



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Rughe, tutta "colpa" della disidratazione
5. Peso, Pressione E Glicemia: Attenzione all'effetto «yo-yo»
- 6.



Prevenzione e Salute

7. Disinfettare le mani può aiutare a limitare la diffusione dell'influenza?
8. Per vivere più a lungo bisogna correre, non importa quanto
9. Colesterolo: promossi pane e olio extra-vergine d'oliva



Proverbio di oggi.....

Ogne gghiuòrno è taluòrno (Ogni giorno è monotonia)

RUGHE, TUTTA "COLPA" DELLA DISIDRATAZIONE

Croce e delizia dell'età che avanza, le rughe non dipendono tanto dall'attività facciale o dal livello di collagene, ma dall'idratazione della pelle.



È infatti proprio l'idratazione a giocare un ruolo importante nel loro sviluppo e questo vale in particolare per le micro-rughe sulla superficie che possono diventare molto più profonde, più grandi e più visibili quando lo strato più esterno della pelle - detto strato corneo - diventa più secco.

Ciò può facilmente verificarsi a seguito di condizioni ambientali più asciutte (ad es., una stanza riscaldata o un volo a lungo raggio).

A evidenziarlo è uno studio pubblicato sulla rivista *Soft Matter*: sono stati sviluppati una serie di modelli computerizzati quantitativi per creare caratterizzazioni tridimensionali delle rughe della pelle.

«Lo strato più esterno della nostra pelle è composto principalmente da cellule morte legate da lipidi».

«Questo strato molto sottile svolge un ruolo chiave nel determinare le caratteristiche delle micro-rughe della pelle, anche nelle persone più giovani».

«Con la diminuzione dell'umidità relativa, questo strato esterno diventa più secco e più rigido - conclude - quando questo accade, le micro-rughe sulla superficie della pelle, indotte da azioni dei muscoli facciali come il sorriso, diventano molto più profonde, più grandi e, quindi, più visibili.

Ciò può accadere nel giro di poche ore, quindi la risposta immediata è mantenere la pelle idratata». (*Salute, Il Mattino*)



PREVENZIONE E SALUTE**DISINFETTARE LE MANI PUÒ AIUTARE A LIMITARE LA DIFFUSIONE DELL'INFLUENZA?**

Gli studi per ora non sono conclusivi sull'efficacia dei dispenser con alcol nei luoghi pubblici. Lavare le mani con acqua e sapone resta un'importante strategia preventiva

È una delle prime regole che i genitori tentano di insegnare ai figli sin da piccoli. Ma è anche una di quelle che troppo spesso si tende a dimenticare: lavare le mani.

Eppure è un'abitudine importantissima utile a prevenire la diffusione di influenza, batteri, virus.

Non solo in ospedale, ma dappertutto. Non sempre però, quando si è fuori casa, ci sono acqua e sapone a disposizione.

A volte poi subentra la pigrizia. Eppure, in vista della nuova stagione influenzale fra le strategie preventive utili per limitare la diffusione del virus c'è proprio anche la detersione frequente delle mani (le altre sono vaccinarsi, soffiare il naso o tossire in un fazzoletto per non mettere in circolo germi contagiosi, restare a casa dall'ufficio se si sta male).

**LE RICERCHE**

Da tempo gli scienziati si stanno chiedendo se sia una misura efficace posizionare dispenser con disinfettanti per le mani nei luoghi pubblici (scuole, uffici comunali, impianti sportivi) per contenere la diffusione dell'influenza. In proposito la letteratura scientifica non è conclusiva. Uno studio condotto nel 2009 in college universitari ha dimostrato che l'igiene delle mani aggiunta all'uso delle mascherine per il viso non ha protetto di più dall'influenza rispetto al solo uso delle mascherine. Un'altra ricerca del 2014 nelle scuole elementari della Nuova Zelanda ha concluso che la fornitura dei disinfettanti non ha ridotto il tasso di assenteismo di alunni e insegnanti. Quindi la procedura non è utile? Non è detto. In altre ricerche è emerso che la pulizia delle mani con i disinfettanti ha ridotto il rischio di malattie respiratorie e gastroenteriti. Pochissimi studi sono però stati svolti durante epidemie di grandi dimensioni, quindi in realtà i potenziali benefici potrebbero essere anche maggiori.

I DUBBI

«Sul tema la letteratura scientifica non è molto chiara — conferma Antonella Castagna, responsabile della Divisione Malattie Infettive all'Ospedale San Raffaele di Milano —. Non esiste una prova certa che la disponibilità di dispenser di disinfettanti alcolici nei luoghi pubblici possa costituire uno strumento efficace nella prevenzione dell'influenza. Resta il fatto che la procedura è certamente utile ed è provato che l'igiene delle mani previene le infezioni». Sebbene contrastare le infezioni negli ospedali non sia la stessa cosa che farlo nella comunità, proprio dai primi, dove medici e infermieri devono seguire precise procedure, può arrivare un'utile lezione. «Per l'igiene delle mani in ambiente sanitario è raccomandato prima l'uso di soluzione alcolica per almeno 20 secondi: il vantaggio è che uccide i microbi in modo immediato. In seconda battuta si lavano le mani con acqua e sapone, azione meccanica che rimuove lo sporco e in via indiretta anche virus e batteri».

COME REGOLARSI

Ma fuori dagli ospedali come ci si può regolare?

«Deve essere chiaro che **la soluzione alcolica disinfecta, ma non pulisce**. Non si può pensare di lavarsi le mani sporche con il disinfettante». Nel 2009, l'anno dell'*influenza A*, in molte amministrazioni comunali d'Italia si discusse dell'opportunità di installare dispenser con disinfettanti per limitare il contagio. Costi di installazione, manutenzione e l'assenza di letteratura scientifica univoca hanno impedito di portare avanti l'iniziativa. Resta certo che lavarsi le mani, anche solo con acqua e sapone è un gesto semplice e a costo quasi zero che però può dimezzare la diffusione di diverse malattie, anche gravi. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE**PER VIVERE PIÙ A LUNGO BISOGNA CORRERE,
NON IMPORTA QUANTO**

Non importa né quando né quanto, purché si corra. A dimostrarlo è un nuovo studio, secondo cui a prescindere dalla dose, la corsa diminuisce di molto il rischio di mortalità per malattie cardiovascolari e cancro

NON importa che sia un'ora, mezz'ora o anche solamente dieci minuti.

E non conta neanche quanti chilometri riusciamo a percorrere, e quante volte ci alleniamo.

Perché di per sé, il solo fatto di fare una corsetta ogni tanto può aiutarci a vivere più a lungo. L'importante, insomma, è che si corra.

A sostenerlo sono i ricercatori della Victoria University di Melbourne, in Australia, secondo cui la corsa, a prescindere dal tempo che le si dedica e dall'intensità con cui si svolge, è collegata a un rischio significativamente più basso di mortalità per qualsiasi causa, e in particolare per malattie cardiovascolari e per cancro. Lo studio è stato appena pubblicato sul [British Journal of Sports Medicine](#).

La corsa per vivere più a lungo

Per riuscire a capire quanto si dovrebbe correre per vivere più a lungo, i ricercatori hanno passato in rassegna i dati provenienti da studi disponibili in letteratura, concentrandosi sulla quantità di corsa e sul rischio di morte per tutte le cause, e per malattie cardiovascolari e cancro.

In particolare, il team ha analizzato 14 studi, coinvolgendo un totale di 232 mila persone, che sono state monitorate tra i 5 ai 35 anni.

Durante gli anni presi in esame, hanno osservato i ricercatori, si sono registrati 25mila decessi nel campione preso in esame.

Dal confronto e dalle analisi dei dati è emerso che

- ❖ **qualsiasi dose di corsa è associata a un rischio di mortalità inferiore del 27% per tutte le cause per entrambi i sessi**, rispetto a chi non svolge questa attività fisica.

Inoltre, dalle successive analisi, i ricercatori hanno osservato un rischio inferiore del 30% di morte per malattie cardiovascolari e del 23% per cancro.

Dosi piccole, ma buone

Il nuovo studio, quindi, suggerisce che **anche piccole “dosi” di corsa**, come per esempio una volta alla settimana per meno di 50 minuti a sessione e a una velocità inferiore agli 8 km l'ora, sembrano essere associate a significativi benefici per la salute e la longevità.

Una dose, quindi, nettamente inferiore a quella raccomandata dagli esperti secondo cui bisognerebbe svolgere almeno 150 minuti di attività fisica vigorosa a settimana.

E che potrebbe quindi rappresentare un incoraggiamento per tutti coloro il cui principale ostacolo è proprio la mancanza di tempo da dedicare allo sport, per mancanza di tempo per esempio.

Anche perché, aggiungono i ricercatori, l'aumento della quantità di attività fisica, in termini di frequenza, durata e ritmo, non è associato a un ulteriore abbassamento del rischio di mortalità.

Limiti dello studio

Come precisano i ricercatori, questo è uno studio osservazionale e, come tale, non può stabilire una relazione di causa-effetto tra la corsa e un minor rischio di mortalità. Tuttavia, suggeriscono, è consigliabile per chiunque cominciare a correre, perché qualsiasi dose è meglio di niente”.

(Salute, La Repubblica)



SCIENZA E SALUTE

PESO, PRESSIONE e GLICEMIA: Attenzione all'effetto «yo-yo»

Chi ha valori di peso, pressione e glicemia che oscillano maggiormente è più a rischio infarto e ictus. Così aumenta anche la mortalità

Attenzione all'effetto yo-yo:

quando peso, pressione sanguigna e glicemia oscillano molto la persona è a maggior rischio di infarto e ictus.

Non solo, in questi casi aumenta anche la mortalità.

Ad affermarlo è una ricerca coreana, realizzata dall'Università Cattolica di Seoul, che ha coinvolto 7 milioni di persone seguite per 5 anni.

I risultati sono stati pubblicati dalla rivista *Circulation*.



EFFETTO «YO-YO»: QUANDO LA DIETA FA DANNI

Gli addetti ai lavori lo chiamano effetto yo-yo. E' quel fenomeno in cui alcuni parametri come il peso, la pressione sanguigna e la glicemia, subiscono **fluttuazioni importanti** in tempi relativamente ristretti.

E' quanto accade, ad esempio, a quelle persone che si sottopongono a rigide **diete** per diverse settimane per poi ritornare - una volta raggiunto l'obiettivo del drastico calo ponderale - all'**alimentazione** di tutti i giorni e riprendere così nuovamente peso.

INFARTI, ICTUS E MORTALITA' AUMENTANO

Diversi studi, oltre a dimostrare l'inefficacia di diete del genere, stanno incominciando a mostrare il lato più oscuro di questo tipo di comportamenti.

Dietro ad **oscillazioni di peso** così marcate in realtà c'è molto di più. Il riacquisto di peso porta infatti con sé una serie di alterazioni metaboliche deleterie per la salute del sistema cardiovascolare.

Ultimo in ordine di tempo è lo studio coreano pubblicato da *Circulation*:

l'indagine, che prevedeva il **monitoraggio di peso, pressione e glicemia**, ha coinvolto individui sani seguiti per un periodo di 5 anni.

Rispetto a chi è rimasto costante nel tempo, gli individui con la più ampia variabilità fra i valori hanno registrato una **mortalità** del 27% più elevata, un **rischio di infarto** del 43% più alto e un aumento del 41% di andare incontro ad un **ictus**.

ATTENZIONE ALL'INFIAMMAZIONE, ANCHE NEI NORMOPESO

Alla base dell'aumentato **rischio**, un ruolo fondamentale lo gioca l'**infiammazione**.

Da tempo ormai è risaputo che l'accumulo di **grasso a livello addominale** porta con sé la produzione di **molecole infiammatorie**.

Ecco perché l'effetto yo-yo, pur essendo particolarmente pericoloso nelle persone in sovrappeso, non è affatto da trascurare negli individui normopeso che si sottopongono spesso a diete stagionali.

(Salute, Fondazione Veronesi)

SCIENZA E SALUTE

COLESTEROLO: PROMOSI PANE E OLIO EXTRA-VERGINE D'OLIVA

Pane, olio e colesterolo: non sarà il massimo in fatto di etichetta e buona educazione, però anche la “scarpetta” ha i suoi vantaggi.

Una ricerca della **Glasgow University** farà, infatti, la felicità dei puristi della bruschetta:

❖ *solo **pane e olio** per gustare appieno gusto e aromi dell'oro giallo.*

I ricercatori, il cui studio è pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, dicono di più:

i benefici di un consumo moderato, ma regolare, di **olio d'oliva** si mostrano soprattutto a livello cardiaco.

Con 20 millilitri di condimento vegetale al giorno, infatti, i 69 partecipanti, uomini e donne, hanno ricevuto un miglioramento dei marker biologici legati al rischio di **infarto**. Ad attestarlo l'**analisi delle urine**.

«Questo conferma quanto è noto da tempo – e cioè che una quantità moderata di grassi vegetali e crudi non solo non fa male, ma è anche indispensabile al buon funzionamento delle cellule dell'organismo».

Il valore biologico dell'olio extra-vergine

Gli studi che hanno incoronato la **dieta Mediterranea** come regime alimentare completo ed equilibrato sottolineano il valore biologico dell'**olio d'oliva** e in particolare dell'**olio extra-vergine**:

un concentrato di antiossidanti, in particolare **polifenoli**, che proteggono le cellule dall'instabilità e dai danni causati dai radicali liberi, e preservano dall'invecchiamento e dai processi infiammatori implicati in molte patologie.

«Sappiamo che l'**olio di oliva** – favorisce l'aumento del **colesterolo “buono”** (HDL) indispensabile per la costruzione delle membrane delle cellule nervose e degli ormoni.

Il nostro organismo ne ha bisogno, in alcune fasi della vita in particolare. Per es. durante la **gravidanza** il livello di **colesterolo** sale naturalmente: prima l'embrione e poi il feto ne hanno bisogno per costruirsi il tessuto nervoso, le pareti delle cellule e gli ormoni propri; e la madre ne ha bisogno per costruire i propri ormoni.

Ricerche recenti – continua la dottoressa – hanno anche collegato livelli eccessivamente bassi di **colesterolo** con la depressione, causata, pare, proprio da una scarsa produzione di ormoni del piacere e sessuali».

Gli acidi grassi dell'olio fluidificano il sangue

Lo studio americano ha messo in evidenza il valore dei **grassi acidi omega-6** contenuti nel succo estratto dalle olive.

«Questi acidi grassi fluidificano il sangue riducendo la probabilità della formazione di trombi nelle arterie e riducono lo stato infiammatorio della parete delle arterie causata da molti agenti inquinanti come il fumo di sigaretta e le particelle nocive presenti nell'atmosfera che respiriamo, particolarmente in Lombardia – continua la specialista –, e aiuta a ridurre la probabilità di incorrere in malattie cardiovascolari note come infarto, **ictus cerebrale**, **trombosi** delle arterie e delle vene ed embolia». (*Salute, Humanitas*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



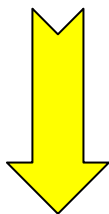
ORDINE: ORGANIZZA UN CORSO DI ALTA FORMAZIONE SULLA FARMACIA DIGITALE

Di seguito il calendario del corso.

OBIETTIVO DEL CORSO

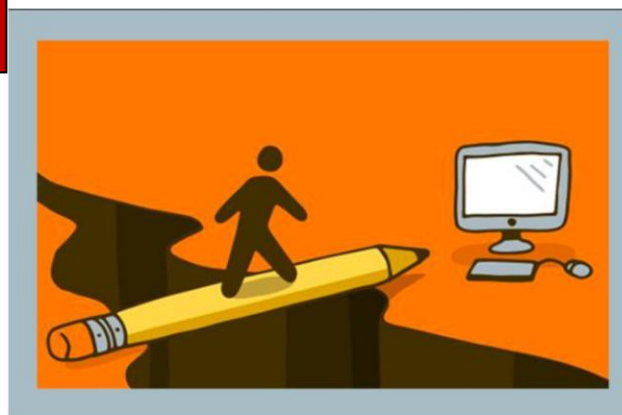
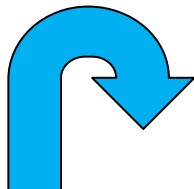
COME PARTECIPARE

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 **Dott.ssa Laura Benfenati** Direttrice IFarma
- 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.

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