



## AVVISO

### Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. ENPAF: iniziative per emergenza Coronavirus da

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

3. Fumare fa più danni alle donne che agli uomini. Vero o falso?
4. Cerchi il concepimento? Stare distesa dopo il rapporto non serve.

### Prevenzione e Salute

5. Fumo: i danni del monossido di carbonio
6. Il vero alimento «miracoloso» è facile da trovare (e mangiare): sono le fibre
7. È vero che un grande spavento può far ammalare il cuore?

## Proverbio di oggi.....

**Dicette o pappice vicino a' noce, ramm' o tiemp' ca te spertose**

## FUMARE FA PIÙ DANNI ALLE DONNE CHE AGLI UOMINI. VERO O FALSO?

*Fumare sigarette fa male a tutti, a qualsiasi età, e gli effetti negativi sulla salute non risparmiano nessuno. Eppure si dice che nelle donne il fumo faccia più danni rispetto agli uomini. Ma sarà vero?*

### VERO

Al contrario degli uomini, le donne tabagiste sono in forte aumento in tutti i paesi, compresi quelli in via di sviluppo, anche grazie a campagne marketing apposite, alla crescente emancipazione e alla conseguente capacità di acquisto femminile.

Secondo numerosi studi, **le donne sono maggiormente suscettibili ai danni provocati dalla sigaretta e di sviluppare malattie correlate al tabagismo**. Il motivo non è stato ancora messo a fuoco, ma certamente le dimensioni inferiori del corpo femminile rispetto a quello maschile e la presenza di estrogeni hanno un ruolo nel determinare questa disparità.

In particolare, le ragazze cominciano a fumare sempre più presto, già prima dei 15 anni, quando la capacità polmonare non è ancora del tutto sviluppata. Inoltre, molte donne fumano – anche – per tenere sotto controllo il peso corporeo, e di conseguenza non smettono per paura di ingrassare.

Qualunque sia il motivo, a parità di consumo di tabacco, è stato dimostrato che le donne hanno maggior probabilità di sviluppare tumori del polmone, ma anche patologie ostruttive del sistema respiratorio e osteoporosi.

Ancora, **il fumo di sigaretta è strettamente legato al tumore del collo dell'utero**: molti studi hanno dimostrato che il rischio di svilupparlo aumenta fino a 4 volte nelle **donne fumatrici rispetto alle non fumatrici**.

Le donne che fumano, inoltre soffrono maggiormente di disturbi ormonali: tendono ad avere maggiori disturbi legati al ciclo mestruale, poiché subiscono un calo di estrogeni, e rischiano di andare anticipatamente in menopausa.

*(Salute, Humanitas)*



**PREVENZIONE E SALUTE****FUMO: I DANNI DEL MONOSSIDO DI CARBONIO**

***Il monossido di carbonio (CO) è un gas emesso durante la combustione del tabacco e della carta all'interno della sigaretta.***

Incolore e inodore, si trova anche nell'ambiente che ci circonda, ovunque ci sia del carbonio che brucia: il monossido trova negli scarichi delle industrie, nei gas di scarico delle auto, nelle caldaie, ad esempio.

Abbiamo chiesto alla dottoressa [Licia Siracusano](#), coordinatrice del Centro Antifumo di Humanitas, quali siano i danni provocati dal monossido di carbonio.

***Monossido di carbonio: il fumo fa così male?***

La maggior fonte di contaminazione da monossido di carbonio, per un fumatore medio, è il **fumo di sigaretta**.

Questo significa che, per quanto possa vivere in una zona inquinata, nella quale l'aria è irrespirabile, il danno maggiore ai suoi polmoni lo fanno senza dubbio le sigarette.

Il monossido di carbonio **si lega ai globuli rossi**, sostituendo così l'ossigeno normalmente presente nel nostro sangue:

- *sia quando si fuma, sia quando non si fuma, i globuli rossi trasporteranno meno ossigeno, e di conseguenza ogni tessuto del nostro organismo ne avrà meno da utilizzare.*

Il monossido di carbonio ha la capacità di legarsi all'emoglobina con una potenza 325 volte superiore rispetto all'ossigeno.

Un legame davvero letale:

- ❖ *il monossido di carbonio diventa dunque a tutti gli effetti un **veleno**.*

***Il danno da monossido di carbonio è irreversibile?***

Alti livelli di monossido di carbonio nel sangue portano al **danneggiamento cellulare dell'organismo**.

Il legame tra emoglobina e monossido di carbonio è però reversibile, per cui bastano un paio di giorni di astinenza dal fumo per riossigenare quasi completamente il sangue e i tessuti.

Nel fumatore attivo il costante contatto con il fumo di sigaretta rende impossibile la completa ossigenazione del sangue, con varie conseguenze, tra cui un peggioramento delle prestazioni fisiche e intellettuali.

***I danni visibili del monossido***

Il monossido di carbonio causa una serie di danni visibili, che con il tempo si fanno più marcati.

Per cominciare, nei fumatori **la pelle appare grigia, rovinata e opaca**, e i **capelli sono più aridi e secchi**.

Rispetto alla media dei coetanei che conducono una vita più sana, senza fumare, **le rughe appaiono prima e sono più profonde**.

Questo è però solo quello che si vede; in realtà non esiste parte del nostro organismo che non soffre della mancanza di ossigeno: cuore, polmoni, intestino, gola, cervello, placenta.

***Quali sono i danni meno visibili?***

Le performance atletiche sono decisamente compromesse dagli alti livelli di monossido di carbonio nel sangue e altrettanto vale per i rapporti intimi, anche a causa dell'irrigidimento dei vasi sanguigni causato dalla nicotina.

*(Salute, Humanitas)*

## PREVENZIONE E SALUTE

# IL VERO ALIMENTO «MIRACOLOSO» È FACILE DA TROVARE (E MANGIARE): SONO LE FIBRE

*Basterebbe arrivare a 30 grammi al giorno per ridurre in modo decisivo la mortalità dovuta a praticamente tutte le malattie che non sono « trasmissibili »*

Sono le malattie non trasmissibili la vera sfida da vincere perché soprattutto di queste si muore, oggi:

oltre il 90% dei decessi, in Italia e nel resto del mondo, dipende da patologie cardiovascolari e respiratorie, tumori, diabete e simili.

Ridurne l'impatto è da anni nell'agenda dell'OMS e le scelte a tavola potrebbero aiutare moltissimo: secondo uno studio pubblicato su *The Lancet*, basterebbe aumentare l'introito di fibre e cereali integrali per tagliare la mortalità da malattie non trasmissibili fino al 30%.

Così verrebbe centrato l'obiettivo per il 2030 dell'Oms, che punta a ridurre di un terzo l'impatto di queste patologie e ha commissionato la ricerca proprio per capire quali raccomandazioni alimentari diffondere.

## **Analizzate duecentocinquanta indagini**

Gli autori hanno analizzato i dati di 250 indagini precedenti, condotte nell'arco degli ultimi quarant'anni su un totale di oltre 135 milioni di partecipanti dei quali sono stati valutati i consumi alimentari e il rischio di andare incontro a infarti, ictus, diabete di tipo 2 e tumori, fra cui alcuni tipicamente correlati all'obesità come quelli a seno e prostata.

Sotto la lente soprattutto le fibre alimentari e i cereali integrali, che pochi mangiano a sufficienza. Secondo le stime infatti la maggioranza della popolazione mondiale non arriva a 20 g quotidiani, mentre moltissime raccomandazioni consigliano di introdurre 30 grammi di fibre alimentari ogni giorno, che si raggiungono con le classiche cinque porzioni di frutta e verdura più due di pasta, pane, riso o altri cereali integrali.

## **I risultati**

I dati raccolti mostrano che per ogni incremento di 8 g dell'introito giornaliero di fibre

- ❖ **il rischio di infarto, diabete e tumore al colon-retto scende fino al 27 %** e si è più protetti anche nei confronti di ictus e cancro al seno;
- ❖ **un consumo compreso fra 25 e 30 g al giorno** è considerato adeguato, ma salendo coi dosaggi cresce anche l'effetto benefico.

Un effetto simile si è osservato pure per i cereali integrali, fonte essi stessi di fibre:

- ❖ per ogni incremento di 15 g al giorno si abbassano fino al 19 % coronaropatie, diabete e tumori all'intestino;
- ❖ chi ne mangia in abbondanza vede calare fino al 33 % la probabilità di malattie non trasmissibili, con un «risparmio» stimato in 26 decessi in meno ogni mille abitanti.

I cereali integrali poi fanno bene alla linea e mantenere basso l'**indice glicemico** della dieta e il carico glicemico complessivo invece sembra utile soprattutto per contenere il rischio di diabete di tipo 2 e di ictus, senza grossi effetti su altre patologie.

**Effetti chiari:** «Alcuni **cibi a basso indice glicemico** possono contenere grassi saturi e sodio, il che potrebbe spiegare l'effetto meno netto sulle malattie non trasmissibili in generale. Gli effetti positivi della fibra alimentare su metabolismo e fisiologia sono ormai chiari da anni:

- ❖ **i cibi integrali e i vegetali richiedono di essere masticati a lungo**, inoltre sono molto voluminosi e contribuiscono a un buon effetto saziante e aiutano a mantenere il peso forma e anche ad avere un buon controllo dei grassi e del glucosio nel sangue». (*Corriere*)



**PREVENZIONE E SALUTE****È vero che un grande spavento può far ammalare il cuore?**

*La sindrome di Takotsubo può essere causata da un forte stress. L'approfondimento nel quaderno dedicato al cuore*

**Un grande spavento può far ammalare il nostro cuore?**

La risposta è affermativa e la spiegazione, ancora una volta, è **scientifica**. Lo **stress**, cioè una situazione di **allarme** che l'individuo non sa gestire o alla quale non riesce a reagire, comporta un'attivazione della **corteccia cerebrale** e del **sistema nervoso autonomo**, in particolare della cosiddetta branca simpatica. In caso di stress vengono liberati **cortisolo** e altri particolari ormoni chiamati **catecolamine**.

Le **catecolamine**, liberate in quantità 100 volte superiori ai valori normali, possono avere un **effetto tossico** sul muscolo cardiaco e, in casi estremi, l'effetto può essere simile a quello dell'**infarto**, soprattutto in persone fragili, anziane o già malate.

In questi casi si parla di **sindrome di Takotsubo** o «sindrome da crepacuore» (più correttamente cardiomiopatia da stress), una condizione che colpisce molto più spesso le **donne** che gli uomini. Non è benigna, come si pensava fino a poco tempo fa, e può essere pericolosa come l'infarto.

Questo «**colpo al cuore**» non si verifica solo in caso di **lutto** di un compagno di vita, ma anche tra i genitori che perdono un figlio, tra fratelli, a seguito di una forte **paura** o in caso di una **malattia prolungata**. L'evento, nella maggior parte dei casi, non è mortale ed è curabile.

In caso di accertamenti, la diagnosi iniziale più probabile per il «colpo al cuore» è quella di **infarto miocardico**.

Nel caso in cui la **coronarografia** mostri che le coronarie non sono affette da una malattia ostruttiva, la diagnosi finale può orientarsi verso la sindrome di Takotsubo.

*(Salute, Fondazione Veronesi)*

**PREVENZIONE E SALUTE****Il broccolo aiuta a depurare l'organismo dall'inquinamento**

*Disintossicazione dalle sostanze velenose grazie all'ortaggio*

**Corpo disintossicato dallo smog grazie ai broccoli.** Questo ortaggio aiuta a espellere dall'organismo più facilmente alcune delle sostanze più inquinanti presenti nell'aria. Lo dimostra uno studio pubb. su **Cancer Prevention Research**.

**La ricerca** – Lo studio è stato condotto su quasi 300 residenti di una delle regioni più inquinate della Cina.

Le analisi hanno rivelato che *il consumo quotidiano di mezza tazza di una bevanda a base di germogli di broccoli produce una "rapida, significativa e duratura" escrezione di benzene e acroleina.*

In particolare, il tasso di escrezione del benzene è aumentato del 61% a partire dal primo giorno e per tutto il periodo di studio, mentre la velocità di escrezione dell'acroleina è cresciuta del 23% durante le settimane.

La bevanda infatti - *fornisce **sulforafano**, un composto vegetale che è stato già dimostrato avere proprietà preventive dei tumore negli animali.*

*"L'inquinamento atmosferico è un problema di salute pubblica complesso e pervasivo. Per affrontare il problema globalmente, oltre alle soluzioni tecniche per ridurre le emissioni inquinanti regionali, abbiamo bisogno di tradurre la nostra scienza di base in strategie per proteggere le persone da queste esposizioni: il nostro studio sostiene **lo sviluppo di strategie alimentari alla base di questo complessivo sforzo di prevenzione**". (Salute, Tgcom24)*



**SCIENZA E SALUTE**

## CERCHI IL CONCEPIMENTO? STARE DISTESA DOPO IL RAPPORTO NON SERVE

*Studio olandese dimostra che rimanere sdraiate e immobili non aumenta le probabilità di una gravidanza*

Chiunque abbia provato a rimanere incinta avrà quasi certamente pensato che una buona strategia per aumentare le probabilità di successo fosse rimanere distesa qualche minuto dopo il rapporto, per facilitare l'incontro tra spermatozoo e ovocita.

Questa convinzione è talmente radicata che anche in caso di *inseminazione intrauterina* (IUI), la più semplice metodica di riproduzione assistita, **la donna in genere rimane a riposo sdraiata qualche minuto prima di alzarsi e di riprendere qualunque attività.**

La verità è che **QUESTA MOSSA NON FA LA DIFFERENZA.**

Le raccomandazioni sulle posizioni che possano favorire il concepimento sarebbero del tutto inutili. Lo dimostra uno **studio olandese piuttosto ampio condotto su un totale di 479 donne** sottoposte a più di un'inseminazione intrauterina per un totale di 2000 IUI.

I ricercatori sono partiti proprio da alcuni studi precedenti, del 2009 e del 2015, che avevano dimostrato un certo beneficio di questa pratica.

Eppure, come ha spiegato la responsabile dello studio, la professoressa Joukje van Rijswijk del VU University Medical Center Amsterdam presentando il lavoro all' [European Society of Human Reproduction and Endocrinology annual meeting a Helsinki](#) in Finlandia, «*sappiamo da altri studi che il seme raggiunge le tube di Falloppio cinque minuti dopo l'inseminazione intrauterina e che può poi sopravvivere per molti giorni.*

**Perché restare a letto dovrebbe mai influire su questo? Non ci sono spiegazioni biologiche ad un effetto positivo del restare distesi».**

Le donne sono state assegnate a due gruppi:

- *alcune dovevano restare distese per 15 minuti*
- *le altre potevano alzarsi e camminare immediatamente subito dopo l'inseminazione.*

**Risultati :**

- non emerge nessuna differenza tra i due gruppi
- terminata con successo nel 32,2% dei casi di coloro che erano **rimaste sdraiate**
- 40,3% dei casi di coloro che si erano **subito alzate in piedi.**

Lo studio riguarda solo l'inseminazione artificiale dunque, precisano gli autori, nessuna conclusione può esser tratta sugli effetti del rimanere distese in caso di fecondazione naturale; tuttavia, come ha detto la prof.ssa Van Rijswijk, «*crediamo che i nostri risultati in questi grande studio randomizzato siano solidi e sufficientemente forti da rendere obsolete le raccomandazioni di restare a letto dopo il rapporto*».

(Salute, La Stampa)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



## 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](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)



## ENPAF e ASSISTENZA COVID

### INDENNITA' COVID - 19 Art. n. 44 Dl n. 18/2020

#### 1. INDENNITA' COVID - 19 Art. n. 44 Dl n. 18/2020

Si comunica che, con valuta 27 maggio, è stato disposto il pagamento di 1895 bonus da 600 euro “reddito di ultima istanza” di cui all’art. 44 del dl n. 18/2020. Le domande accolte, nei limiti dello stanziamento del Fondo per il reddito di ultima istanza, sono state quelle presentate fino al giorno 30 aprile alle ore 18.13.

Per consultare l’elenco delle domande liquidate basta collegarsi al link:

<http://www.enpaf.it/contributi/articoli-enpaf/indennita-covid-19-elenco-03-04-2020>

#### 2. COVID-19 MISURE A SOSTEGNO DELLA CATEGORIA

L’Enpaf ha adottato misure straordinarie a sostegno della categoria per l’emergenza sanitaria da COVID – 19. È stato stanziato un primo importo di 500.000,00 euro che potrà essere reintegrato in caso di esaurimento dello stanziamento.

È previsto l’intervento della Sezione Assistenza in questi casi:

1. **decesso del farmacista iscritto**, anche se titolare di pensione, vittima del COVID – 19. Il contributo è pari a **11.000,00 euro**;
2. **ricovero del farmacista iscritto**, anche se titolare di pensione, presso una struttura ospedaliera a seguito di positività al COVID – 19. Il contributo è pari a **200,00 euro per ogni giornata di ricovero**;
3. **isolamento obbligatorio domiciliare o presso struttura dedicata**, disposto con provvedimento dell’Autorità sanitaria competente, del farmacista iscritto, anche se titolare di pensione, a seguito di positività al COVID – 19. Il contributo è pari a 100,00 euro per ogni giornata di isolamento;
4. **chiusura temporanea della farmacia o della parafarmacia**, in conseguenza del contagio da COVID – 19. Il contributo, a favore del titolare o del socio delegato, è pari a 400,00 euro per ogni giornata di chiusura.

L’erogazione del contributo a favore del richiedente prescinde dalla verifica della sua situazione di bisogno economico, non sarà, quindi, necessario produrre né la documentazione fiscale né il modello ISEE.

Alla domanda diretta ad ottenere il contributo deve essere allegata:

- a. *per il decesso, una dichiarazione sostitutiva di certificazione (modello DE);*
- b. *per il ricovero, la documentazione sanitaria da cui emerga il ricovero a causa di positività al COVID – 19 e la durata del ricovero stesso;*
- c. *per l’isolamento obbligatorio da COVID - 19, la documentazione amministrativa/sanitaria da cui emerga il periodo di isolamento obbligatorio;*
- d. *per la chiusura temporanea a causa del contagio da COVID -19, la documentazione amministrativa da cui emerga il periodo di chiusura dell’esercizio.*

E’ consentito il cumulo di più di un contributo, l’inoltro della domanda dovrà avvenire esclusivamente tramite Posta Elettronica Certificata all’indirizzo [posta@pec.enpaf.it](mailto:posta@pec.enpaf.it).

L’erogazione del contributo da parte della Sezione Assistenza è subordinata alla verifica della regolarità contributiva del farmacista.

# ORDINE: le VISIERE PROTETTIVE ai Collegi di Farmacie Private e Pubbliche, Parafarmacie e SSN

*Iniziativa aggiuntiva ai DPI e non sostitutiva intrapresa dall'Ordine per la tutela dei Farmacisti e dei Cittadini.*

