



AVVISO

Ordine

1. Ordine: iniziative per emergenza da Coronavirus
2. Ordine: autoformazione

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Bicarbonato e digestione: qual è la giusta quantità e quando evitarlo
4. Quando la febbre era "amica" dell'uomo. Oggi spesso vista come la malattia stessa

Prevenzione e Salute

5. Troppe ore davanti a smartphone o computer occhi stanchi? Si «curano» ammiccando
6. Ti ha spezzato il cuore? Tre modi per non soffrire

Proverbio di oggi.....

"nun vò correre e nun vò cammenà

BICARBONATO E DIGESTIONE: qual è la giusta quantità e quando evitarlo

Cattiva digestione, bruciore di stomaco e acidità. Il bicarbonato di sodio può avere mille usi, alimentari e non, ma quello più noto è senz'altro collegato alle sue proprietà digestive.

Si tratta di un sale sodico dell'acido carbonico che, quando viene sciolto nell'acqua, dà origine a una soluzione leggermente basica che può essere utilizzata per contrastare diversi **disturbi gastrici**.

Un alleato della digestione da usare con moderazione

Assumere uno o due cucchiaini di bicarbonato a distanza di un paio d'ore da un pasto eccessivamente abbondante che risulta difficile da digerire, può aiutare a **neutralizzare l'acidità di stomaco e a produrre anidride carbonica** che favorisce il normale processo fisiologico dell'**assorbimento degli alimenti**.

D'altra parte, questo sale è in grado di **contrastare l'assorbimento di farmaci acidi** e di rallentare l'eliminazione renale di alcune terapie e per questo è importante consultare il proprio medico se e quando si decide di usarlo come rimedio, specialmente quando è in corso una cura.

Il **bicarbonato**, è bene ricordarlo, non ha alcun potere terapeutico:

- ❖ ha effetto solo sulla **sintomatologia** e può dare effetti collaterali come *flatulenze, crampi allo stomaco, ritenzione idrica e alcalosi metabolica*.

Quando è meglio evitarlo

Nonostante sia il principio attivo di diversi farmaci destinati al personale medico per trattare *acidosi metabolica, shock, intossicazione da barbiturici, salicilati e metanolo e sindromi emolitiche, rabdomiolitiche e iperuricemie*, il bicarbonato **non è sempre consigliato**. Soprattutto se si sta seguendo una dieta iposodica, bisognerebbe evitare di assumerlo perché potrebbe causare complicanze anche gravi come l'insufficienza cardiaca, l'ipertensione e le disfunzioni renali. Via libera invece per le donne in gravidanza, per le quali non ci sono effetti collaterali o pericoli riscontrati dagli studi. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**TROPPE ORE DAVANTI A SMARTPHONE O COMPUTER
OCCHI STANCHI? SI «CURANO» AMMICCANDO**

La visione ravvicinata causa uno sforzo continuo di messa a fuoco. Si tende inoltre ad ammiccare meno, bloccando così la distribuzione delle lacrime, che hanno funzioni essenziali

Questione di messa a fuoco

Può capitare a tutti di sentire gli occhi stanchi e appesantiti, soprattutto dopo una giornata passata davanti a uno schermo o impegnati in una lettura intensa e prolungata, magari in un ambiente poco illuminato.

Perché si stancano gli occhi?

«Quando lavoriamo a lungo al computer o leggiamo un libro che ci appassiona, il nostro livello di attenzione è molto alto ed è facile perdere la cognizione del tempo che passa».

«La **visione ravvicinata** richiede all'occhio un continuo sforzo di accomodazione, ovvero di messa a fuoco, con il rischio di affaticare il muscolo ciliare e creare un disagio visivo.

Non solo, quando stiamo davanti a uno schermo, tendiamo ad ammiccare di meno: anziché sbattere gli occhi ogni otto, dodici secondi, lo facciamo due o tre volte al minuto.

«L'**ammiccamento** è fondamentale per distribuire le lacrime in modo uniforme sulla superficie oculare, ma se restiamo a lungo con l'occhio aperto c'è il rischio di alterare la composizione del film lacrimale e ciò può causare fastidi.

Il film lacrimale è composto da tre strati principali: la componente mucosa, che aiuta a spargere e a stabilizzare le lacrime; lo strato acquoso, che contiene l'ossigeno per rifornire la cornea che non ha vasi sanguigni, e lo strato lipidico, che aiuta a prevenire l'evaporazione delle lacrime».

Che cosa può accadere se affatichiamo la vista

Cosa può accadere se affatichiamo gli occhi? «Le alterazioni del film lacrimale, conseguenza dell'affaticamento oculare, possono favorire la **blefarite**, cioè l'infiammazione del bordo palpebrale, e la sindrome dell'occhio secco.

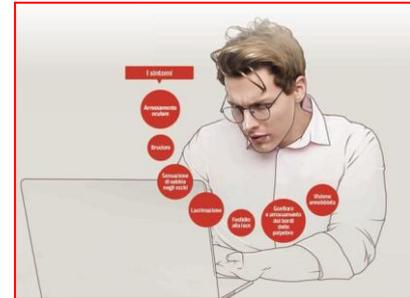
«Quando teniamo gli occhi aperti a lungo, i grassi presenti nelle lacrime si rompono e l'acqua evapora.

Le **ghiandole di Meibomio**, che secernono i grassi presenti nel film lacrimale, reagiscono a questa situazione, producendo più sebo, ma di minor qualità: questo risulta infatti meno fluido e più "burroso".

La conseguenza è che il bordo oculare tende a ispessirsi e infiammarsi dando luogo alla blefarite con sintomi caratteristici quali arrossamento e gonfiore del bordo palpebrale, e possibile diradamento delle ciglia.

Ma l'alterata qualità delle lacrime può favorire anche la sindrome dell'occhio secco che si presenta con una vasta gamma di disturbi.

I più tipici sono sensazione di corpo estraneo, rossore e bruciore prolungato, fastidio alla luce, difficoltà a tenere gli occhi aperti, necessità di strizzare spesso gli occhi».



Il legame con la miopia

L'affaticamento visivo ha qualche legame con la miopia?

«La visione ravvicinata se protratta a lungo e senza intervalli, soprattutto in ambienti chiusi e poco illuminati, può favorire lo sviluppo della miopia nei bambini e nei ragazzi. Per questo si raccomanda sempre di alternare lo studio al gioco all'aria aperta e all'attività fisica.

L'esposizione alla luce solare favorisce infatti la produzione di dopamina, un neurotrasmettitore che, attraverso complessi meccanismi, blocca alcune sostanze, le **metalloproteasi**, le quali hanno un ruolo nella miopizzazione, favorendo l'allungamento del bulbo oculare.

Non a caso da alcuni anni per contrastare l'evoluzione della miopia nei bambini si ricorre a un collirio a base di atropina, sostanza in grado di aumentare appunto la produzione di dopamina».

Alcuni accorgimenti possono contribuire ad affaticare meno gli occhi, a partire da una limitazione dell'attività ravvicinata quando possibile.

Ma se non ci si può staccare dal computer o da un libro per motivi lavorativi o di studio, bisogna quanto meno fare pause all'aria aperta, magari andando in balcone o guardando fuori dalla finestra, all'orizzonte. Un altro consiglio anti-affaticamento oculare è quello di imporsi di battere le palpebre con maggiore frequenza per umidificare la superficie oculare.

Un piccolo compromesso per bambini e adolescenti sempre iperconnessi potrebbe essere privilegiare, sempre senza esagerare, tv e consolle per videogame rispetto a smartphone e tablet, visto che implicano una visione a distanza di almeno un metro e mezzo o due.

Invece la blefarite non infettiva da stanchezza oculare si può contrastare con semplici impacchi caldi da effettuare per un paio di minuti sugli occhi. Il caldo disinfiamma e dilata i pori delle ghiandole che producono il sebo. In caso di occhio secco, inoltre, si può contare su numerosi sostituti lacrimali che è bene farsi consigliare dal proprio oculista in grado di indicare il preparato più adatto. (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

QUANDO LA FEBBRE ERA “AMICA” DELL’UOMO. Oggi spesso vista come la malattia stessa

Come fenomeno fisiologico va comunque sempre indagata dal medico, ma è una risorsa del nostro organismo. In un libro tutti i chiarimenti sul senso biologico della reazione febbrile

«**Datemi la febbre, e curerò ogni malattia**»: è una celebre frase attribuita a Ippocrate che ricorda come il concetto medico di febbre abbia subito nei secoli profondi cambiamenti.

Per gli antichi, che difficilmente separavano la medicina dalla filosofia, la febbre poteva perfino derivare da uno stato di connessione con la divinità, senza essere per forza manifestazione di uno stato patologico.

Già gli **antichi medici cinesi, indiani, arabi** e da tutto il resto del mondo, si sono trovati, più di 3000 anni fa, a dover gestire infiammazioni, ferite infette ed epidemie - spesso date dalle cattive condizioni igieniche e alimentari - la cui tipica manifestazione era la febbre, anche detta piressia.

In **Occidente**, la percezione che se ne aveva nell'antichità fu influenzata a lungo dalla teoria «umorale» di Ippocrate, poi consolidata e ribadita da Galeno, secondo cui le malattie derivano da una variazione degli umori corporei rispetto alla condizione normalmente fisiologica. Per guarire dai malanni, il corpo doveva quindi espellere gli umori «peccanti». La febbre era considerata, quindi, una conseguenza della lotta sostenuta dall'organismo contro il «*principio alteratore*» all'origine della malattia.



Tale impostazione fu all'origine dell'invenzione di cure che a volte potevano essere controproducenti o pericolose e che si avvalevano di purganti ed evacuativi somministrati per facilitare l'espulsione degli umori «peccanti».

Nel **Medioevo**, poi, le idee si confusero ancora di più, dato che si era molto radicata la convinzione che la febbre fosse direttamente collegata ai pidocchi.

Infatti, questi parassiti sono molto sensibili alla temperatura corporea e un suo minimo aumento ha l'effetto di farli andare via, alla ricerca di un altro ospite.

Nonostante l'onnipresenza di questa manifestazione fisica in moltissime condizioni patologiche, gli antichi manuali di medicina ne hanno trattato raramente, nello specifico.

In un'epoca dove il misticismo e la medicina si consideravano un tutt'uno, essere malati era molto più "poetico" di oggi:

❖ *la malattia era vista più come uno stato di trapasso, di mutamento, trascendenza e purificazione.*

Eppure, ancora oggi, la febbre fa paura forse più di un tempo, quando almeno lo sciamano o un uomo medicina rincuorava gli animi degli afflitti raccontando storie fantastiche riguardo il loro stato di salute.

Oggi, la malattia viene vista solamente come un problema e nella cultura odierna, tutto ciò che è un problema non va tanto risolto, quanto eliminato.

Purtroppo l'eliminazione dei problemi a scapito della loro risoluzione cosciente non ne permette il loro reale superamento.

Ciò che negli ultimi decenni si è consolidato, è quindi una visione della febbre come "malattia in sé", spesso con scarsa attenzione alle cause che l'hanno provocata.

Nel mondo, in effetti, si verifica oggi un **abuso di farmaci antipiretici** anche per banali infezioni virali parainfluenzali che richiedono solo riposo e attesa; peggio ancora, la soppressione della febbre può spesso nascondere una patologia sottostante che invece va curata con altri farmaci, quali gli antibiotici o gli antivirali.

«Se non ben amministrata e modulata – spiega il dottor Giacomini - vissuta con timore e addirittura paura, o peggio ancora se soppressa esclusivamente come sintomo con l'utilizzo di farmaci ed altri tipi di presidi anche non farmacologici, si perde totalmente il potenziale rigenerativo e curativo della febbre;

si intorpidiscono le reazioni biochimiche, cellulari ed enzimatiche che solo con la febbre prendono vita, si inibiscono i potenziali di rigenerazione del sistema fisiologico e si giunge ad uno stadio di blocco funzionale di tutte le reazioni organiche in particolare immunitarie».

La febbre è una reazione di liberazione, di sblocco di situazioni potenzialmente bloccate e melmose, indice che il sistema sta reagendo nella lotta per riaffermare sé stesso.

Inoltre, la piressia può essere spesso anche di origine psicosomatica. Lo stress cronico e l'esposizione a eventi emotivi traumatici possono causare una febbre psicogena.

«Questo è particolarmente evidente nei bambini – continua Giacomini – che possono manifestare temporanei aumenti della temperatura in seguito ad eventi traumatici o emotivamente importanti».

In alcuni soggetti, uno stress protratto nel tempo può causare una febbriattola persistente di basso grado da 37 a 38 °C.

Altri soggetti, invece, manifestano picchi di temperatura corporea elevata, fino a 39-40° C. Particolarmente soggette alla febbre psicosomatica risultano le giovani donne. (*Salute, La Stampa*)



PREVENZIONE E SALUTE**TI HA SPEZZATO IL CUORE? TRE MODI PER NON SOFFRIRE**

Studio su un gruppo di studenti britannici: esercizio, alternative e distanza dal profilo Facebook dell'ex sono i segreti per venirne fuori

Qualcuno vi ha appena spezzato il cuore, cosa fare per alleviare quell'insopportabile senso di disperazione?

Beh, la prima regola è senza dubbio quella di concentrarsi sull'esercizio fisico.

Non lo consigliano soltanto i guru dello yoga (che segnalano precisi schemi di allenamento per raggiungere lo scopo) ma anche il Royal College of Psychiatrists.

Un articolo apparso sul *Guardian* spiega come siano tutti d'accordo sul fatto che **l'esercizio riduca immediatamente il senso di tristezza e di rabbia.**

Se il dolore che provate è particolarmente intenso, l'attività ginnica innanzitutto vi aiuterà a dormire e a riacquistare autostima.



Le endorfine che vengono rilasciate durante l'esercizio sono rimedi naturali contro il dolore.

In media la quantità di esercizio consigliata è di mezz'ora al dì per 5 giorni alla settimana.

Ma potreste fare anche meno, non importa.

Ok, quindi buttarsi sul movimento. E poi?

A cos'altro possiamo appellarci se il nostro cuore sanguina per una delusione cocente?

Allora, regola numero uno,

➤ **smetterla con le incursioni sul profilo facebook del vostro ex.**

Uno studio effettuato su 464 persone, la maggior parte della quali studenti di sesso femminile, ha stabilito che quelle fra loro che non avevano mai smesso di controllare la pagina social del fidanzato perduto, hanno impiegato molto più tempo a «guarire» e a staccarsi dal vecchio rapporto.

Un altro sistema utile per venirne fuori è:

➤ **affrontare una rielaborazione della storia, esaminandone in profondità tutti i passaggi anziché cercare di dimenticare o di buttarsi tutto alle spalle senza alcun ragionamento**

Esperimenti su persone che avevano scelto questo percorso hanno dimostrato che con maggiore facilità erano riuscite ad uscire dal problema.

Un terzo passo è quello di:

➤ **tuffarsi subito in un nuovo amore.**

Potrebbe anche essere rischioso perchè siete ancora legati all'altra persona e potreste fare due errori:

- *cercare qualcuno di molto simile,*
- *oppure fare del male a chiunque vi capiti fra le mani.*

Ma il beneficio di iniziare una nuova avventura è assicurato: **rafforzerà ancora una volta la vostra autostima e vi trascinerà lontano dai ricordi con maggiore rapidità.**

Insomma, alla fine la ricetta più semplice e memorizzabile per bloccare le sofferenze d'amore è questa: **fate ginnastica e trovate un nuovo amore.** (*Salute, La Stampa*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Federfarma NAPOLI, cambio in corsa alla Presidenza, IORIO avvicenda Di IORIO

Non c'è pace sotto il Vesuvio:

a nemmeno un anno dal duro scontro elettorale che alla fine di Giugno 2019 vide la netta affermazione della lista presieduta da **Michele Di Iorio** nella sfida lanciata dalla squadra capeggiata da **Nicola Stabile**, con un esito numericamente clamoroso (*votarono 708 titolari su un totale di 803 farmacie iscritte, il 90% circa del totale* e la lista Di Iorio letteralmente sbaragliò quella rivale, doppiandola in termini di consensi e aggiudicandosi tutti i 21 posti del Consiglio direttivo), il vertice del sindacato delle farmacie private napoletane rimescola le carte al suo massimo livello.



Il *conducator* della vittoriosa impresa di 11 mesi fa, Di Iorio, è stato infatti avvicendato alla guida dell'associazione, per il resto della consiliatura, che avrà termine nel 2022, dal n. 2 del direttivo, il vicepresidente **Riccardo Maria Iorio** (nella foto).

Alla vicepresidenza è stato "promosso" **Giustino De Tommasis**, mentre non cambiano le altre cariche di vertice, con **Sergio Brignola** segretario e **Pier Paolo Viviani** tesoriere.

Dalla nota che dà conto del passaggio di mano – nonostante il "vivo ringraziamento mio personale e del consiglio tutto" espresso a Di Iorio dal neo-presidente Iorio al suo predecessore "per l'ottimo lavoro svolto finora" – emerge la realtà di una **frattura venutasi a creare in nemmeno un anno tra il consiglio direttivo e il suo presidente**, evidentemente non ricomponibile e tale da rendere opportuno

"un avvicendamento alla guida del sindacato, in seguito a divergenze sulle modalità di perseguire gli obiettivi che questo gruppo di lavoro si era prefissato per il bene della categoria.

Quegli stessi obiettivi" conclude la nota "che poco meno di un anno fa erano stati indicati in sede elettorale e che lo stesso consiglio direttivo ha ritenuto opportuno affidare al nuovo vertice".

(Fonte: **Rifday**)

*Il **Presidente dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli**, unitamente al Consiglio Direttivo, augura al Neo Presidente **Riccardo Iorio** un buon lavoro per il prestigioso ruolo sindacale che gli è stato affidato ed orientato a realizzare un modello formativo coerente con le esigenze del farmacista in Farmacia di comunità.*

Il Presidente Santagada, auspica che il prossimo biennio rappresenti un momento di continuità, in collaborazione con l'Ordine, per adeguare la Farmacia Napoletana ad accogliere le sfide che tanto il sistema politico, quanto il sistema finanziario lanciano al Nostro settore.

L'Ordine **continuerà a svolgere in piena sinergia** con il sindacato la sua attività di valorizzazione del mondo della Farmacia di comunità consapevole che solo una **piena sinergia** restituirà la forza di potersi sedere ai tavoli istituzionali a difesa delle Nostre attività e della Categoria e accompagnati sempre dalla piena dignità di servizio che appartiene alla Nostra Professione.

*Ringrazio il Presidente **Michele Di Iorio** per l'attività svolta nel Suo lungo percorso di rappresentanza della Categoria dei Farmacisti Napoletani, la cui azione è stata sempre ispirata al servizio dei Titolari.*

ORDINE: Istituito un sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di Disoccupazione

Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato nel uno specifico "Fondo di solidarietà" messo a bilancio nel 2020.

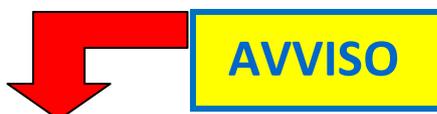
Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2020 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti i requisiti.

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:
1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera* (v. allegato - sito istituzionale)

Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2020

Autoformazione e farmaDAY



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il soddisfacimento dell'obbligo formativo, il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nel triennio **2020-2022**.

COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com