



farmaDAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno VIII – Numero 1694

Martedì 12 Novembre 2019 – S. Renato, Elsa

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Mangia pollo poco cotto e rimane paralizzato: ora correrà per la clinica che lo ha curato
5. Esercizio fisico: meglio prima di colazione?



Prevenzione e Salute

6. I rischi dell'influenza: perché è importante vaccinarsi
7. Quali sono le esigenze dietetiche di una donna in menopausa?
8. Mal d'auto: i consigli da mettere in pratica in viaggio



Proverbio di oggi..... Chi fatica magna; chi nun fatica magna e beve

MANGIA POLLO POCO COTTO E RIMANE PARALIZZATO: ORA CORRERÀ PER LA CLINICA CHE LO HA CURATO

Protagonista della vicenda un 39enne di Brighton che aveva contratto il Campylobacter. L'iniziativa benefica è in programma per il prossimo 8 dicembre



Era rimasto paralizzato dopo aver **mangiato del pollo poco cotto**. Ora, a quasi un anno dallo sfortunato avvenimento, è intenzionato a celebrare il recupero della mobilità correndo per raccogliere fondi a favore della clinica che si è presa cura di lui. Il protagonista della vicenda è un 39enne di Brighton (Inghilterra), il cui calvario è iniziato lo scorso dicembre.

Boccone Amaro

L'uomo non conosce con precisione né quando né dove abbia ingerito il boccone che lo aveva ridotto su una sedia a rotelle. Quel che è certo è che le sue condizioni erano peggiorate nel giro di poche ore. Prima problemi intestinali, poi difficoltà a muovere le braccia. Da lì la corsa al St Richard's Hospital di Chichester e l'ulteriore aggravamento, fino a perdere la capacità di deglutire e muovere le gambe. I medici avevano optato per il coma indotto. Dieci giorni di buio. Infine la lunga riabilitazione. Tutta acqua passata, finalmente.

«Ho sviluppato un lieve avvelenamento da cibo con pollo poco cotto — racconta oggi Richard —. Il problema è che questo ha scatenato una rara quanto grave **malattia autoimmune**, lasciandomi paralizzato». Il responsabile? Il batterio **Campylobacter**, prima causa di intossicazione alimentare nel Regno Unito, i cui sintomi si manifestano dai due ai cinque giorni dopo il pasto "incriminato". Un inconveniente che di solito non genera gravi conseguenze, ma che nel particolare caso di Richard aveva portato il sistema immunitario ad attaccare il suo midollo spinale. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

I RISCHI DELL'INFLUENZA: PERCHÉ È IMPORTANTE VACCINARSI

Dopo gli otto milioni di malati della stagione scorsa gli esperti insistono nel raccomandare la profilassi, soprattutto, ma non solo, per le categorie a rischio

Malattia banale?

Solo quattro italiani su cento, tra gli over 50, hanno paura dell'influenza. Ritenuta una malattia banale, non lo è affatto: nella stagione scorsa (2018-19) ci sono stati 800 casi di pazienti con complicanze gravi e 200 decessi. Di influenza e dei suoi possibili effetti si è parlato al Corriere della Sera, in occasione di un incontro aperto al pubblico con alcuni tra i massimi esperti del settore. La campagna vaccinale è partita da pochi giorni e l'auspicio è che la copertura possa superare il 53% dello scorso anno (dato relativo agli ultra 65enni).



Ci fidiamo del vaccino?

Da una recente indagine Censis-Sanofi Pasteur tra i connazionali con più di 50 anni sembra che nei confronti del vaccino ci sia ancora una certa esitazione:

- a fronte del 32,7% che afferma di fidarsi molto
- il 53,2% si fida «abbastanza»
- il 14,1% poco o per niente.

Eppure molti (53%) sanno che l'influenza può diventare una malattia grave negli anziani e nei malati cronici.

Bambini e anziani

«Si tratta di una patologia a basso rischio specifico, ma può causare complicanze serie in soggetti fragili, bambini piccoli e over 65» ha sottolineato Fabrizio Pregliasco, virologo dell'Università degli Studi di Milano.

«La scorsa stagione è stata pesante, con otto milioni di contagi (il 13,6% della popolazione).

Sono stati colpiti soprattutto i bambini sotto i 5 anni (37%) e "solo" il 6% di ultra 65enni, che però sono i soggetti con maggiori e più gravi complicanze». L'antibiotico, ormai è noto, è del tutto inutile contro l'influenza di origine virale.



Categorie a rischio

Il contagio avviene in modo facile e rapido, per via respiratoria, e il vaccino rappresenta l'unico modo per proteggersi. La campagna del Ministero della Salute offre l'iniezione gratuitamente alle cosiddette «categorie a rischio»:

- **persone dai 65 anni in su, malati cronici, donne in gravidanza, operatori sanitari e insegnanti.**

Polmonite e infarto

«Il virus dell'influenza è aggressivo. Può evolvere in **polmonite, sia virale che batterica** (quando si associa a *stafilococco aureo o pneumococco*). E ricordiamo che la polmonite ha un tasso di mortalità elevato:

- *del 10 %, se trattata in ospedale; del 50%, se richiede il ricovero in Terapia intensiva.*

Non solo: l'influenza è associata a un aumento del rischio cardiovascolare, in particolare di infarto miocardico e aritmie maggiori. Ogni anno il picco influenzale è seguito da un picco di infarti».

Formare uno «scudo»

Chi è maggiormente esposto alla probabilità di sviluppare forme gravi?

«Le persone con diabete, malattie croniche respiratorie (*asma, broncopneumopatia cronica ostruttiva*), insufficienza renale, ma anche gli obesi e i soggetti denutriti.

Le **donne incinte** hanno un rischio aumentato di infezioni e vanno protette (anche per tutelare il bambino), così come gli **anziani**, il cui sistema immunitario è indebolito a causa dell'età. Non solo: negli ultra 65enni il vaccino risulta meno efficace che negli altri soggetti, dunque il suggerimento è che si immunizzino anche i componenti della famiglia.

Stesso discorso vale per i bambini piccoli: genitori, fratelli, zii e nonni dovrebbero formare uno scudo, vaccinandosi».



Come vaccinarsi

Il virus dell'influenza non si replica restando uguale a se stesso. Ogni anno ci troviamo di fronte a mutazioni nella struttura del patogeno, che possono risultare molto «efficaci» nel contagiare un alto numero di persone. Il vaccino viene «costruito» in base ai virus circolanti nell'altro emisfero, dove l'influenza arriva sei mesi prima. Cosa può fare chi vuole evitare di ammalarsi? «Rivolgersi al medico di base.

In Lombardia il 75% dei medici di famiglia aderisce alla campagna di prevenzione. Negli altri casi bisogna recarsi al centro vaccinale più vicino e prendere un appuntamento. Chi non rientra nelle categorie a rischio può acquistare il vaccino in farmacia e farselo somministrare da un medico». (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

QUALI SONO LE ESIGENZE DIETETICHE DI UNA DONNA IN MENOPAUSA?

Le donne in menopausa ingrassano più facilmente. L'importanza di ridurre il consumo di cibi grassi e ricchi in sale. Il ruolo del calcio per proteggere le ossa

Per via del calo degli ormoni femminili (**estrogeni**) e della riduzione del **metabolismo basale** che si verifica con l'avanzare dell'età, le donne in **menopausa** hanno una maggiore facilità a ingrassare.

La mancanza degli estrogeni comporta inoltre un aumentato rischio di **malattie cardiovascolari** e di **osteoporosi**.

È bene quindi ridurre il consumo di **cibi grassi** e ricchi di calorie, che fanno ingrassare. E quello di **sale**, che favorisce l'**ipertensione** e la perdita di calcio con le urine.

Consumare buone quantità di **frutta e verdura** aumenta l'apporto di **potassio** e riduce quello di **sodio**, aiutando a conservare il calcio nello scheletro.

Per migliorare la salute delle ossa, può essere necessario utilizzare supplementi di **calcio** e di **vitamina D**. **Latte e formaggi** sono ricchi di calcio, ma per ridurre l'introito calorico è preferibile consumare latte scremato e formaggi a basso contenuto di grassi e sale.

Il condimento da preferire è l'**olio extravergine di oliva**.

Alimenti ricchi di estrogeni vegetali (**fitoestrogeni**), soprattutto la soia o i semi, possono ridurre i sintomi caratteristici della menopausa, come le vampate di calore.

(*Salute, Fondazione Veronesi*)



PREVENZIONE E SALUTE**ESERCIZIO FISICO: MEGLIO PRIMA DI COLAZIONE?**

Allenarsi al mattino, prima di fare colazione, migliora la risposta dell'organismo all'insulina e raddoppia la quantità di grassi bruciati (ma non quella di peso perso).

L'esercizio fisico è (quasi) sempre una buona idea, ma in quale momento della giornata dà maggiori benefici per la salute?

Una ricerca pubblicata sul *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* rivela che spostare la sessione quotidiana di allenamento a prima della prima colazione

- **migliora il controllo degli zuccheri nel sangue e aiuta a bruciare più grassi.**

**GIÙ DAL LETTO!**

Un gruppo di scienziati delle Università di Bath e Birmingham, nel Regno Unito, ha sottoposto 30 uomini obesi o sovrappeso a una sessione di esercizio fisico guidato (50 minuti di cyclette per tre volte alla settimana) per sei settimane.

I volontari sono stati divisi in **due gruppi attivi**, che si sono allenati rispettivamente

- *prima e dopo aver fatto colazione,*
- un gruppo di controllo che non ha faticato.

UN'AZIONE PIÙ EFFICACE.

Gli uomini che si sono allenati prima di colazione hanno bruciato una quantità doppia di grassi rispetto a quelli che hanno fatto sport a pancia piena.

Secondo gli scienziati, l'aumentato consumo di grasso corporeo è riconducibile ai bassi livelli di insulina nel sangue durante l'esercizio fisico:

- *poiché i volontari erano reduci dal digiuno notturno, hanno bruciato prima i pochi carboidrati ancora disponibili, e subito dopo le riserve di grasso nei loro tessuti come fonte di energia.*

Non solo: questo gruppo ha mostrato una migliore risposta all'insulina anche in seguito, nel corso della giornata - ossia ha avuto bisogno di minori livelli di insulina per controllare la glicemia (la concentrazione di glucosio nel sangue).

L'insulina è un ormone prodotto dal pancreas che permette alle cellule di prelevare lo zucchero presente nel sangue e assunto con l'alimentazione, per utilizzarlo come fonte energetica.

Le persone che non fanno abbastanza esercizio fisico e accumulano peso in eccesso devono produrre più insulina affinché l'ormone svolga il suo compito: una condizione nota come *insulino-resistenza*, anticamera e caratteristica principale del [diabete di tipo 2](#).

Allenarsi prima di colazione potrebbe contribuire ad allontanare questo rischio.

SULLA BILANCIA.

I volontari che hanno fatto sport a digiuno non sono dimagriti più degli altri - bruciare grassi non porta a perdere peso, se il bilancio con le calorie ingerite rimane in pari - ma la loro salute metabolica e cardiovascolare è notevolmente migliorata.

Il prossimo passo sarà verificare questi benefici su un campione più numeroso di pazienti, che includa anche le donne.

(Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE**MAL D'AUTO: i Consigli da Mettere in Pratica in Viaggio**

Per il mal d'auto attenzione all'orario di partenza, agli spuntini e alle condizioni ambientali. In alcuni casi è possibile somministrare farmaci su consiglio del pediatra

Il **mal d'auto**, soprattutto nei **bambini**, rischia di rovinare l'inizio delle **vacanze estive**. Tecnicamente gli esperti la chiamano "**cinetosi**", ovvero una sensazione di **nausea** che tende a presentarsi in tutte le situazioni di **movimento**.

Non solo auto dunque. **Cause, sintomi e rimedi** spiegati dagli esperti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma.

**MAL D'AUTO: CHE COS'E' E COME SI MANIFESTA?**

Secondo le statistiche **un bambino su tre** soffre di cinetosi. Tutto nasce a livello del **sistema vestibolare**, un componente dell'orecchio interno molto importante nel regolare l'**equilibrio**. Il disturbo tende a presentarsi in tutte le condizioni di movimento passivo e si può presentare come "**mal d'auto**", "**mal di mare**", "**mal d'aereo**", "**mal di treno**" ma anche in seguito a movimenti rotatori del corpo o del capo.

Ciò accade quando l'impulso visivo inviato al **cervello** non viene integrato correttamente con quello proveniente dal sistema vestibolare.

Una sorta di **mancata sincronizzazione** tra ciò che si vede e ciò che si percepisce.

I **sintomi** più comuni della cinetosi sono **pallore, sbadigli, sudorazione fredda e nausea fino al vomito**.

PREVENZIONE: SONNO E CATTIVI ODORI

Un consiglio per evitare il **mal d'auto** è agire sul **sonno** del bambino. Partire di buon'ora, quando il piccolo ha ancora sonno, può aiutare.

Durante il viaggio adottate una **guida tranquilla** senza forti accelerazioni o decelerazioni, specialmente in curva.

E' molto importante anche la condizione dell'auto in cui si viaggia: **evitate gli odori forti** come benzina, profumi e aria viziata. Tenete l'ambiente fresco aprendo i finestrini o utilizzando con moderazione l'**aria condizionata**.

CIBO CON MODERAZIONE, NO AI VIDEOGIOCHI

La prevenzione passa anche dall'**alimentazione**. E' sempre meglio fare un **piccolo spuntino** prima del viaggio. Questo tampona i succhi gastrici e riduce l'impatto della sintomi.

Se il viaggio è lungo, fategli fare spuntini frequenti, con crackers o grissini.

Evitate bevande gassate ma date **piccoli sorsi** di bevande fresche quali acqua o thè.

Se il piccolo è sveglio cercate di **distrarlo**, cantando, ascoltando musica o invitandolo a guardare davanti per riconoscere il colore delle macchine o il tipo di auto.

Evitate assolutamente la lettura o l'utilizzo dei **videogiochi**.

FARMACI SOLO SU INDICAZIONE DEL PEDIATRA

Nei viaggi più lunghi, su prescrizione del pediatra, potete utilizzare farmaci specifici come il **dimenidrinato** che può essere somministrato mezz'ora prima della partenza sotto forma di capsule molli, e ripetuto dopo 4-6 ore in caso di viaggi lunghi, oppure come **gomma da masticare** da utilizzare quando compaiono i primi sintomi. (*Salute, Fondazione Veronesi*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



CORSI ECM NOVEMBRE 2019

Martedì 12 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

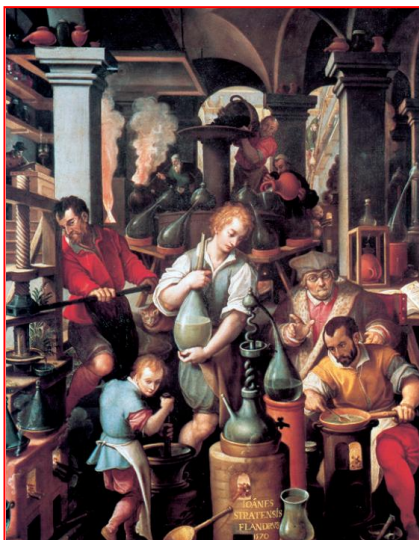
Non è richiesta la prenotazione;

**Basta recarsi presso la sede dell'ordine
la sera dell'evento.**



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>
---	---

<p>Interventi per favorire l'OCCUPAZIONE: in favore di Titolari di Farmacia e Parafarmacia che assumono farmacisti a Tempo Indeterminato</p> <p>Le assunzioni a tempo indeterminato devono riguardare due categorie di lavoratori:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Il farmacista di età non superiore a 30 anni</i> ✓ <i>Il farmacista di età pari o superiore a 50 anni, se disoccupato da almeno 6 mesi.</i> <p>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 <i>dopo 8 mesi, 17 mesi e 36 mesi</i>).</p>	<p>Domande a partire da Settembre 2019 fino ad ESAURIMENTO dello stanziamento di <u>400.000 Euro</u></p>
---	---

<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>
---	--

	<p><u>Welfare Integrativo</u> EMAPI : COPERTURA SANITARIA INTEGRATIVA</p>	<p>Garantisce una copertura sanitaria integrativa per</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>gravi interventi chirurgici e gravi eventi morbosi,</i> ✓ <i>la copertura in caso di invalidità permanente superiore al 66% da infortunio</i> ✓ <i>la copertura in caso di non autosufficienza</i> ✓ <i>(LTC – Long Term Care)</i>
---	---	--

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