



AVVISO

Ordine

1. Ordine: Caduceo d'Oro 2019
2. Ordine : ENPAF

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. “ARTRITE, gli Omega-3 Riducono l’infiammazione delle Articolazioni”
Vero o Falso?
4. Chemioterapia: cosa mangiare?



Prevenzione e Salute

5. «voglio farmi bionda e riccia»: cosa sapere sui trattamenti ai capelli (per evitare guai)



Proverbio di oggi.....

O pesce piglia 'o lietto 'e 'o culo abbusca..

“ARTRITE, gli Omega-3 Riducono l’infiammazione delle Articolazioni” Vero o Falso?

Sono in molti a credere che gli omega-3 riducano l’infiammazione e il dolore alle articolazioni nell’artrite. Vero o falso?



“**VERO.** Anche se non è ancora chiaro se gli **omega-3** agiscono direttamente sulle **articolazioni** o sul sistema immunitario nel ridurre l’**infiammazione** delle **articolazioni** nell’**artrite**, è invece evidente il ruolo degli acidi grassi essenziali **omega-3** nel ridurre i sintomi della malattia.

Un recente studio iraniano condotto su 60 pazienti affetti da **artrite** reumatoide ha dimostrato che la supplementazione nella dieta quotidiana di **omega-3** contenuti nel pesce aiuta a ridurre la necessità di ricorrere a farmaci antinfiammatori – spiega l’esperto. – Il fatto che esista una relazione tra **omega-3**, in particolare del tipo EPA e DHA, e riduzione al ricorso di antinfiammatori sembra essere confermato anche dai livelli plasmatici, cioè nel sangue, di **omega-3** nei pazienti affetti da **artrite** reumatoide.

Questo significa che gli **omega-3** hanno un ruolo nel ridurre sia la rigidità al mattino tipica dell’**artrite** sia la diffusione del dolore e gonfiore alle articolazioni, riducendo così l’**infiammazione** e gli effetti negativi che derivano da un uso prolungato di antinfiammatori.

Peraltro, chi consuma più **omega-3**, contenuti in abbondanza sia nel pesce azzurro che nel pesce grasso come il salmone, oppure nei semi di lino e semi di chi, sviluppa meno autoanticorpi contro la **citrullina**, ovvero quegli anticorpi che precedono lo sviluppo dell’**artrite** reumatoide e ne sono marcatori specifici. Un effetto simile da parte degli **omega-3** si osserva anche in altre malattie infiammatorie croniche come la psoriasi.” (Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

«VOGLIO FARMI BIONDA E RICCIA»: COSA SAPERE sui TRATTAMENTI ai CAPELLI (per evitare guai)

Per modificare la chioma bisogna agire sulle molecole di cheratina, attraverso il calore o le sostanze chimiche. Processi che, ripetuti nel tempo, possono provocare danni

Danni irreparabili?

Colorati, lisciati, arricciati, stirati, allungati, sfoltiti o, disperatamente, rimpianti. Quella coi capelli è per molti una battaglia senza tregua:

- *c'è chi li vorrebbe sempre diversi da come «natura li ha fatti» e chi combatte anche solo per averli in ordine.*

E poi c'è la nutrita schiera, in gran parte femminile, che semplicemente si diverte a cambiare spesso look.

Ma siamo certi che tinture e colorazioni varie, lisciature e permanenti non comportino alla lunga danni irreparabili?



Fusto dei capelli

«Sono tutti trattamenti cosmetici che riguardano il fusto dei capelli, una struttura non vitale che cresce di circa un centimetro al mese. Il fatto che **quando tagliamo i capelli non proviamo dolore ci fa capire che il fusto del capello è formato da cellule non più viventi**, quindi anche non in grado di riparare i danni che il capello subisce.

Nel caso delle **tinture che scuriscono** (come quelle usate per contrastare i fili bianco-argento) non ci sono problemi, ma quando si opta per una decolorazione (*meches, colpi di luce, chatouche*) bisogna sapere che per schiarire il tono le sostanze chimiche devono entrare dentro il fusto del capello e distruggere il pigmento.

Questa procedura **deteriora inevitabilmente le cheratine**, cioè le proteine strutturali dei capelli, che diventano più secchi, opachi e fragili.

Ed essendo il capello una struttura non vitale, questi danni sono permanenti e si sommano nel tempo».

Lisciatura

Non è innocuo neppure il desiderio di avere una capigliatura simil-orientale, insomma *«liscia come spaghetti»*.

«La stiratura dei capelli è un processo di lisciatura temporanea del fusto mediato dal calore:

si **usano piastre calde**, di metallo o ceramica, che fissano le cheratine del capello in posizione allungata, mediante la creazione di legami chimici con idrogeno fra le varie molecole.

- ❖ La **stiratura si perde con i lavaggi perché l'acqua "rompe" i legami a idrogeno**.

I problemi, in questo caso, sono provocati dal calore elevato delle piastre che denatura le proteine (cheratina), delicate soprattutto nella parte finale del capello, cioè la più vecchia, e porta fragilità e doppie punte».



Permanente

Sostanze chimiche della famiglia dei **tioglicolati** sono alla base, tra l'altro, dei prodotti utilizzati anche da chi si sottopone al processo di arricciamento duraturo dei capelli.

«La permanente si effettua con **composti in grado di creare dei ponti di solfuro fra le molecole di cheratina**.

Posizionando i capelli più o meno ondulati (a seconda di come li si desidera) e formando questi legami chimici molto resistenti si ottiene un cambiamento della forma del capello che da liscio diventa riccio. Effettuare la permanente danneggia molto i capelli, perché per formare i ponti di solfuro con i capelli arricciati è prima necessario rompere quelli che li tengono lisci:

- ❖ *alla fine della procedura, però, non tutti i ponti rotti vengono riformati e si crea un danno alle cheratine del fusto del capello».*



Danni alle cheratine

Insomma significa che, pensando alla salute e non all'estetica, dobbiamo tenerci la chioma che abbiamo senza fare troppe storie?

«Assolutamente no. Bisogna sapere che ogni trattamento di decolorazione, permanente, stiratura danneggia in modo più o meno importante le cheratine che costituiscono la fibra del capello.

E che i danni subiti si sommano nel tempo, portando la chioma a indebolirsi, sfibrarsi specie sulle punte.

Consapevoli di questo, possiamo giocare con il look quanto ci piace, con una sola attenzione:

- ❖ *non esagerare.*

Le varie procedure non vanno mischiate e ripetute senza sosta per periodi lunghi, soprattutto se si ha una capigliatura sottile, che è meno resistente.

È poi *utile usare sempre il balsamo e prodotti contenenti siliconi idrosolubili o similari*, che formano un involucro attorno al fusto del capello rendendolo più lucido e districabile e proteggendolo dagli agenti esterni».

Senza dimenticare che colorazioni e liscianti, così come ogni altro cosmetico, sono regolamentati da una severa normativa europea e, in accordo con quanto previsto dalla legge, prima dell'immissione sul mercato, tutti i prodotti per i capelli vengono testati seguendo precisi standard.

Se buon senso e moniti del parrucchiere non bastassero, il campanello d'allarme è dato dalla caduta dei capelli:

- ❖ *è un processo naturale, alcuni capelli cadono, altri crescono. Bisogna preoccuparsi quando si notano assottigliamenti e diradamenti o una perdita importante: meglio andare da un dermatologo specialista per capirne le cause.*

I sintomi di «cattiva salute»

Capire che qualcosa non va, quando si tratta di capelli, è relativamente semplice. I sintomi di «cattiva salute» sono fondamentalmente tre:

- ❖ *bisogna preoccuparsi quando diventano troppo grassi,*
- ❖ *si spezzano perché sono secchi e sfibrati,*
- ❖ *se cadono e si diradano.*

«Nel primo caso viene prodotto sebo in eccesso o non viene deterso adeguatamente —.

E se il problema riguarda una donna si deve valutare l'eventuale associazione con *acne, irsutismo o irregolarità mestruali* perché potrebbe essere sintomo di squilibri ormonali come la sindrome dell'ovaio policistico.

I capelli grassi vanno lavati di frequente, anche ogni giorno, usando shampoo delicati e l'asciugacapelli con aria fredda perché il caldo fluidifica il sebo e fa sì che la chioma si unga prima».



Secchezza

Quando il problema è l'eccessiva secchezza, che porta i capelli a spezzarsi, è bene considerare quali e quanti sono i trattamenti cosmetici a cui sono stati sottoposti:

- ❖ *può essere utile assumere integratori alimentari specifici, ma soprattutto evitare prodotti aggressivi (e l'unico rimedio per le punte rovinata è tagliarle).*

«Infine, se la perdita dura nel tempo o porta un diradamento evidente meglio andare da un dermatologo tricologo, specializzato in malattie di peli e capelli, per capirne le cause e, in base a queste, scegliere le cure adeguate —.

Le ragioni possono essere riconducibili a disordini ormonali (**ipotiroidismo o ipertiroidismo**), malattie autoimmuni, anemia, traumi, interventi chirurgici o effetti collaterali di terapie eseguite per altri motivi. In molti casi il problema è transitorio e tutto torna alla normalità se si corregge il disturbo sottostante».



Caduta

Se capelli o peli cadono in chiazze tonde, di numero variabile, potrebbe trattarsi di alopecia areata:

nelle forme lievi la ricrescita dei peli può avvenire senza alcun trattamento, di solito entro un anno.

«Si arriva alla diagnosi con una visita e **utilizzando il dermatoscopio**, strumento che consente di osservare cuoio capelluto e capelli con ingrandimenti fino a 400 volte —.

Esistono diversi farmaci che possono essere prescritti dallo specialista che vanno assunti per mesi prima di vedere un risultato.

Altra cosa è l'alopecia androgenetica, ovvero la **classica calvizie**, più tipica degli uomini che si verifica quando i follicoli si rimpiccioliscono e i capelli si assottigliano, in particolare su fronte e tempie:

- ❖ ***svariati medicinali possono rallentare la caduta e ispessire i capelli***».

Ereditarietà ed effetto età

È un problema che interessa migliaia di italiani. Soprattutto uomini, dopo i 40 anni, quando la chioma inizia a «indietreggiare». Nella grande maggioranza dei casi la perdita dei capelli è determinata da alopecia androgenetica. La propensione alla perdita dei capelli si eredita da entrambe le componenti familiari e inizia a manifestarsi nei maschi dopo la pubertà:

- ❖ *se i capelli sono geneticamente predisposti assottigliarsi e cadere, non si può cambiare il loro «destino».*

In chi è predisposto, al termine dello sviluppo sessuale, nella parte superiore del capo si manifesta una riduzione del diametro e del ciclo vitale dei capelli. Mentre la chioma presente nelle regioni posteriore e laterali del cuoio capelluto è geneticamente «permanente» e destinata a rimanere stabile.

Negli ultimi anni un numero crescente di donne presenta assottigliamento e diradamento.

Le cause?

- ❖ *Assunzione di farmaci, disturbi tiroidei, mancanza di ferro, diete e stress.*

Oltre agli squilibri ormonali che possono verificarsi in gravidanza o in menopausa. Per poter scegliere una cura è fondamentale capire prima quali sono le cause del problema. E bisogna valutare una certa stagionalità: per molte persone la caduta aumenta in primavera e autunno, per poi tornare alla normalità. (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

CHEMIOTERAPIA: COSA MANGIARE?

*Chi deve affrontare terapie mediche che sono spesso invasive, come quelle necessarie al trattamento di alcuni **tumori**, si trova in un momento delicato, durante il quale si possono presentare effetti collaterali che “limitano” l’**alimentazione** con conseguente perdita di peso e della massa magra.*

Fra gli effetti secondari più fastidiosi della **chemioterapia** si annoverano disturbi digestivi fra cui inappetenza, nausea, vomito, alterazione del gusto, ma anche stanchezza prolungata che viene definita dal termine “*fatigue*”, alterazioni dell’alvo che vanno dalla diarrea alla *stipsi*, alterazioni delle cellule del sangue che possono predisporre a infezioni, anemia, sanguinamenti o ecchimosi.



Questo rende l’**alimentazione** uno degli argomenti più delicati per le persone che sono in tale fase del loro percorso di cura; in alcuni casi, dunque, può essere indicato rivolgersi a persone competenti per affrontare al meglio le esigenze individuali.

Dieta Compatibile con **Effetti Collaterali**
della Terapia Oncologica

«Innanzitutto è utile fare una precisazione:

- *non esiste “la **dieta per la chemioterapia**”!*»,

spiega la dottoressa Manuela Pastore, dietista dell’ospedale Humanitas.

«In generale, nessun **alimento** è proibito o sconsigliato a chi sta affrontando un ciclo di **chemioterapia**, a meno che non si debbano apportare restrizioni o cambiamenti in funzione degli effetti collaterali o della situazione nutrizionale del singolo.

Al contrario, proprio in questa fase è estremamente importante mantenere una **dieta** il più possibile varia ed equilibrata che permetta di raggiungere o mantenere, anche nella fase precedente alle **terapie**, un buono stato nutrizionale: una nutrizione non adeguata è certamente un elemento che potrebbe pregiudicare gli esiti di un trattamento o addirittura costringere i medici a sospenderne il corso».

«Infatti, per ottenere la massima efficacia da qualunque **trattamento antitumorale**, è necessario evitare il peggioramento dello stato nutrizionale del paziente oncologico.

Un’**alimentazione** soddisfacente e un supporto nutrizionale adeguato evitano la perdita di peso e la perdita di massa muscolare, condizioni che si associano ad un peggioramento della malattia, della qualità di vita e spesso non consentono di portare a termine le cure in modo efficace.

L’**alimentazione** deve, per quanto possibile, soddisfare i fabbisogni calorici e proteici e deve essere compatibile con gli effetti collaterali delle **terapie oncologiche**.

Individuare i sintomi e gli eventuali cibi che li peggiorano o migliorano può essere utile ad adottare strategie che consentano di **alimentarsi** al meglio».

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



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

PROGRAMMA

❖ INDIRIZZI DI SALUTO DELLE AUTORITA'

- S.E. Crescenzo SEPE - *Arcivescovo Metropolitana di Napoli*
- On. Mara CARFAGNA - *Vicepresidente Camera dei Deputati*
- On. Luigi DE MAGISTRIS - *Sindaco Città Metropolitana di Napoli*
- On. Vincenzo DE LUCA* - *Presidente Regione Campania*

❖ PROGRAMMA

- **Concerto di Natale: Coro di Voci Bianche del Teatro di San Carlo di Napoli**
- **Granelli di sabbia - Stefania Bruno**

❖ PRESENTAZIONE DELLA CERIMONIA

- **Prof. Vincenzo SANTAGADA - Presidente Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli**

❖ SALUTO DI BENVENUTO

- On. Andrea MANDELLI - *Presidente FOFI*
- Dr. Marco COSSOLO - *Presidente Federfarma Nazionale*
- Dr. Emilio CROCE - *Presidente ENPAF*
- Prof.ssa Angela ZAMPELLA - *Direttore Dipartimento Farmacia - Università di Napoli Federico II*
- Dr. Michele DI IORIO - *Presidente Federfarma Napoli*

❖ PROIEZIONE FILMATO

❖ “PREMIO CULTURA 2019”

- Prof. Gaetano MANFREDI - *Magnifico Rettore Università di Napoli Federico II*

❖ “PREMIO ITALIA 2019”

- Dr. Massimo SCACCABAROZZI - *Presidente Farminindustria*
- Dr. Pierluigi PETRONE - *Presidente Assoram*

❖ “PREMIO SCIENTIFICO 2019”

- Prof. Gianni MARONE - *Università di Napoli Federico II*

❖ “PREMIO SANITA' 2019”

- Dr. Paolo ASCIERTO - *Istituto Nazionale Tumori - Fondazione Pascale*

❖ “PREMIO CADUCEO D'ORO 2019”: Insignito il Dr. Luigi GUACCI

❖ “PREMIO Farmacista sul territorio 2019”: Insignita l'Associazione dei Volontari Progetto “Un Farmaco per tutti”

❖ Cerimonia di Consegna delle Medaglie d'oro al Merito

Professionale per i Laureati Farmacisti con 65, 60 e 50 ANNI DI LAUREA

❖ Cerimonia di Consegna delle Medaglie d'argento al Merito

Professionale per i Laureati Farmacisti con 40 e 25 ANNI DI LAUREA

❖ GIURAMENTO SOLENNE DI GALENO

Saluto ai nuovi Iscritti che prestano giuramento ai principi etici del Farmacista

* *Invitato a partecipare e in attesa di conferma.*



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