossibile trarre conclusioni riguardo all'effetto delle bevande calde sullo sviluppo di tumori che colpiscono queste parti del corpo.

La IARC ha concluso che **il consumo regolare di bevande molto calde** (a una temperatura superiore a 65°C) è "**probabilmente cancerogeno**" per gli esseri umani.

In conclusione

Esistono dati scientifici che dimostrano che **consumare regolarmente bevande molto calde aumenta il rischio di tumore dell'esofago**. Sulla base di queste evidenze sembra raccomandabile **lasciare raffreddare le bevande calde a una temperatura inferiore a 60°C** prima di consumarle. (Salute, Airc)

PREVENZIONE E SALUTE**LE BANANE SÌ, I SALUMI NO:
IL CIBO PER PREVENIRE LA PRESSIONE ALTA**

Ci sono alimenti che favoriscono l'ipertensione e altri che contribuiscono ad evitarla. Ecco tutti i consigli per una cucina sana

La dose giusta di sale

Secondo l'OMS l'introito di sale giornaliero **non dovrebbe superare i 5 grammi**, pari a un cucchiaino da tè; i Livelli di Assunzione Giornaliera Raccomandati (LARN) indicano che la quantità adeguata oltre cui già si può parlare di eccesso è pari a 3,75 grammi.

**La dose giusta di sodio**

Ciò che 'disturba' nel sale è il contenuto di **sodio**, minerale essenziale per il controllo della pressione; secondo le linee guida europee sull'ipertensione il consumo **non dovrebbe superare 1,5 grammi al giorno**, tenendo conto non solo del sale ma di tutte le fonti di sodio (come l'acqua o i cibi).

La dose giusta di potassio

Questo minerale è fondamentale per l'equilibrio degli elettroliti e il controllo della pressione; in caso di carenza si modificano gli scambi renali e sale il rischio di ipertensione e aritmie cardiache. La 'dose' giusta è di **3,9 grammi al giorno**.

**Troppo sale per troppi**

Il 90% degli italiani **mangia troppo salato**:

- gli **uomini** si attestano sui 10 grammi di sale al giorno,
- le **donne** intorno agli 8.



Anche in materia di potassio non va meglio: appena il 3% della popolazione ne introduce in giusta quantità, la maggioranza ha un introito che supera di poco la metà della dose raccomandata.

**Togliere la saliera**

Per non esagerare con il sodio è importante togliere la saliera dalla tavola: soltanto così si potrebbe risparmiare almeno un grammo di sale di troppo al giorno. Altrettanto è quello contenuto naturalmente negli alimenti, ma la maggior parte dell'introito quotidiano arriva da alimenti 'insospettabili' già preparati, in cui viene aggiunto.

Il sale nascosto

Si trova in biscotti, dolci, cereali per la prima colazione ma soprattutto in salse e condimenti, pane e crackers, formaggi spalmabili e fusi a fette, verdure in scatola. Abbonda in salumi, carni e pesce in scatola o pasti pronti: i prodotti impanati, da cuocere in forno o friggere, in appena un etto contengono anche da tre a cinque volte il tetto massimo di sale quotidiano. Leggere le etichette con attenzione serve a evitare anche i tanti cibi che contengono sodio sotto forma per es. di **glutammato di sodio**, ingrediente principale dei *dadi da brodo*, **benzoato di sodio** (si trova in salse, condimenti e margarine) o **citrato di sodio** (usato per esaltare il sapore nei dolci, gelatine e in alcune bevande).



Cibi ricchi di potassio

Con un'alimentazione corretta, ricca di frutta e verdura, si arriva a una dose corretta di potassio; cibi come **frutta secca, banane, legumi, patate, funghi, carne fresca e cioccolato** ne sono particolarmente ricchi. Si può anche usare sale di potassio anziché il normale cloruro di sodio, per avere al contempo entrambi i minerali.



Il test

Per capire se stiamo esagerando con la saliera o siamo nei limiti si può fare il test in venti domande sul sito della Società Italiana di Nutrizione Umana (www.sinu.it, nella sezione 'questionario'), che aiuta a individuare se per esempio dobbiamo limitare il sale nascosto in alcune specifiche categorie di alimenti.

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

I DISTURBI COMUNI: Piedi - VERRUCHE

DESCRIZIONE E SINTOMI

: La verruca è una lesione dell'epidermide, a carattere proliferativo, provocata da un virus. Può assumere forma diversa. La più comune è la verruca volgare

(o *porro*) che è una prominenzia cutanea ruvida, secca e dura, delle dimensioni di pochi millimetri e di colore grigio.

Compare principalmente nelle mani (*dorso e dita*), nei piedi (*specie nella pianta*), allo inguine e all'ano.

Se compare in punti di attrito, (es. *pianta dei piedi*) cresce rapidamente e può essere anche dolorosa. Nelle zone umide del corpo (es. *ano e organi genitali*) si estende facilmente e può provocare prurito.

E' contagiosa e si trasmette per contatto diretto.

E' anche **autoinoculabile**, per esempio la verruca può comparire sulle labbra dopo aver morsicato una verruca preesistente alla mano.

CONSIGLI TERAPEUTICI : La terapia consiste nella bruciatura con la applicazione quotidiana di una soluzione a base di un acido forte e nella rimozione della pelle ustionata. Dopo il trattamento, coprire la verruca con un cerotto. **NOTE**: Consultare il medico specie se aumentano di dimensione.



L'ESPERTO RISPONDE

8 REGOLE PER PREVENIRE LE INFEZIONI URINARIE

Per evitare di esporsi maggiormente all'attacco di batteri e fattori irritativi che possono dare origine a infezioni alle vie urinarie, ci sono semplici misure valide per tutti, a prescindere dal sesso o dall'età.

Vediamo quali sono:

- 1) Bere molta acqua in modo da aiutare l'organismo a espellere i batteri.
- 2) Urinare con frequenza, non trattenendosi.
- 3) Eseguire una corretta igiene intima prima dei rapporti sessuali.
- 4) Urinare dopo rapporti sessuali.
- 5) Evitare prodotti che possono irritare l'uretra, come ad esempio i profumi intimi.
- 6) Preferire la doccia alla vasca da bagno.
- 7) Dopo aver evacuato, le donne dovrebbero pulirsi dall'avanti verso dietro per evitare che i batteri, normalmente presenti nelle feci, possano penetrare attraverso l'uretra e provocare infezioni.
- 8) Per i **bambini**: cambiare di frequente i pannolini dei neonati.



SCIENZA E SALUTE

CICLO MESTRUALE: solo nel 13% delle DONNE dura 28 giorni

Secondo i ricercatori della University College London solamente il 13% delle donne ha un ciclo mestruale che dura 28 giorni. A guardare i risultati del più ampio studio nel suo genere la durata media è di 29,3 giorni

LEGGENDE e falsi miti che circolano intorno al ciclo mestruale ce ne sono parecchi. Tra cui quello che il ciclo mestruale dura 28 giorni.

Un dato che da tempo diamo per assodato, ma che oggi viene messo in discussione da una team di ricercatori secondo cui il ciclo mestruale ha una durata estremamente variabile e solamente nel 13% dei casi dura 28 giorni.

Lo studio, pubblicato sulle pagine della rivista *Nature Digital Medicine*, sottolinea quindi la necessità di una strategia personalizzata in grado di individuare con maggior precisione il periodo fertile di una donna, ossia l'arco di tempo in cui le probabilità che si verifichi una gravidanza sono più elevate.

La durata media del ciclo mestruale

Lo studio, ha analizzato i dati di oltre 660mila cicli mestruali, per un totale di circa 124mila donne tra i 18 e i 45 anni di età. Per farlo, i ricercatori si sono serviti della Natural Cycles, una app approvata dalla statunitense Food and Drug Administration (Fda), che funziona da contraccettivo in quanto è in grado di calcolare con un algoritmo i giorni fertili di una donna monitorando la sua temperatura corporea, con una affidabilità pari al 99,5%.

Concentrandosi sulle caratteristiche del ciclo mestruale in relazione ad altri fattori come l'età, l'indice di massa corporea (Imc), i livelli dell'ormone luteinizzante e la temperatura corporea, i ricercatori sono riusciti a stimare che

- **solamente il 13% delle donne coinvolte nella ricerca ha un ciclo mestruale che dura 28 giorni.**

Hanno scoperto, invece, che la durata media del ciclo mestruale è di 29,3 giorni e che nel 65% dei casi dura tra i 25 e i 30 giorni.

Inoltre, dalle analisi hanno scoperto che la durata media della fase follicolare, che comincia con il primo giorno di mestruazioni e termina con l'ovulazione, è di 16,9 giorni e quella della fase luteale, periodo che va dal primo giorno di ovulazione fino alla comparsa delle mestruazioni, è di 12,4 giorni.

“Abbiamo osservato che l'ovulazione non si verifica sempre al quattordicesimo giorno”, spiega la co-autrice dello studio sottolineando come questo dato sia fondamentale per chi è alla ricerca di una gravidanza.

Calcolare il periodo fertile

Per individuare il periodo fertile di una donna, precisano gli autori, è importante monitorare altri parametri fisiologici, come per es. la temperatura corporea, poiché le date del ciclo mestruale da sole non sono sufficienti.

“Dato che la durata del ciclo mestruale e la lunghezza delle sue fasi sono molto variabili, le app che si basano esclusivamente sulle date del ciclo potrebbero non essere accurate nell'identificare il periodo fertile”.

“Dovrebbe essere adottato un approccio personalizzato per identificare il periodo fertile di ogni donna”.

I limiti

Tuttavia, precisano i ricercatori, lo studio si è basato esclusivamente sui dati forniti dalle donne che usano l'app **Natural Cycles** e non sono, quindi, rappresentativi della popolazione generale.

“L'uso diffuso delle app per il monitoraggio della salute personale ci sta offrendo grandi quantità di dati sul ciclo mestruale”. (*Salute, Repubblica*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: ORGANIZZA UN CORSO DI ALTA FORMAZIONE SULLA FARMACIA DIGITALE

Nei prossimi giorni saranno forniti più dettagli sull'organizzazione. Di seguito una bozza preliminare del corso.



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

Il Cambiamento in Sanità nell'era digitale

Preparare i professionisti sanitari nell'epoca della trasformazione digitale al cambiamento

CORSO DI ALTA FORMAZIONE RISERVATO A FARMACISTI

Il corso si terrà nei giorni 8-9 novembre e 15-16 novembre presso la sala di Formazione dell'Ordine dei Farmacisti sito in Napoli alla Via Toledo 156 .

8 Novembre ore 14,30 – 19,00

- *Registrazione partecipanti e Presentazione Corso*
- *Scenari digitali*
- *Analisi dei bisogni futuri*



9 Novembre ore 9,30 -14,00

- *Case History di successo di settori non sanitari*
- *Digital Health*

15 Novembre ore 14,30 – 19,00

- *La farmacia digitale*
- *La Web experience*
- *Strumenti e risorse*



16 Novembre ore 9,30 -14,00

- *I driver del Cambiamento*
- *Esperienze e testimonianze*

OBIETTIVO DEL CORSO



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

Quando si parla di Trasformazione Digitale in Sanità si prende in considerazione come elemento fondamentale solo l'aspetto tecnologico del cambiamento senza considerare quello umano, legato da sempre ai mutamenti culturali.

Cercare di preparare i professionisti sanitari nell'epoca della **Digital Transformation** al cambiamento, lavorando prevalentemente sulla cultura aziendale e sul concetto fondamentale di velocità che la trasformazione porta con sé, è la grande sfida che il mondo della Sanità si trova ad affrontare in questi ultimi anni

La **Farmacia**, e più in generale i farmacisti, non saranno immuni da questa rivoluzione e anzi i primi sintomi si vedono tutti e rischiano di essere devastanti .

Queste sono le ragioni che muovono l'Ordine dei Farmacisti ad organizzare un Corso di Alta Formazione sulla Sanità Digitale.

Il **corso si articolerà su 4 giornate** e avrà come *leit motiv* la rivoluzione digitale che sta cambiando la nostra Società.

Quindi **non solo Sanità e Farmacia** ma uno sguardo a tutto l'orizzonte, andando ad analizzare gli scenari futuri e gli impatti che avranno, sia in Sanità che in tutta la nostra società.

Per questo sono stati invitati anche relatori estranei al mondo della Farmacia e della Sanità in maniera da avere uno scenario a tutto tondo dei cambiamenti in atto e analizzare le **best practice** di successo in altri settori.

ORDINE di NAPOLI**AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM*****Autoformazione e farmaDAY***

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:

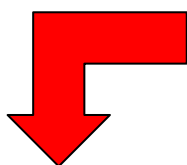


1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **30 Crediti ECM** all'anno.

2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “**Un Farmaco per Tutti**” e “**Una Visita per Tutti**”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di **30 ore di impegno**.



3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.

**COME FARE PER PARTECIPARE**

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.

CONVENZIONI: SERVIZI e AGEVOLAZIONI per gli ISCRITTI all'Ordine

Stipula di convenzioni con soggetti terzi con la finalità di apportare concreti vantaggi a tutti gli Iscritti all'Ordine.

Il consiglio dell'Ordine, nella seduta di Consiglio del 28 Giugno 2016, ha approvato la possibilità di poter **attivare delle convenzioni** con imprese che intendono offrire prodotti e/o servizi agli **iscritti all'Ordine della Provincia di Napoli** a condizioni più vantaggiose rispetto a quelle normalmente praticate al pubblico, con la semplice esibizione del *Tesserino professionale dei Farmacisti (nuovo Tesserino Magnetico)*.



La Convenzione realizza simultaneamente la seguente finalità:





Attribuisce immediatamente dei **vantaggi agli Iscritti** nell'espletamento delle finalità dell'Ordine:

L'elenco delle imprese sarà aggiornato man mano che saranno attivate le convenzioni.

PER VISIONARE LE IMPRESE CONVENZIONATE BASTA CLICCARE IL SEGUENTE LINK:

http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/?option=com_content&view=article&layout=edit&id=1493

AZIENDA E SITO	AZIENDA E SITO
 http://tufano.euronics.it/	 OTOFARMA S.p.A Per le Farmacie italiane http://www.otofarma.it/
 Assicurazioni Vima sas del dott. Arcangelo Viticcio & C. arcangelo.viticchio@libero.it	 http://www.centroflegreo.net/ http://www.centrofutura.net/ http://www.centromanzoni.com/ http://www.therapiccenter.it/
 CENTRO ATHENA NAPOLI http://www.centroathenanapoli.it/	 BACKOFFICE RENT www.backoffice.rent info@backoffice.rent
 RealLuxury NAPOLI www.real-luxury.it/ info@real-luxury.it	 Elettroconsult s.r.l. CONSULENZE E SERVIZI INDUSTRIALI www.elettroconsult.it/ info@elettroconsult.it
 TEATRO DI SAN CARLO 1737 http://www.teatrosancarlot.it/ biglietteria@teatrosancarlot.it	 SCOGNAMIGLIO EDILKER S.R.L. MATERIALI - TAVOLINI - STUCCO - CERCHI - PAVIMENTI - BASTONI - BRUCIATURE - ARREDI INDOOR www.edilker.it amministrazione@edilker.it
 CASA NOVA nel cuore della città www.casanovanapoli.it amministrazione@casanovanapoli.it	 archilegno® progetti e arredamenti su misura http://www.archilegno.eu/