



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

3. Lo sai che il formaggio a cena non aiuta il buon sonno?
4. Nicotina: cos'è, come agisce sul nostro organismo, quali sono i rischi
5. Perché quando siamo nervosi ci scappa la pipì?
6. Perché la pipì è gialla?

### Prevenzione e Salute

7. Covid-19 e salute degli occhi, ecco come proteggersi in estate
8. AFONIA: Cause, Rimedi Naturali e come Curarla.

## Proverbio di oggi.....

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

## LO SAI CHE IL FORMAGGIO A CENA NON AIUTA IL BUON SONNO?

*Una buona giornata inizia da buon **sonno** e buon cibo che però non prevede **formaggio a cena**.*

Infatti il formaggio, in particolare se stagionato, contiene una sostanza, la **tiramina**, che può avere effetti negativi sul sonno essendo eccitante per l'organismo e stimolando l'attività cerebrale che invece dovrebbe ridursi la sera proprio per favorire il sonno – spiega il dr **Vincenzo Tullo**, specialista neurologo e responsabile dell'ambulatorio sulle cefalee di Humanitas.

Il formaggio stagionato però non è l'unico alimento che contiene tiramina e quindi è solo uno tra i cibi poco adatti alla cena del buon sonno.

Se a cena è preferibile evitare cibi che contengono tiramina, e cioè formaggi stagionati, insaccati, cibi affumicati, salsiccia, funghi, frutta secca, tofu che hanno un'azione simile agli alimenti che contengono glutammato come alcuni dadi per minestre, zuppe pronte oppure alcuni cibi confezionati, vanno bene invece sia i cibi che contengono una sostanza chiamata **triptofano** che stimola la produzione di **serotonina**, l'*ormone del benessere*, sia i cibi ricchi in magnesio.

Latte e yogurt, frutta in particolare banane, mele e pesche, riso integrale, semi in particolare quelli di sesamo, lattuga, verdure a foglie larga come cavoli, radicchio e verze, pesce e tacchino sono tutti alimenti *ricchi di triptofano, sali minerali, vitamine in particolare del gruppo B* che aiutano a dormire meglio.

Pertanto, **la cena del buon sonno** potrebbe essere una *bella insalata con tacchino, frutta, e per finire una tisana con melissa, biancospino, camomilla*, senza dimenticare che il buon sonno, cioè quello che dà energia e mantiene attiva memoria e concentrazione durante il giorno, va costruito fin dal mattino bevendo molto, evitando fumo di sigaretta e alcolici prima di andare a dormire, riducendo le quantità di cibo a cena, e non andando a dormire subito dopo mangiato.

(Salute, Humanitas)



**SCIENZA E SALUTE**

## NICOTINA: COS'È, COME AGISCE SUL NOSTRO ORGANISMO, QUALI SONO I RISCHI

*Il fumo di tabacco contiene circa 4800 sostanze, tra quelle già presenti nella sigaretta spenta e quelle che si sviluppano durante la combustione.*

Durante la produzione, poi, vengono inseriti additivi che ne conferiscono un determinato sapore.

La nicotina contenuta nel tabacco, una volta bruciato, rilascia monossido di carbonio e catrame, oltre a una serie di altre sostanze pericolose per il nostro organismo e quello degli altri.

**Ma cos'è la nicotina? Come agisce sul nostro organismo?**

### **COS'È LA NICOTINA?**

La nicotina è un **alcaloide stimolante**, una sostanza psicoattiva che **causa una dipendenza molto forte**.

La nicotina viene principalmente eliminata nel fegato e, in misura minore, nei polmoni e nei reni. Il tempo che il nostro organismo impiega per dimezzare il livello di nicotina nel sangue è di circa due ore, motivo per cui il senso di euforia, di rilassamento e di controllo che il fumo provoca dura molto poco: il fumatore avverte costantemente l'esigenza di accendere un'altra sigaretta per ripristinarlo.

Quando la nicotina viene assimilata dall'organismo, viene trasformata in cotinina, una sostanza più facilmente assorbibile. La nicotina è presente *nella saliva, nelle urine, nel latte materno, nei capelli*, e richiede un tempo di eliminazione dieci volte più lungo di quello della nicotina.

### **COME AGISCE LA NICOTINA?**

Da quando viene inalata con il fumo di tabacco, la nicotina scorre nel sangue e raggiunge i recettori nicotinici situati nell'amigdala – la parte del cervello che controlla le emozioni – in meno di 10 secondi.

Dal legame tra nicotina e recettori vengono rilasciate sostanze che hanno azione psicotropa, cioè che agiscono sulle funzioni psichiche, come

- la **dopamina**, che induce gioia e gratificazione;
- la **norepinefrina**, una sostanza eccitante che riduce l'appetito;
- le **endorfine**, che riducono la tensione grazie alla loro azione anti-ansigena;
- l'**acetilcolina**, un'altra sostanza eccitante;
- la **serotonina**, che migliora l'umore e riduce l'appetito.

Il contatto con la nicotina induce l'assuefazione dei recettori, che aumentano progressivamente con il passare del tempo. Le sostanze rilasciate aumentano il livello di attenzione e danno l'impressione di migliorare la performance intellettuale, di affrontare meglio l'ansia, e crea uno stato generalmente euforico.

Tutto questo, però, dura pochissimo tempo, così arriva presto il bisogno di accendere un'altra sigaretta, e presto si instaura una doppia dipendenza: **fisica e psicologica**.

### **COME CAPIRE SE SI HA UNA DIPENDENZA DALLA NICOTINA?**

Esistono vari tipi di test ma, in realtà, è sufficiente porre a un fumatore una sola domanda per capire se è fortemente dipendente dalla nicotina: **"Entro quanti minuti dal risveglio fumi la prima sigaretta?"**.

Chi non riesce a evitare di fumare una sigaretta dopo il risveglio ha una dipendenza molto alta.

Uno dei test più famosi è il **test di Fagerstrom**, il cui punteggio finale stabilisce, su una scala da lieve a fortissima, il livello di dipendenza da nicotina.

### **C'È CORRELAZIONE TRA NICOTINA E CANCRO?**

Di per sé la nicotina non è cancerogena, anche se può favorire l'azione del papilloma virus nell'insorgenza del carcinoma della cervice ed è stato verificato che riduce l'efficacia della chemioterapia. I tumori correlati al fumo sono provocati dalle altre sostanze che vengono inalate quando la sigaretta è accesa.



## LA NICOTINA È DANNOSA PER IL CUORE?

La nicotina **aumenta la frequenza cardiaca** e induce la vasocostrizione: i vasi sanguigni si restringono e, nei fumatori, sono meno elastici, cosa che rende più difficoltoso lo scorrere del sangue. Ha certamente un ruolo nell'insorgere dell'**ipertensione arteriosa**, che, tra le altre cose, causa un maggior rischio di patologie quali *cardiopatía ischemica, ictus, insufficienza cardiaca, aneurisma aortico*. (Salute, Humanitas)

## PREVENZIONE E SALUTE

# COVID-19 E SALUTE DEGLI OCCHI, ECCO COME PROTEGGERSI IN ESTATE

*Dall'uso delle visiere agli occhiali da sole, dai sintomi a cui fare attenzione all'importanza di recuperare i controlli o le terapie perse durante il lockdown*

**Sarà necessario andare al mare con la visiera sugli occhi per proteggersi dal contagio da coronavirus?**

**È meglio abbandonare le lenti a contatto quest'estate?**

**Dobbiamo sospettare l'infezione appena gli occhi si arrossano?**

### Dopo il lockdown

«Durante il confinamento a casa stimiamo che si siano saltati circa 250mila interventi chirurgici e oltre 3,5 milioni di visite oculistiche, inoltre è sceso del 90 per cento l'accesso in pronto soccorso per distacchi di retina — riferisce Matteo Piovella, presidente SOI —. In alcuni casi il danno è diretto, per esempio in chi ha avuto un distacco retinico e non è stato curato o nei pazienti che non si sono sottoposti a iniezioni intravitreali per una patologia oculare e per questo possono aver avuto un peggioramento della vista; lo stesso vale per chi avrebbe dovuto rimodulare le terapie, mentre in altri casi l'assenza di controlli può aver posticipato il riscontro di problemi. Tantissimi sono stati anche gli interventi rimandati:

- *la maggior parte delle operazioni oculistiche non è in urgenza, ma per la salute degli occhi è opportuno che i pazienti tornino dal medico appena possibile, con la massima fiducia.*

### In estate

Sì, quindi, alla ripresa degli usuali controlli ma anche a una maggiore attenzione alla salute oculare: quest'estate dovremo convivere con il virus ancora in circolazione e gli occhi sono un target del virus, che può manifestarsi anche con la congiuntivite, oltre che una porta d'ingresso per il contagio.

### Significa che dovremo andare in spiaggia con le visiere?

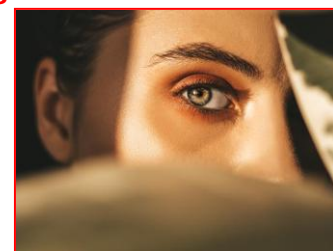
«Le mascherine sono il principale presidio di protezione, utili a evitare il contatto con le goccioline che sono il maggior veicolo del virus. Ciò che più conta in realtà è **non toccarsi gli occhi con mani che potrebbero essere venute a contatto col virus**:

- *sì agli occhiali da sole, per proteggere gli occhi anche dai raggi in spiaggia, e sì agli occhiali da vista.*

Che in questo periodo vanno preferiti alle lenti a contatto, se riescono a correggere adeguatamente il difetto visivo: le lenti vengono inevitabilmente manipolate e chi volesse comunque portarle, quindi, deve fare attenzione a lavare le mani molto bene e scegliere le lenti monouso. Inoltre, attenzione a toccare le lenti a contatto o gli occhi con mani pulite con gel igienizzanti a base di alcol, sono prodotti molto irritanti».

**La congiuntivite è uno dei sintomi del Covid-19 in una piccola percentuale di pazienti, come distinguerla da una congiuntivite di altra natura?**

«Le congiuntiviti batteriche sono quasi sempre a carico di entrambi gli occhi e provocano la caratteristica secrezione appiccicosa che al mattino quasi impedisce di aprire gli occhi, quelle allergiche sono bilaterali, fanno lacrimare e in genere sono ricorrenti —. Le congiuntiviti virali invece possono essere a un solo occhio e di solito c'è scarsa lacrimazione; è difficile distinguere se si tratti di SARS-CoV-2 o di un altro virus, per cui in caso di congiuntivite è bene farsi visitare appena possibile per capirne il motivo». (Corriere, Salute)



**PREVENZIONE E SALUTE****PERCHÉ QUANDO SIAMO NERVOSI CI SCAPPA LA PIPÌ?**

*Non è un'impressione: lo stimolo si fa davvero più urgente se ci si trova sotto pressione. Ecco un paio di spiegazioni plausibili.*



**Se vi sembra di dover correre al bagno nelle situazioni meno indicate, non siete soli:**

- *lo stress può rendere lo stimolo a far pipì ancora più impellente. Ma perché accade?*

In una situazione di tranquillità, quando non siamo agitati, la vescica è rilassata e pronta a raccogliere l'urina prodotta dai reni.

Al contrario lo sfintere esterno, un muscolo che serve a impedire la minzione, è contratto e si assicura che non ci siano "perdite" indesiderate.

**UN BAGNO. ORA!** Una vescica in salute riesce a trattenere circa due tazze (473 millilitri) di urina.

Quando è piena, manda un segnale al cervello attraverso il midollo spinale per avvertire che è "arrivato il momento".

Quando siamo pronti per liberarci, la vescica si contrae, lo sfintere esterno si rilassa e l'urina può fuoriuscire.

Una situazione di stress o agitazione può però interferire con questo meccanismo. Il motivo non è del tutto chiaro, ma le ipotesi principali sono due.

**IN PERICOLO.** La prima è che lo stress ci pone in una situazione di "attacco o fuga": l'adrenalina liberata può far ricevere lo stimolo come più urgente del solito, o anche incrementare la produzione di urina da parte dei reni.

In pratica il sistema nervoso centrale opera a un più alto livello di sensibilità, e impiega meno tempo ad attivare il riflesso.

**IPERCONTRATTI.** Una seconda ipotesi è che la tensione muscolare generale faccia contrarre anche il muscolo-vescica, rendendo necessaria una tappa al bagno.

Ecco perché quando proprio non si può far pipì, la cosa migliore da fare - purché controintuitiva - è provare a distrarsi e rilassare i muscoli di tutto il corpo. (*Salute, Focus*)

**PERCHÉ LA PIPÌ È GIALLA?**

*Le cause del colore della pipì, quando è gialla (e anche quando non lo è).*

Perché contiene **urobilina**, un pigmento biliare che deriva dalla degradazione della bilirubina (il prodotto della distruzione dei globuli rossi al termine del loro ciclo vitale).

Se si beve abbastanza e si è ben idratati, l'urobilina è diluita in molta acqua e l'urina è giallo tenue.

Una pipì giallo scuro può indicare che è necessario assumere più liquidi, mentre una tendente al bianco potrebbe significare che abbiamo bevuto troppa acqua e che i reni sono sottoposti a uno sforzo eccessivo. Anche l'alimentazione può influire sul colore dell'urina.

- *Le **barbabietole** possono darle un colore rossastro;*
- ***zucca e carote**, una sfumatura arancione,*
- *troppi **asparagi** causano un colore verdastro (e un odore terribile).*
- *Infine, il **blu di metilene**, presente in alcuni farmaci, può dare alla pipì un colore blu.*

(*Salute, Focus*)

**Di che colore è la vostra urina?**

**SCIENZA E SALUTE****AFONIA: Cause, Rimedi Naturali e come Curarla**

**Afonia:** quali le **cause** e i **rimedi naturali**? **Come curarla?** La mancanza di voce si può verificare a causa di uno stress eccessivo, ma può essere anche la conseguenza dell'abuso di fumo o di alcolici.

È un disturbo da trattare con molta attenzione, non solo per individuare i motivi che hanno portato ad esso, ma anche per trovare le giuste soluzioni.

Queste ultime possono consistere nell'uso di alcuni **farmaci**, a seconda della causa scatenante.

Ci sono anche dei **rimedi casalinghi contro l'afonia**, che fanno uso di semplici ingredienti che sicuramente abbiamo a casa.

**Le cause.**

Le **cause dell'afonia** possono essere rintracciate in diversi motivi.

Si può trattare di un'esposizione ad **agenti irritanti**, che possono essere esterni, ma anche interni. In quest'ultimo caso basti pensare al **reflusso gastroesofageo** oppure al prurito e al bruciore alla gola, che determinano il verificarsi della tosse. Essa crea **infiammazione alla gola** e **perdita di voce**.

Ci sono anche cause da attribuire all'azione di **virus e batteri**, ma anche **l'usare troppo la voce nella propria vita quotidiana può portare all'infiammazione delle corde vocali** e al calo temporaneo della capacità di far sentire i suoni.

**I rimedi naturali.**

Esistono diversi **rimedi naturali contro l'afonia**, che può manifestarsi anche come raucedine.

Per esempio, si possono effettuare durante la giornata dei **gargarismi** con acqua e sale.

Usando il *rosmarino*, *la salvia*, *la cipolla* e *il latte*, si può preparare un **decotto**, che deve essere filtrato e poi bevuto. Il sapore sicuramente non sarà dei migliori, ma può essere veramente benefico.

Un altro rimedio della nonna consiste nell'effettuare durante il giorno dei risciacqui con succo di limone e aceto. Magari si avverte un certo bruciore, ma il rimedio è molto efficace.

Si può preparare anche un **infuso** con 10 grammi di agrimonia e 20 di erisimo in acqua bollente.

Poi si aggiunge del **miele** e si beve il composto fino a 3 volte al giorno.

Anche il **latte** e il miele insieme dovrebbero funzionare, consumati tiepidi. L'**olio d'oliva** è un altro buon rimedio da tenere presente.

**Come curarla. Come curare l'afonia?**

È innanzitutto importante tenere a **riposo** la voce, in modo da non sforzarla eccessivamente.

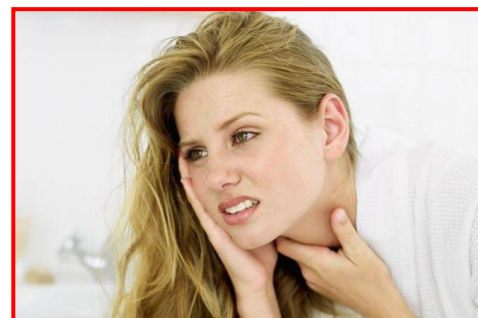
Si possono utilizzare, in certi casi, alcuni farmaci da banco.

Particolarmente utili i **farmaci che agiscono contro il mal di gola**.

Se oltre alla mancanza di voce avvertiamo un senso di **dolore**, possiamo ricorrere al **paracetamolo**. In alcuni casi, quando il problema trae origine da una faringite batterica, il medico potrà prescrivere l'uso degli **antibiotici**.

Importante è anche l'uso degli **antinfiammatori**, come l'**ibuprofene**.

In generale ci sono delle regole da rispettare nella vita di tutti i giorni: bisogna parlare con un tono di voce medio, evitare l'alcool e la **Caffeina**, specialmente se si soffre di reflusso gastroesofageo, e limitare i cibi acidi. (*Tanta Salute*)



## 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 emerge 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 emerge il periodo di isolamento obbligatorio;*
- d. *per la chiusura temporanea a causa del contagio da COVID -19, la documentazione amministrativa da cui emerge 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.*

