



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Fumare fa dimagrire. Vero o Falso?
4. a Vitamina D previene le fratture. Vero o Falso?
5. Come funziona la sigaretta elettronica?
6. Cancro al seno, la genomica cambierà tutto.

Prevenzione e Salute

7. Code: come stare in piedi a lungo senza affaticare le gambe e la schiena
8. Disfonia: sapete che cos'è? Ne avete mai sofferto? Le risposte a tutti i vostri dubbi

Proverbio di oggi.....

Chi nun sta 'a senti a mamma e pate va a muri addò nun sape

FUMARE FA DIMAGRIRE. Vero o Falso?

Tra le varie "scuse" che spesso i fumatori danno per giustificare il loro vizio, ce n'è una particolarmente utilizzata: il fumo "assicura" ai fumatori il controllo del peso.

Alcuni sostengono, anzi, di non poter smettere di fumare per paura di ingrassare.

Sarà vero?

FALSO

FUMARE NON FA DIMAGRIRE. Questa falsa credenza è stata ampiamente smentita sia da sperimentazioni sul campo (su fumatori, ex fumatori e non fumatori), sia da test di laboratorio.

Il fumo, tuttavia, dà l'impressione di controllare l'appetito, ma semplicemente perché la nicotina causa un "addormentamento" del senso del gusto e dell'olfatto, non permettendoci di godere appieno del piacere del mangiare.

Quando si compie una scelta importante come quella di smettere di fumare, specialmente se si è stati fumatori per tanti anni, entrano in gioco meccanismi psicologici che hanno a che vedere con il proprio modo di vivere la dipendenza dal tabacco.

Smettere di fumare potrebbe portare a un leggero aumento di peso perché rallenta il metabolismo: ci vogliono circa due mesi di pazienza perché il metabolismo si riadatti alle nuove condizioni, ma è anche estremamente probabile che gli ex fumatori mangino semplicemente più di prima.

Negli ultimi anni è stato dimostrato che, al contrario, i tabagisti sviluppano una resistenza maggiore all'insulina. Questo significa che **probabilmente fumare** non solo non aiuta a dimagrire, ma **fa addirittura ingrassare**, aumentando particolarmente i danni provocati dagli alimenti dolci e zuccherini.

Non tutti, comunque, prendono qualche chilo: nella prima fase è infatti sufficiente fare attenzione a quanto e che cosa si mangia.

Può essere molto utile svolgere un po' di **esercizio fisico supplementare**, che aiuta non poco nel gestire le crisi di astinenza. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**CODE: COME STARE IN PIEDI A LUNGO SENZA AFFATICARE LE GAMBE E LA SCHIENA**

Il necessario distanziamento sociale causa lunghe file davanti ai negozi ma anche alle fermate dei mezzi pubblici, una situazione particolarmente difficile per gli anziani e chi soffre di patologie venose. Scarpe adatte e esercizi preparatori per alleviare il disagio

Gli ingressi distanziati sono la regola da quando uffici, negozi e stazioni hanno riaperto.

Questo significa tempi molto più lunghi del solito per fare acquisti ma anche per salire su un autobus o un treno e code sui marciapiedi, come abbiamo già sperimentato davanti ai supermercati nelle prime settimane di pandemia.

Per alcune categorie di persone può essere molto faticoso (se non dannoso per la salute) stare in piedi fermi a lungo.

«La prolungata stazione eretta legata alle lunghe code può comportare diversi problemi prevalentemente agli **anziani**».

«Può verificarsi un **calo eccessivo della pressione** in chi assume alcune categorie di farmaci o ha una ridotta efficienza dell'apparato cardiovascolare.

Potrebbero manifestarsi anche *tachicardia, capogiri, sintomi di svenimento, stordimento, stato confusionale o anche offuscamento della vista* specialmente dopo un pasto pesante o dopo aver assunto alcol oppure in presenza di alte temperature o in caso di disidratazione, più probabili con la bella stagione.

Anche la più facile "stancabilità" muscolare nelle persone avanti con gli anni può rappresentare un problema, così come in chi è affetto da uno stato di insufficienza venosa agli arti inferiori con **dilatazione delle vene (varici)**, una situazione facilmente presente nei soggetti in **sovrappeso** od obesi, lo stare troppo fermo in piedi può portare a gonfiore alle gambe con sensazione di dolore, stanchezza e pesantezza, prurito e formicolio alle caviglie, crampi notturni e comparsa di arrossamenti e macchie scure».

Come ridurre i disagi?

«Fondamentale evitare le code in orari caldi, in fase digestiva o se i valori di pressione sono troppo bassi (anche per effetto di terapie antipertensive), indossare un abbigliamento adeguato per evitare sensazione di freddo o calore.

Una corretta **idratazione** e nutrizione con cibi sani e di buona qualità rappresenta inoltre per l'anziano un aspetto sempre fondamentale per mantenere una buona salute».

Ci sono esercizi che possono far pesare meno l'attesa in piedi?

«Importante innanzitutto mantenere una postura corretta con un buon appoggio sulle gambe evitando di stare piegati in avanti, indietro o lateralmente.

Si può anche cercare di spostare ogni tanto il peso del corpo alternativamente prima su una gamba e poi sull'altra facendo anche qualche piccolo passo avanti e indietro e flettendo alternativamente le ginocchia».

E chi ha patologie venose per cui soffre particolarmente il disagio di stare fermo a lungo?

«Per favorire il ritorno venoso del sangue al cuore è indicato, oltre agli esercizi precedenti, anche sollevarsi una decina di volte ogni mezz'ora sulle punte dei piedi, ripetendo poi l'esercizio appoggiando sui talloni».

Può giovare qualche accorgimento, per esempio indossare calze elastiche o calzature particolari?

«Le calze elastiche contribuiscono efficacemente a favorire il ritorno venoso del sangue al cuore. È importante scegliere la giusta compressione in base al proprio problema, evitando calze troppo strette. Anche le calzature sono importanti, meglio usare scarpe comode evitando tacchi troppo alti o troppo bassi. Ideali le scarpe sportive o da ginnastica o calzature con un rialzo di qualche centimetro sotto i talloni».



Chi ha subito interventi ortopedici, come protesi all'anca o menisco, fa più fatica?

«In genere no, ma deve aver riacquisito un sufficiente tono muscolare.

Per questo è sempre indicato per queste persone continuare a casa ad effettuare esercizio fisico di rinforzo muscolare e allungamento».

Ci sono esercizi preparatori da fare in casa per affrontare meglio il tempo in fila, magari seguendo uno dei tanti tutorial su internet?

«L'ideale sarebbe mantenere la migliore efficienza fisica con esercizi che consentano di allenare la resistenza alla fatica (come *lunghe camminate o giri in bicicletta, certo oggi fortemente limitati*) abbinati ad esercizi per il rinforzo dei muscoli della postura (*addominali e dorsali*) e per la deambulazione (*rinforzo muscolare delle gambe*).

Abbinati ad esercizi per l'equilibrio e l'allungamento muscolare, che sono utilissimi per affrontare senza affaticarsi le code e prevenire i problemi fisici».

E ci sono esercizi da fare poi nel post-coda, per dare sollievo a gambe e schiena stanche?

«Quando si torna a casa è utilissimo mantenere le gambe sollevate per un certo periodo. Dopo essersi stesi su un tappetino a pancia in su e con le braccia lungo i fianchi, sollevare una gamba, fletterla portando il ginocchio al petto e tornare alla posizione iniziale.

Un altro esercizio semplice, ma che aiuta in questi casi, consiste nel flettere le caviglie e le punte dei piedi prima verso l'alto e poi verso il basso, utile anche ruotare le caviglie in senso orario e antiorario.

Quando si sta in piedi e fermi per molto tempo, la zona più contratta è proprio quella della schiena, soprattutto se l'addome ha una muscolatura poco tonica.

In questo caso, infatti, i muscoli posteriori sono costretti a sobbarcarsi tutto lo sforzo della posizione eretta. Qualche esercizio di stretching in questo caso può essere molto utile.

Si può fare stando in piedi, alzando le braccia e le mani al massimo e sollevandosi sulle punte, facendo attenzione a mantenere questa posizione per 5 secondi».

Molti italiani in questo periodo hanno scoperto l'utilità di attrezzare una mini-palestra in casa.

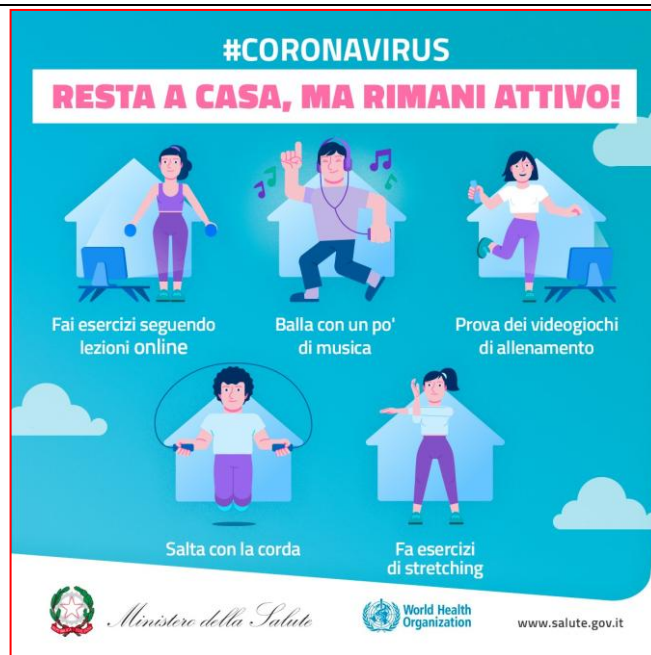
«Avere a disposizione **una cyclette o addirittura un tapis roulant o un'ellittica** (macchina che simula il movimento dello sci di fondo) è sicuramente utile per un allenamento aerobico, ma servono anche piccoli pesi ed elastici per il rinforzo e la tonificazione muscolare.

Ma anche chi non dispone di attrezzature per l'home fitness può tranquillamente effettuare esercizi a corpo libero come piegamenti e flessioni, utilizzando oggetti di uso quotidiano come bottiglie d'acqua in sostituzione dei pesi, sedie, asciugamani, cuscini e un manico di scopa.

Il programma di allenamento dovrebbe sempre comprendere circuiti aerobici alternati a esercizi di potenziamento muscolare per finire con qualche esercizio di allungamento.

L'intensità del lavoro naturalmente deve essere calibrata a seconda delle condizioni di salute e dell'età del soggetto e deve essere aumentata gradualmente, riducendo man mano le pause tra un esercizio e l'altro».

(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

DISFONIA: SAPETE CHE COS'È? NE AVETE MAI SOFFERTO? LE RISPOSTE A TUTTI I VOSTRI DUBBI

Restare senza voce può accadere anche dopo un'intubazione. Nella maggior parte dei casi però la causa è un'infezione, il reflusso gastro-laringeo o l'eccessivo sforzo nel suo utilizzo

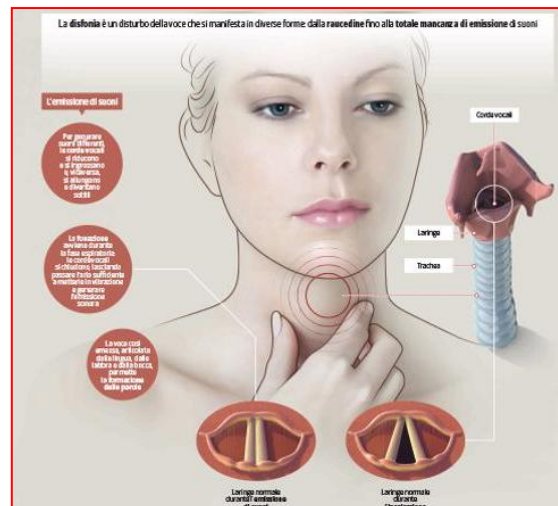
Può avere origini funzionali od organiche

Può capitare a tutti di avere un abbassamento di voce. Spesso la causa è un semplice colpo d'aria oppure un eccessivo uso della voce. In alcuni casi però questo disturbo, chiamato in termini medici disfonia, può nascondere patologie più serie, soprattutto quando persiste per lunghi periodi.

Che cosa può scatenare la disfonia? «Questo disturbo della voce può avere molteplici cause, divise in due grosse categorie:

- funzionali
- organiche

Nel primo capitolo rientrano i classici eccessi nell'uso della voce: se si urla troppo o la si usa male è facile andare incontro a un abbassamento. Non a caso più di sette casi su dieci sono legati proprio al cattivo uso della voce. In alcuni casi inoltre la disfonia funzionale può essere espressione di un problema psicologico».



I fattori di rischio

Fumo	Fattori ambientali (inquinamento, ambiente lavorativo rumoroso, bassa umidità)
Abuso di alcolici	Alcuni medicinali o procedure (per esempio l'uso sistematico di farmaci inalatori per l'asma o l'intubazione)
Reflusso gastroesofageo	
Professioni che comportano un importante uso della voce (insegnanti, attori, cantanti)	

Mal di gola, polmonite, tumori e anche intubazione

«Per quanto riguarda le cause delle disfonie organiche, si va dalla classica **infezione delle vie respiratorie**, come il **mal di gola** o addirittura la **polmonite**, ad alcuni tumori, tra i quali quello della laringe, del polmone o della tiroide.

Una causa organica molto spesso all'origine di alterazioni della voce è poi il **reflusso laringofaringeo**, risultato del flusso retrogrado del contenuto gastrico che risale lungo l'esofago fino a raggiungere laringe e faringe. La disfonia può anche essere legata a **cause traumatiche accidentali o iatrogene**, ovvero indotte da

farmaci o procedure.

Per esempio l'intubazione, soprattutto quando dura più di due settimane, può favorire lo sviluppo di granulomi che a loro volta possono alterare la voce.

Anche i **farmaci cortisonici per via inalatoria**, assunti tipicamente da chi soffre di asma o altre patologie respiratorie, possono influenzare la voce, favorendo la secchezza delle mucose.

Per questo **si consiglia di non abusarne** e di seguire con attenzione le indicazioni terapeutiche fornite dal proprio medico».

Le terapie a disposizione

Come si cura? «Se la voce non torna normale nell'arco di due o tre settimane dai primi sintomi, è bene farsi visitare da un otorinolaringoiatra. «Nel caso di disfonie organiche si interviene trattando la causa responsabile dell'abbassamento della voce. Le disfonie funzionali (a parte quelle psicogene) possono invece trarre grande benefici dalla cosiddetta **igiene della voce**, eventualmente con l'aiuto di un logopedista,

soprattutto nella fase iniziale. Sarebbe inoltre utile eliminare il fumo e limitare gli alcolici».

Le manifestazioni più comuni

Come si presenta? «Le alterazioni della voce si possono presentare in modo molto vario, per esempio con **raucedine, diminuzione della voce, voce tremante o ancora con una completa afonia**, ovvero incapacità di emettere suoni. Inoltre, a seconda della causa sottostante, possono essere presenti alcuni sintomi di accompagnamento.

«L'arrossamento della laringe e delle cartilagini

aritenoidi (poste nella parte posteriore e superiore della laringe), insieme all'esigenza di schiarirsi spesso la voce e al senso di corpo estraneo in gola, eventualmente accompagnati da altri sintomi gastrici, sono tutti disturbi che potrebbero comparire in presenza di un reflusso laringofaringeo.

Mentre l'associazione con il mal di gola o il mal d'orecchio si verifica in genere quando l'alterazione della voce è imputabile a un'infezione delle vie respiratorie inferiori (**laringite**) o superiori (**sinusite**)».

I segni e i sintomi

- Alterazioni qualitative e quantitative dell'intensità, del **timbro** e della **frequenza della voce** che può risultare soffiata, rauca, duplicata (**diplofonica**), prodotta a fatica, instabile o strozzata
- Alterazioni della struttura e del movimento degli organi coinvolti nel processo di fonazione che si possono evidenziare con un esame endoscopico (**fibroscopia**)

Possibili sintomi associati



Mal d'orecchio



Brucciore, arrossamento e/o dolore alla gola



Sensazione di corpo estraneo in gola



Bocca secca



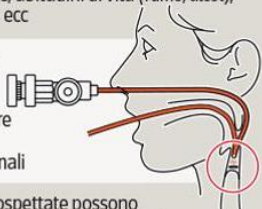
Fatica nell'utilizzo della voce

Rispettare le proprie corde vocali e cercare le cause

Imparare a usare bene la voce è molto importante per prevenire la disfonia.

La diagnosi

- Se la voce è bassa o presenta anomalie per più di 2 o 3 settimane è bene fare un **controllo da uno specialista in otorinolaringoiatria**
- Per individuare la possibile causa occorre valutare diversi elementi a partire da **tipo di attività lavorativa**, presenza di altre malattie, abitudini di vita (**fumo, alcol**), eventuali traumi recenti, ecc
- È opportuno osservare le corde vocali con un **fibroscopio** flessibile per evidenziare eventuali alterazioni anatomiche e/o funzionali
- A seconda delle cause sospettate possono poi rendersi necessarie ulteriori indagini, dagli **esami del sangue** (se per esempio si sospetta **ipotiroidismo**) alla **radiografia del torace**



- *Evitare gli eccessi vocali, come cantare a squarciagola e urlare;*
- *evitare gli sbalzi termici;*
- *prevenire il reflusso laringofaringeo con una dieta ottimale;*
- *non raschiare la gola;*
- *smettere di fumare;*

migliorare l'acustica dell'ambiente di lavoro: sono tutti accorgimenti che possono aiutare a evitare spiacevoli inconvenienti vocali. Per risalire alla possibile causa dell'abbassamento vocale si parte da un'attenta valutazione

della storia medica del paziente, delle sue abitudini e dell'attività lavorativa.

In alcuni casi, soprattutto quando il disturbo non è passeggero, è utile analizzare le corde vocali avvalendosi della fibroscopia flessibile, una procedura che può essere eseguita in ambulatorio.

I fibroscopi permettono di evidenziare alterazioni anatomiche (*come polipi, tumori, ecc.*) e/o funzionali (*come noduli da sforzo, paralisi delle corde vocali, ecc.*).

In alcuni casi, per avere informazioni più dettagliate, si possono inoltre eseguire altre indagini, da esami del sangue (ad es. *per evidenziare problemi tiroidei*) a indagini diagnostiche come la gastroscopia, se si sospetta un reflusso laringofaringeo.

(Salute, Corriere)



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.

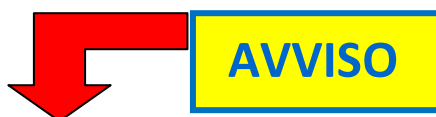
Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2020 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

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)

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.

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.

