



AVVISO

Ordine

1. Ordine: eventi mese di Ottobre
2. Ordine: Caduceo d'Oro 2019
3. ENPAF: Iniziative 2019

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Come si riduce il rischio di avere un tumore smettendo di fumare?



Prevenzione e Salute

5. La dieta mediterranea rende più "sano" il microbiota intestinale
6. Torniamo all'ora solare, lancette indietro di 60 minuti la notte tra 26 e 27 ottobre



Proverbio di oggi.....

A' casa d'e sunature nun se portano serenate.

COME SI RIDUCE IL RISCHIO DI AVERE UN TUMORE SMETTENDO DI FUMARE?

Serve molto tempo per vedere ridursi il rischio di cancro una volta che si è smesso di fumare. Ma abbandonare le sigarette è sempre utile (anche dopo i 60 anni)



Così come il tumore per svilupparsi ha bisogno di anni, anche per vedere ridursi in misura significativa il rischio di cancro una volta che si è smesso di fumare è necessario attendere molto tempo. Questo,

d'altra parte, vuole anche dire che gli sforzi che occorrono per modificare questa dannosa abitudine producono effetti positivi per molti anni, dal momento che alla lunga il rischio di cancro si riduce drasticamente.

Si stima che

- ❖ **dopo 5 anni** che si è smesso di fumare risulta dimezzato il rischio di sviluppare un tumore della cavità orale, della gola, dell'esofago e della vescica.

E le probabilità di avere un tumore al collo dell'utero tornano a essere del tutto identiche a quelle di chi non ha mai fumato.

- ❖ **Dopo 10 anni**, è significativa anche la riduzione del rischio di avere un cancro al pancreas e alla laringe, mentre la mortalità per cancro al polmone si dimezza rispetto a quella di chi continua a fumare.

Perché il rischio di cancro al polmone torni agli stessi livelli di chi non ha mai fumato occorrono 10-15 anni da ex-fumatore.

Inoltre, secondo **l'American Cancer Society**, se si smette prima di aver raggiunto i 35 anni di età si riducono del 90% le conseguenze negative del fumo.

Smettere entro i 50 anni dimezza la mortalità nei 15 anni successivi rispetto a chi continua. Anche per chi ha superato i 60 anni, i benefici associati all'abbandono della sigaretta si traducono in un aumento dell'aspettativa di vita rispetto a chi continua. (Salute, Fondazione Veronesi)

PREVENZIONE E SALUTE**LA DIETA MEDITERRANEA RENDE PIÙ “SANO”
IL MICROBIOTA INTESTINALE**

Seguire una dieta mediterranea (prevalentemente vegetariana) aiuta a gestire le malattie infiammatorie intestinali (Crohn e rettocolite ulcerosa)

I **cibi** che portiamo ogni giorno a tavola giocano un ruolo tutt'altro che trascurabile sulla salute. Le nostre scelte alimentari hanno infatti un impatto sulla composizione del **microbiota intestinale** che potrebbe presto tradursi in una serie di indicazioni valide per la gestione di diverse malattie:

- ❖ *dal morbo di Crohn alla rettocolite ulcerosa,*
- ❖ *dalla sindrome del colon irritabile fino al cancro del colon.*

Tutte condizioni che oggi risultano in aumento, soprattutto nei Paesi più avanzati.

E che, in un futuro non così remoto, potrebbero essere curate riconoscendo un ruolo di primo piano alla dieta.

DIETA E MICROBIOTA INTESTINALE

L'ipotesi, documentata da diversi studi, trova conferma in uno studio che ha coinvolto poco più di **1.400 adulti**: *sani e affetti da morbo di Crohn, rettocolite ulcerosa o sindrome del colon irritabile.*

A tutti, gli autori hanno chiesto di compilare un **diario alimentare**: in modo da scoprire le abitudini a tavola. Dopodiché hanno proceduto prelevando un campione di feci da ognuno, per analizzare la composizione della **flora intestinale**.

Ne è venuto fuori uno schema in cui alimenti e modelli dietetici sono stati associati a una maggiore o a una minore presenza di determinate **specie batteriche**, considerando le conoscenze relative al loro effetto sulla salute dell'intestino. L'analisi ha svelato come i maggiori benefici derivino dall'adozione di una **dieta di tipo mediterraneo**, che aiuterebbe l'intestino a essere popolato da microrganismi «alleati».

PREMIATO LO STILE MEDITERRANEO

Sulla base di queste evidenze, i ricercatori hanno definito il **menù** ideale per «proteggere» l'intestino.

- ❖ **Cereali** (preferibilmente integrali), **legumi**, **pesce** e **frutta secca** dovrebbero essere gli alimenti maggiormente consumati.

La loro assunzione è infatti collegata a una ridotta presenza di **batteri aerobici** (potenzialmente dannosi) e a una concentrazione inferiore di **molecole pro-infiammatorie** nel sangue.

Un effetto contrario a quello determinato dall'adozione di una **dieta occidentale**, in cui prevale il consumo ricorrente di **carne**, **cibi pronti** o **dolci realizzati con zucchero raffinato**.

In più, una dieta prevalentemente vegetale incrementa la sintesi di **acidi grassi a catena corta**, prodotti dai batteri «buoni» dell'intestino e principale fonte di nutrimento delle cellule epiteliali del colon (*chiamate a riassorbire acqua e sali*).

Si sa che maggiore è la loro sintesi, più basse sono le probabilità di sviluppare una **malattia infiammatoria intestinale** e il **diabete di tipo 2**.

MICROBIOTA VUOL DIRE SALUTE

«Modulando la composizione del microbiota intestinale, la dieta diventerà probabilmente un'opportunità per trattare le malattie intestinali». Da anni, ormai, il microbiota è studiato per comprendere quale ruolo possa giocare nell'insorgenza dell'**obesità**, della celiachia e di malattie apparentemente poco legate all'assetto della flora intestinale: dall'**artrite psoriasica** alla **dermatite atopica**.

Fino all'**infarto**, che in un futuro non troppo lontano **potrebbe essere prevenuto anche ricorrendo agli antibiotici**. La dieta offre una grande opportunità accessibile a tutti. Più alimenti di origine vegetale e meno di origine animale: la ricetta per prenderci cura dell'intestino (e non solo). (*Salute, Fondazione Veronesi*)



PREVENZIONE E SALUTE**SI PUÒ ESSERE ALLERGICI ALL'ACQUA?**

Il contatto con l'acqua può essere la causa di una forma di orticaria caratterizzata da sintomi quali l'arrossamento della pelle, il prurito e la comparsa di pomfi.

Ne abbiamo parlato con il dottor **Giovanni Paoletti**, allergologo e immunologo clinico di Humanitas.

Che cos'è l'orticaria verso l'acqua?

Questa forma di orticaria, definita **orticaria acquagenica**, è una rara forma di "orticaria inducibile", caratterizzata dalla comparsa di **prurito, rossore e pomfi** (simili a dei pizzichi di zanzara) che si manifesta ogni qualvolta la cute entri in contatto con l'acqua.

L'orticaria può interessare tutte le parti del corpo, anche se, generalmente non colpisce il palmo delle mani e la pianta dei piedi.

La comparsa dei sintomi è solitamente rapida, poiché si manifestano in media circa 30 minuti dopo l'avvenuto contatto e normalmente, una volta rimossa l'acqua dalla pelle, anche la scomparsa avviene in mezz'ora.

Questa forma di orticaria è indipendente dal tipo di acqua, sia essa salata, dolce o distillata; non è legata alla temperatura (quindi i sintomi si avranno sia con l'acqua fredda sia con l'acqua calda) o al pH dell'acqua, e in alcuni casi può essere provocata anche dal sudore.

**Chi ne è maggiormente colpito?**

Sono stati descritti un centinaio di casi di persone affette da questa forma di orticaria.

Le statistiche evidenziano che a esserne maggiormente colpite sono le donne, mentre l'esordio della patologia si ha abitualmente in età puberale.

Inoltre in diversi pazienti è descritta una certa familiarità della patologia in diverse generazioni della stessa famiglia.

Quali sono le cause?

Per rispondere a questa domanda, occorre partire da una premessa. Il nostro corpo, infatti, è composto per circa il 70% di acqua e già questo fa capire che non si possa parlare di una vera e propria allergia verso il composto chimico dell'acqua.

Ciò è confermato dal fatto che bere l'acqua in questi pazienti non scatena alcuna manifestazione.

Pur essendo ancora oggetto di studio il meccanismo fisiopatologico responsabile del problema, una delle teorie più accreditate suggerisce che a provocarla possa essere il contatto tra l'acqua e il sebo (sostanza oleosa prodotta dalle ghiandole sebacee della pelle).

Infatti, sarebbe proprio l'interazione tra l'acqua e il sebo a formare una sostanza in grado di attivare i mastociti, cellule facenti parte del sistema immunitario, stimolando così il rilascio di istamina, responsabile delle manifestazioni cutanee.

Come diagnosticare l'orticaria acquagenica?

Fondamentale per il paziente che manifesta questi sintomi è eseguire una visita specialistica allergologica, per poi effettuare una serie di test idonei ad escludere altre patologie, in modo da poter giungere a una diagnosi corretta e non affrettata. (Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**TORNIAMO ALL'ORA SOLARE, LANCETTE INDIETRO DI 60 MINUTI LA NOTTE TRA 26 E 27 OTTOBRE**

Nella notte fra sabato 26 e domenica 27 ottobre è programmato il consueto passaggio dall'ora legale a quella solare. Lancette indietro dalle 3 alle 2: le giornate diventano più corte e si dorme un'ora in più. Tutti i trucchi per superare questa fase brillantemente

Dall'ora legale a quella solare

Siamo arrivati al consueto passaggio dall'ora legale a quella solare, nella notte fra sabato 26 e domenica 27 ottobre.

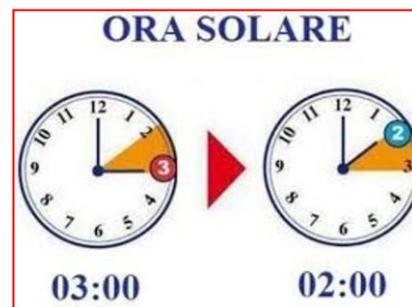
Lancette indietro di un'ora (dalle 3 alle 2):

❖ **le giornate diventano più corte e si dorme un'ora in più.**

Potrebbe sembrare un guadagno vantaggioso: in realtà il cambio d'ora incide negativamente sul sonno di molti italiani e risulta più pesante dell'ingresso nell'ora legale, in primavera.

Forse però per l'ultima volta, dato che il Parlamento europeo a marzo ha votato a favore dell'abolizione del cambio stagionale.

L'ora solare sarà in vigore fino al 29 marzo 2020, poi dipenderà dalla decisione di ciascuno Stato membro. Secondo quanto stabilito dal Parlamento europeo, i Paesi che decidono di mantenere l'ora legale dovrebbero regolare gli orologi per l'ultima volta l'ultima domenica di marzo 2021, mentre quelli che preferiscono mantenere l'ora solare l'ultima domenica di ottobre dello stesso anno.

**Chi ne soffre**

Per evitare eventuali problemi di adattamento al nuovo orario (più frequenti in chi soffre di disturbi del sonno) il suggerimento degli esperti è quello di cominciare qualche giorno prima a posticipare di qualche decina di minuti gli orari dei pasti, così come quelli in cui si va a dormire. E nei giorni successivi allo spostamento delle lancette è bene fare movimento nella seconda parte della giornata e prolungare l'esposizione alla luce per mandare al corpo il segnale che è ancora presto per andare a letto. Molti **fanno fatica ad abituarsi rapidamente al cambio d'ora**. Sebbene il «fuso orario» sia soltanto di 60 minuti, il fisico di tante persone impiega alcuni giorni per questo adattamento, mediamente una settimana. Tra i sintomi più ricorrenti ci sono

❖ **stanchezza, irritabilità, perdita di concentrazione e produttività sul posto di lavoro, fino a nausea e inappetenza.**

Peggio per le «allodole»

Visto che ci dividiamo in “gufi” (se andiamo a letto tardi) o “allodole” (se ci svegliamo presto), dobbiamo sapere che il passaggio autunnale è sfavorevole soprattutto alle “allodole”, che dovranno abituarsi gradualmente.

«Il 60% delle persone viene definito “normale”, ovvero ha un'alternanza sonno-veglia che coincide grossomodo con i marcatori esterni di luce/buio (sonno dalle 23-24 alle 7 circa), un altro 30% ha invece il ritmo circadiano spostati in avanti (i cosiddetti “gufi”) e il restante 10% ha il ritmo anticipato (le cosiddette “allodole”)».



Possibili problemi

Il cattivo umore è il primo dei disagi possibili che, la prima settimana di riduzione della luce, si porta dietro spesso una riduzione di efficienza sul lavoro, un peggioramento generale della qualità della vita, un aumento della suscettibilità a varie patologie e, infine, un progressivo aumento di stanchezza.



«Durante il sonno si realizzano delle fondamentali attività restaurative e integrative delle energie che sono state spese durante la giornata, quindi un corretto ritmo circadiano è il più importante metro di misurazione delle condizioni di salute o di stress di un essere umano.

Se questo si interrompe, si altera, si hanno delle conseguenze dal punto di vista del funzionamento psichico: quelle connesse a un sonno che diventa non più ristoratore, con sonnolenza, affaticamento, difficoltà di concentrazione, disturbi della memoria, diminuzione della motivazione a intraprendere percorsi psichici e portarli a conclusione, difficoltà di sintesi. Ma gli effetti si faranno sentire solo in chi è già provato da un deficit provocato da stress e stanchezza».

L'antidoto

L'antidoto per contrastare la malinconia delle giornate più corte sembra essere quello di cercare più luce:

- *basta il passaggio (al lavoro per esempio) a una postazione più chiara e luminosa per indurre un miglioramento dei sintomi che possono comprendere stanchezza, malinconia o depressione.*

La melatonina

Il segreto è infatti la *melatonina*: le sensazioni negative sono spesso associate a una anticipata produzione di melatonina, come accade in chi è soggetto a disturbi di sbalzi di umore, i cui sintomi sono più forti in autunno, all'inizio dell'inverno e cominciano a diminuire in primavera.



Come regolarsi domenica

Ai più apprensivi gli esperti consigliano di regolarsi domenica in base al nuovo orario, senza pensare a quello appena abbandonato.

Ginnastica

Gli effetti ormonali di questi cambiamenti vengono attenuati dall'attività fisica aerobica. **Fare attività fisica al mattino** presto sfruttando le ore di luce è l'ideale: la sveglia all'alba, seguita da una sessione di movimento, aiuta a superare gli effetti dei malesseri stagionali.



Pasti leggeri anche se è sabato

Non dimentichiamoci infine di mantenere uno stile alimentare fatto di pasti leggeri. Attenzione anche agli "spuntini di mezzanotte", magari indotti dalla considerazione che si può dormire di più:

- *mangiare prima di andare a letto potrebbe causare notevoli disagi sulle ore di sonno, specie se si introducono proteine.*

La proposta

Il problema più importante è legato alle giornate che si accorciano e sono sostanzialmente più buie. «**Diminuisce la serotonina** (neurotrasmettitore modulatore dell'umore) e questo può incidere negativamente sullo stato d'animo. Per questo avrebbe senso tenere attiva l'ora legale tutto l'anno: i benefici sarebbero sia economici (si risparmierebbe energia), sia legati all'umore delle persone». (*Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI OTTOBRE

CORSI ECM OTTOBRE 2019

Martedì 29 Ottobre

Sede Ordine h. 21.00

I° Parte

Martedì 5 Novembre

Sede Ordine h. 21.00

II° Parte



Corso Teorico Pratico di Rianimazione in caso di morte improvvisa: **Uso del Defibrillatore Semiautomatico**

Relatore:

Prof. **Maurizio Santomauro**

COME PARTECIPARE

**Non è richiesta la prenotazione;
Basta recarsi presso la sede dell'ordine
la sera dell'evento.**

PROGETTO “ UN FARMACO PER TUTTI “

*Il progetto ha come finalità l'utilizzo di farmaci, le cui **confezioni siano integre**, ma anche 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 e Aziende Farmaceutiche, nonché di privati a seguito di cambio/fine terapia o decesso di un congiunto malato.*

FARMACIE - COME ADERIRE:

Clicca sul *Link* sottostante e compila il *Form* in modo da avere le informazioni utili riguardo il **Luogo di Consegna** del **Contenitore** per la **Raccolta dei Farmaci**.



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>

RACCOLTI FINORA PIÙ DI 250.000 CONFEZIONI DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:

La Tenda, La Casa di Tonia, Emergency, Ordine di Malta, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa, Enti Internazionali operanti in Benin, Burkina Faso, Venezuela, Columbia, Guatemala

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:



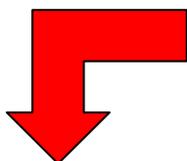
1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di

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.

Edizione dei Corsi Gratuiti di tipo FAD validi fino al 31 Dicembre 2019



Di seguito l'elenco dei corsi in modalità FAD disponibili sulla **piattaforma della FOFI** per la formazione a distanza del farmacista www.fadfofi.com

Elenco Aggiornato dei Corsi Online fino al 31.12.2019

Denominazione del Corso	Crediti Formativi
"Le interazioni farmaco-cibo. Un rischio sottostimato"	10,5
"Gestione nutraceutica del rischio cardio e cerebro-vascolare in farmacia: dalle dislipidemie ai sintomi del paziente affetto da scompenso cardiaco"	4
"Farmacisti, vaccini e strategie vaccinali"	10,5
"Paziente e ´cliente`: una corretta informazione per trasformare il cross selling in opportunità di salute"	7
"Il paziente con disturbo depressivo maggiore e il farmacista"	10,5
"Interazioni tra farmaci e gestione dell'innovazione in farmacia"	5
"Il farmacista come counselor"	5
"La normativa della ricetta veterinaria - Ricetta elettronica veterinaria"	6

I suddetti corsi sono disponibili al link

<http://www.fadfofi.com/ita/corsifad.asp>

CONCERTO DI NATALE, CADUCEO D'ORO, MEDAGLIE di BENEMERENZA alla PROFESSIONE e GIURAMENTO di GALENO

Lunedì 16 Dicembre, ore 20.00 – Teatro di San Carlo – NA



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



**MEDAGLIE alla
PROFESSIONE**
Cerimonia di Consegna

Lunedì 16 Dicembre 2019 - ore 20,00
Teatro di San Carlo - Napoli



L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli consegna ai propri iscritti che hanno conseguito:

✓ **65, 60, 50, 40 e 25 anni di Laurea**

una medaglia che rappresenta un riconoscimento della *Comunità Professionale* all'impegno civile, tecnico e deontologico dei Professionisti. La cerimonia si svolge con la presenza di **250 giovani neo iscritti** che pronunceranno il **GIURAMENTO Professionale di GALENO**.

COME PARTECIPARE

**OBBLIGATORIO Prenotarsi e Ritirare il Biglietto Gratuito
presso gli uffici dell'Ordine a partire dal 22 Ottobre.**



Ti aspettiamo per partecipare
Tutti insieme,
al *Concerto di Natale*
e al
Caduceo d'Oro 2019



ENPAF 2019 Iniziativa e Scadenze in Corso



TIPOLOGIA DI PRESTAZIONI EROGATE

SCADENZA INIZIATIVA

**CONTRIBUTO a favore degli iscritti che svolgono
ATTIVITÀ PROFESSIONALE IN REGIME DI LAVORO AUTONOMO
(partita IVA o collaborazione coordinata e continuativa):**

Dal 1 Ottobre 2019 sarà possibile presentare le domande per ottenere il contributo previsto, a carico della sezione assistenza, a favore degli iscritti che svolgono attività professionale in regime di lavoro autonomo (partita IVA o collaborazione coordinata e continuativa) e che sono tenuti a versare all'Enpaf la contribuzione previdenziale in misura intera. Per l'anno in corso, il Consiglio di amministrazione ha stanziato **l'importo di 120 mila euro** e il termine di decadenza è fissato al 28 Novembre 2019.

**CONTRIBUTO per FARMACISTI Iscritti ad una
SCUOLA di SPECIALIZZAZIONE del Settore
Farmaceutico ANNO 2019**

In corso fino ad **ESAURIMENTO**
dello stanziamento

Interventi per favorire l'OCCUPAZIONE:

**in favore di Titolari di Farmacia e Parafarmacia che
assumono farmacisti a Tempo Indeterminato**

Le assunzioni a tempo indeterminato devono riguardare due categorie di lavoratori:

- ✓ **Il farmacista di età non superiore a 30 anni**
- ✓ **Il farmacista di età pari o superiore a 50 anni, se disoccupato da almeno 6 mesi.**

La domanda potrà essere presentata dal datore di lavoro solo al termine di ciascun periodo di durata del rapporto per il quale può essere richiesto il contributo

(ossia dopo 8 mesi, 17 mesi e 36 mesi).

**Domande a partire da Settembre 2019
fino ad ESAURIMENTO
dello stanziamento di
400.000 Euro**

**RIDUZIONE CONTRIBUTIVA
PENSIONATI ESERCENTI**

Consente di chiedere la riduzione del contributo previdenziale nella misura del 33,33% o del 50%.

In vigore dal **1 Gennaio 2019**

Termine di decadenza il 30 Settembre dell'anno in cui si matura il requisito previsto



**Welfare Integrativo
EMAPI :
COPERTURA SANITARIA
INTEGRATIVA**

Garantisce una copertura sanitaria integrativa per

- ✓ **gravi interventi chirurgici e gravi eventi morbosi,**
- ✓ **la copertura in caso di invalidità permanente superiore al 66% da infortunio**
- ✓ **la copertura in caso di non autosufficienza**
- ✓ **(LTC – Long Term Care)**

Indennità di MATERNITÀ



1. **L'indennità spetta alla professionista iscritta all'Enpaf per la tutela dei seguenti eventi:**
 - a. **periodi di gravidanza e puerperio comprendenti i due mesi antecedenti la data presunta del parto ed i tre mesi successivi la data effettiva del parto**
 - b. **interruzione della gravidanza per motivi spontanei o terapeutici dopo il compimento del sesto mese**
 - c. **adozione o affidamento del minore**
 - d. **aborto spontaneo o terapeutico verificatosi non prima del terzo mese di gravidanza.**
2. **L'indennità spetta al padre libero professionista iscritto all'Enpaf per la tutela del periodo che sarebbe spettato alla madre libera professionista, comprendente i 3 mesi successivi la data effettiva del parto o la parte residua, limitatamente ai casi:**
 - a. **morte della madre;**
 - b. **grave infermità della madre;**
 - c. **abbandono da parte della madre;**
 - d. **affidamento esclusivo del minore al padre;**

Per maggiori dettagli si invita a consultare il Sito Istituzionale: www.enpaf.it