



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. La storia dell'uomo sempre ubriaco che autoproduce birra nel suo corpo
5. "Con l'età è normale cambiare il modo di dormire", vero o falso?
6. Ascessi e fistole perianali



Prevenzione e Salute

7. "Diabete: fagioli e legumi alzano la glicemia", vero o falso?
8. Halloween, 8 consigli per tenere lontana la carie



Proverbio di oggi.....

Amice e vino 'anna essere viechie.

"DIABETE: FAGIOLI E LEGUMI ALZANO LA GLICEMIA", VERO O FALSO?

*Alcuni credono che mangiare **fagioli e legumi** alzi la **glicemia**. Vero o falso? L'abbiamo chiesto alla dottoressa Sara Testa, dietologa dell'Unità di Chirurgia bariatrica dell'Ospedale Humanitas.*

FALSO

"**Fagioli e legumi** come ceci, fave, lupini e lenticchie sono particolarmente indicati in chi soffre di **diabete** perché non venendo assorbiti immediatamente dall'intestino, riducono l'assorbimento dello zucchero e quindi evitano che la **glicemia** si alzi troppo.



Mangiare **fagioli e legumi** quindi evita la **glicemia** alta ovvero l'innalzamento dei livelli di glucosio nel sangue, come accade quando si mangiano alimenti ricchi di zuccheri e carboidrati – spiega l'esperta.

- **Fagioli e legumi** sono alimenti che dovrebbero essere consumati regolarmente da chi soffre di **diabete**, sia per il controllo della **glicemia** sia per la ridotta quantità di calorie.

Infatti, 100g di **fagioli** o ceci cotti contengono circa 100 calorie, un po' meno lenticchie e fave, e andrebbero mangiati almeno tre volte alla settimana anche sotto forma di prodotti come la pasta realizzata con farine di **fagioli e legumi** che quindi rientra tra i prodotti proteici.

Attenzione però, perché fagioli e legumi non vanno considerati come contorno ma come piatto principale, esattamente come se si trattasse di un piatto di carne o pesce.

Chi lo tollera, potrebbe anche mangiare **fagioli e legumi** tutti i giorni nella quantità di 250g di **legumi** freschi e non secchi che corrispondono a circa 150g di carne e 200g di pesce." (Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**HALLOWEN, 8 CONSIGLI PER TENERE LONTANA LA CARIE**

Non sarà l'abbuffata di caramelle ad Halloween a far venire la carie ai bambini, ma proprio per le grandi quantità di zuccheri ingerite la Notte delle streghe può essere un ottimo pretesto per insegnar loro a fare prevenzione.

Dopo essere rientrati in casa da feste o ronde da “dolcetto o scherzetto”, i genitori devono ribadire ai piccoli le regole di igiene orale. E metterle in pratica.

Le carie sono un problema per tantissimi **bambini** in età scolare in tutto il mondo: ne è colpito dal 60 al 90%, dice l'Organizzazione mondiale della Sanità. Ma anche gli adulti non sono al riparo, tutt'altro: sempre secondo l'Oms, quasi il 100% dei “grandi” ha carie dentali.



Le carie sono opera dei batteri presenti in bocca che sfruttano gli zuccheri ingeriti producendo sostanze acide che attaccano i tessuti del dente fino a “scavarlo”. Pertanto è bene ridurre il consumo di merendine, snack e zuccheri raffinati. Ecco qualche suggerimento del Centro odontoiatrico dell'ospedale Humanitas, per fare di Halloween anche la festa dell'igiene orale.

- **Non esagerare.** Con la costrizione non si ottengono i risultati sperati, quindi consiglio ai genitori di parlare con i **bimbi** per spiegare perché è importante mangiare poche caramelle, poche per volta e magari distribuire il “malloppo” di **Halloween** nei giorni seguenti.
- **Alla larga dalle caramelle più insidiose.** Le caramelle molto dure possono causare anche microfrotture, delle lesioni della superficie dei denti, persino negli adulti che hanno denti più robusti.
- **Morbide ma non meno ingannevoli.** Le caramelle mou, ad esempio, possono restare attaccate ai denti per molto tempo e quindi pian piano aggredirli. Non sarà certamente una caramella morbida a causare la **carie**, ma è bene sapere cosa può succedere ai denti mangiandone troppe.
- **Non solo zuccheri.** Per contenere il rischio **carie** si deve fare attenzione anche alle sostanze acide contenute in alcuni tipi di caramelle. È la combinazione tra acidi e zuccheri che crea il terreno ideale per l'insorgenza di **carie**: l'acido tende a rovinare lo smalto mentre lo zucchero penetra e aggredisce i tessuti.
- **Caramelle ma non solo:** cosa bere? Un bicchiere d'acqua dopo aver mangiato caramelle e dolci va bene per un primo risciacquo: Sarebbero da evitare bevande gassate o succhi di frutta troppo zuccherati, contenenti anche edulcoranti non naturali.
- **L'abc della pulizia dei denti.** Le regole basilari sono lavarsi i denti 2/3 volte al giorno e usare almeno una volta il filo interdentale. Anche se non è molto facile, sarebbe utile insegnare ai **bambini** a passare il filo. Così si riduce la carica batterica: non solo si previene l'alitosi ma si difende l'organismo da agenti potenzialmente patogeni per mezzo l'ingerimento tramite il cibo.
- **Genitori sentinella.** Fino a 6-7 anni i papà o le mamme devono lavare i denti ai loro figli. Una volta cresciuti, controllino invece che l'abbiano fatto correttamente, altrimenti devono farglieli lavare di nuovo.
- **Prevenire le carie divertendosi!** Il segreto è fare del momento in cui ci si lava i denti un momento non noioso e soprattutto che non sia vissuto come un obbligo. Perché non pensare a una sorta di ricompensa? Prima ci si lava i denti e poi si guarda mezz'ora di Tv o si gioca un altro po' insieme.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

LA STORIA DELL'UOMO SEMPRE UBRIACO CHE AUTOPRODUCE BIRRA NEL SUO CORPO

Accusato di guidare in stato d'ebbrezza ha negato di aver assunto alcol. I medici hanno scoperto che soffre di una rara malattia: l'auto-brewery syndrome

Quando un uomo di circa 40 anni della Carolina del Nord è stato fermato con l'accusa di guida in stato di ebbrezza la polizia non ha creduto neppure per un attimo che non aveva bevuto alcol.

L'uomo si è però rifiutato di sottoporsi al test per l'etilometro, **allora è stato portato in ospedale dove il sul livello di alcol nel sangue è risultato dello 0,2%, all'incirca due volte e mezzo il limite legale**, l'equivalente di una decina di drink all'ora.

Neppure i medici, almeno all'inizio, hanno creduto alla sua versione: sembrava impossibile che non avesse bevuto neppure un bicchierino.

Il processo di fermentazione

I ricercatori del Richmond University Medical Center di New York alla fine hanno però scoperto che l'automobilista diceva la verità:

- **non stava bevendo birre o cocktail.**

Piuttosto nel suo intestino è stato trovato **lievito che convertiva i carboidrati ingeriti come alimenti in alcol**. In altre parole, il suo organismo era in grado di produrre birra.

Il risultati di questa osservazione sono stati riportati sul ***BMJ Open Gastroenterology***.

Al paziente è stata diagnosticata una condizione medica rara: l'auto-brewery syndrome (ABS), nota anche come sindrome della fermentazione intestinale. In poche parole l'uomo risultava in grado di produrre birra nel proprio intestino: quando il paziente mangiava un pezzo di pane o un piatto di pasta il lievito presente nel proprio organismo dava inizio a un vero e proprio processo di fermentazione degli zuccheri, che venivano trasformati in etanolo.

«Questi pazienti hanno le stesse problematiche degli alcolisti: odore d'alcol, respiro pesante, sonnolenza, andatura barcollante.

Si presentano proprio come le persone intossicate dall'alcol, con l'unica differenza che questi pazienti possono essere trattati con farmaci antifungini» ha commentato alla Cnn Fahad Malik, autore principale dello studio.

Terapie antifungine

Dopo anni di peregrinare tra ospedali, giurando di non bere un goccio d'alcol, l'uomo «ubriaco» è caduto a terra battendo la testa. I medici continuavano a non credergli.

Alla fine, disperato, ha cercato aiuto nei gruppi di auto soccorso online e si è messo in contatto con i ricercatori del Richmond University Medical Center che hanno capito il problema, sospettando che gli antibiotici assunti anni prima dal paziente per curare un'infezione al pollice avessero alterato il suo microbioma intestinale, permettendo ai funghi di crescere nel suo tratto intestinale. I ricercatori hanno allora utilizzato terapie antifungine e probiotici per cercare di normalizzare i batteri dell'intestino. A parte una ricaduta quando il paziente ha mangiato pizza e cola senza avvertire i medici, la terapia sembra funzionare.

«Un anno e mezzo dopo l'inizio della terapia il paziente ha ripreso uno stile di vita normale, compresa la dieta» dicono i medici. (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE**“CON L'ETÀ È NORMALE CAMBIARE IL MODO DI DORMIRE”,
VERO O FALSO?**

Molte persone credono che invecchiando sia normale dormire di meno e, in generale, sia normale che con l'età cambi il modo e la qualità del dormire. Vero o falso?

L'abbiamo chiesto alla dottoressa [Lara Fratticci](#), neurologa in Humanitas.

“VERO. Invecchiando è normale che si riducano sia le **ore di sonno** sia cambi l'architettura del sonno stesso – spiega l'esperta.

Sono molte le cause che con il passare degli anni, rendono fisiologica, cioè normale, un'alterazione della **qualità del sonno**, che perde la sua capacità rigeneratrice a causa dell'accorciamento delle fasi REM.

Tra le molte cause, però, anche una diminuita produzione di **melatonina** ormone che regola i ritmi sonno-veglia, la perdita di neuroni a livello dell'ipotalamo anteriore, ovvero la struttura cerebrale deputata alla regolazione dell'architettura del sonno e dei cicli sonno-veglia;

inoltre, **disturbi organici**, quali problemi *cardiaci, respiratori, gastroenterici, urologici* (incontinenza urinaria), *metabolici, cambiamenti ormonali come nella donna in menopausa, disturbi psichici*, tra cui la depressione, per i quali i pazienti lamentano una continua irrequietezza durante le ore notturne e una sensazione di stanchezza e apatia durante il giorno.

Se si accorciano le fasi REM, il sonno può essere percepito come insoddisfacente e poco ristoratore, può causare difficoltà ad addormentarsi ma anche numerosi risvegli notturni che frammentano il sonno rendendolo superficiale e spesso provocando anche un risveglio mattutino precoce, chiamato **insonnia** terminale.

Il risveglio mattutino precoce è un fenomeno caratteristico delle insonnie su base depressiva endogena, mentre la sua presenza può essere incostante nelle forme nevrotiche o reattive.

Nel momento in cui si ha la sensazione che stia cambiando il proprio modo di **dormire**, può aiutare seguire i consigli di igiene del sonno che possono aiutare a dormire meglio:

1. *evitare sonnellini prolungati nel pomeriggio*
2. *seguire sani stili di vita*
3. *mantenersi attivi durante la giornata*
4. *evitare alcolici, caffeina e fumo nell'arco della giornata e nelle ore precedenti al sonno*
5. *evitare di guardare la televisione in camera da letto*
6. *esporsi con regolarità alla luce del sole per “ricaricare” il ritmo circadiano*
7. *andare a dormire e svegliarsi sempre alla stessa ora anche nel weekend*

Infine, se alle prime avvisaglie di insonnia potrebbe essere utile assumere un integratore come la melatonina, per cicli di due mesi, interrompendone l'assunzione gradualmente, quando invece il problema persiste, prima di assumere farmaci ipnoinducenti, cioè che inducono il sonno, è raccomandabile rivolgersi ad un esperto per la valutazione delle cause dell'insonnia.”

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE**ASCESSI E FISTOLE PERIANALI**

Gli ascessi e le fistole perianali rientrano tra le più comuni patologie anorettali.

ASCESSO

: è una raccolta di pus che si forma in prossimità dell' ano e del retto ed è la conseguenza di un' infezione che si sviluppa in corrispondenza di piccole ghiandole presenti nel canale anale.

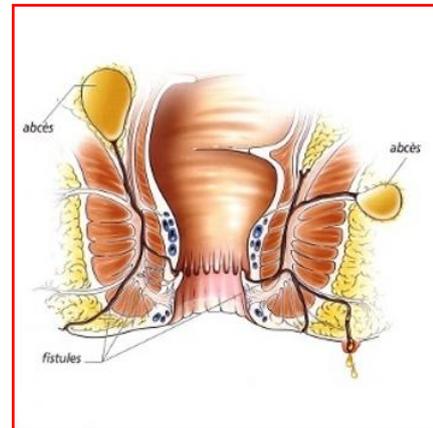
Esistono alcune condizioni che possono favorire la formazione di un ascesso ma nella maggior parte dei casi si sviluppa in condizione di benessere.

La sintomatologia è caratteristica e comprende dolore intenso sordo continuo, febbre e una tumefazione sottocutanea calda ed arrossata.

In alcune circostanze la tumefazione può non essere visibile e l'unico sintomo essere rappresentato dal dolore. In presenza di un ascesso è necessario provvedere ad un drenaggio ovvero ad un incisione che possa permettere la fuoriuscita del pus e la guarigione della cavità.

In base alle dimensioni, alla sede ed alle caratteristiche della raccolta può essere eseguito ambulatorialmente o richiedere un ricovero utilizzando diverse tecniche anestesologiche.

Nella maggior parte dei casi, superato il periodo postoperatorio il problema è risolto definitivamente; esiste tuttavia la possibilità che si formi un nuovo ascesso e questo è purtroppo imprevedibile e non prevenibile. Esiste infine la possibilità che si formi una fistola.

**FISTOLA**

: è l' evoluzione di un ascesso ed è un tramite che si forma tra l' ultimo tratto di intestino, ovvero il retto e la cute che circonda l' ano.

La sintomatologia classica è costituita dalla presenza di una tumefazione simile ad un foruncolo attorno all' ano attraverso la quale fuoriesce in maniera intermittente materiale purulento, ematico e a volte fecale.

La diagnosi in genere viene posta mediante una visita, anche se in casi particolari e soprattutto nelle recidive l' utilizzo di esami quali l' endoscopia, l' ecografia transanale, la risonanza magnetica e la manometria anorettale possono essere utilizzati per definire meglio le caratteristiche anatomiche ed i rapporti con le strutture circostanti ed in particolare gli sfinteri, ovvero le strutture muscolari che controllano la continenza.

La terapia è chirurgica e consiste nella asportazione o apertura del tramite fistoloso in modo da permetterne la guarigione con varie tecniche.

Il decorso postoperatorio in genere è un poco fastidioso perché la ferita deve guarire gradualmente e le secrezioni si riducono progressivamente, ma non doloroso.

È una patologia che tende con una certa frequenza a recidivare e anche qui la prevenzione della eventuale recidiva è impossibile.

In conclusione gli ascessi e le fistole perianali rappresentano due fasi diverse della stessa malattia che può condizionare pesantemente la qualità della vita e che richiede una diagnosi precoce ed un adeguato trattamento chirurgico in genere curativo.

(Salute, Donna)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



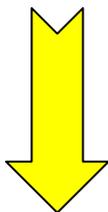
ORDINE: ORGANIZZA UN CORSO DI ALTA FORMAZIONE SULLA FARMACIA DIGITALE

Di seguito il calendario del corso.

OBIETTIVO DEL CORSO

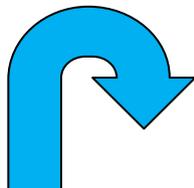
COME PARTECIPARE

Non è richiesta
la
prenotazione;



Basta recarsi
presso la sede
dell'Ordine
il giorno
dell'evento.

Di seguito il
Calendario



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
dei Farmacisti
della provincia
di Napoli**

Corso di Perfezionamento “Sanità digitale : scenari ed evoluzioni prossime”

8 NOVEMBRE ore 14:30-19:00

- Registrazione partecipanti
- Introduzione e saluti **Prof. Vincenzo Santagada** Pres. Ordine Farmacisti Napoli
- Presentazione Corso **Dott. Raffaele Marzano**
- Modera **Laura Benfenati** Direttrice IPharma
- Fattori chiave del mercato e scenari digitali
Dott. Francesco Cavone IQVia Director, Pharmacy & CH Offering
- Analisi dei bisogni futuri in sanità **Dott. Roberto Ascione** Healthcare International
- La Farmacia e la sfida digitale **Dott. Giovanni Trombetta** Commercialista
- La Farmacia fisica **Arch. Luca Sartoretto Verna**

9 NOVEMBRE ore 9:30-14:00

- Fra domanda diretta e latente: la farmacia e il suo rapporto con le persone nell'era social
Dott. Alessandra Farabegoli Digital Update
- Case History di settori non sanitari **Dott. Raffaele Lioniello** Euronics
Dott. M. Fago Expedia e Venere
- Approccio al Web delle aziende farmaceutiche **Dott. Gaetano Dolgetta** Sandoz

15 NOVEMBRE ore 14:30-19:00

- La Sanità digitale
- Il web marketing in sanità **Prof. Laura Iacovone** Un. Milano
- Il 5G e l'impatto sulla Sanità **Ing. Alberto Sanna** Ospedale San Raffaele
- La presa in carico del paziente **Ing. Gianluca Scuto** Regione Campania

16 NOVEMBRE ore 9,30-14:00

- Esperienze e testimonianze
- Le iniziative delle reti di farmacisti CEF-Federfarma Servizi ?
- La farmacia sul web **Riccardo Iacometti** AD Farmaè, **Umberto Gallo** FarmaC
- Chiusura corso

8/9 - 15/16 novembre 2019
Sala Formazione Ordine dei Farmacisti
Via Toledo, 156 - Napoli

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



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



ENPAF 2019

Iniziative e Scadenze in Corso



TIPOLOGIA DI PRESTAZIONI EROGATE	SCADENZA INIZIATIVA
---	----------------------------

CONTRIBUTO a favore degli iscritti che svolgano 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 svolgano 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.

<p>CONTRIBUTO per FARMACISTI Iscritti ad una SCUOLA di SPECIALIZZAZIONE del Settore Farmaceutico ANNO 2019</p>	<p>In corso fino ad ESAURIMENTO dello stanziamento</p>
---	---

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**

<p>RIDUZIONE CONTRIBUTIVA PENSIONATI ESERCENTI</p>	<p>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</p>
---	--



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