



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Integratori di Vitamina D₃ a cosa servono e come assumerli
4. Melanoma, funziona un mix di medicinali per evitare le ricadute

Prevenzione e Salute

5. Cereali integrali a confronto: quali sono i loro benefici?

Proverbio di oggi.....

Die 'e fà e po' l'accoppia

Integratori di Vitamina D₃: a cosa servono e come assumerli

La vitamina D. Eccone proprietà e funzioni

Quando l'esposizione solare e la dieta non assicurano il fabbisogno di vitamina D al tuo bambino, gli integratori possono aiutarlo.

Oltre a **partecipare alla sviluppo osseo e muscolare**, la vitamina D **contribuisce alla risposta immunitaria** e aiuta a combattere le infezioni.

Vitamina D₃: come si ottiene?

La maggior parte degli alimenti contiene scarse quantità di vitamina D₃ ad eccezione di alcuni pesci grassi quali *salmon*, *pesc* azzurro, *sgombro*, *merluzzo*. L'essere umano è tuttavia in grado di sintetizzare vitamina D₃ a **livello cutaneo** e questo accade grazie all'azione dei raggi solari. La vitamina D modula il sistema immunitario, stimola lo sviluppo dei muscoli e promuove la salute delle ossa.

Forme di vitamina D: Con il termine "vitamina D" si intendono due diverse forme presenti in natura, la più importante di queste è la **D₃** (*coleciferolo*).

Bambini e integratori

In caso di **scarsa esposizione al sole**, quando cioè il tuo bambino trascorre molto tempo al chiuso per lo svolgimento delle attività ludiche, e il suo fabbisogno di vitamina D non venga assicurato, è possibile utilizzare gli integratori di vitamina D₃ che, garantendo l'apporto raccomandato di vitamina D, costituiscono un'opzione efficace e pratica per le esigenze del bambino. In particolare durante la stagione fredda, quando l'apporto di vitamina D tramite il sole è praticamente assente.

D₃Base Junior* è il nuovo integratore di vitamina D₃ pensato apposta per i bambini. D₃Base Junior* contenendo **600 UI di vitamina D₃** è consigliato in tutti quei bambini in cui il fabbisogno giornaliero di vitamina D non è assicurato. **Aiuta a mantenere la normale funzione di ossa e muscoli e contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario.** (*Salute e Benessere*)



PREVENZIONE E SALUTE**CEREALI INTEGRALI A CONFRONTO:
QUALI SONO I LORO BENEFICI?**

I cereali integrali sono leggermente meno calorici di quelli raffinati, hanno un elevato contenuto di fibre e si possono assumere sotto tante forme diverse.

Sappiamo anche che gli alimenti integrali migliorano la funzionalità intestinale, oltre che a impedire, in parte, l'assorbimento di grassi e zuccheri.

Insieme alla dottoressa [Elisabetta Macorsini](#), biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini, vediamo quali sono i cereali integrali più comuni e quali sono i loro benefici.

GRANO DURO

Il grano duro (*Triticum durum*) costituisce una delle principali fonti alimentari dell'uomo, insieme al grano tenero (*Triticum aestivum*).

È una specie di frumento che ha origine nelle regioni dell'Africa centro-orientale, il cui prodotto principale è la semola, impiegata per la produzione di pasta e di alcuni tipi di pane. Tra i tanti principi nutritivi, indichiamo il beta-carotene, precursore della vitamina A, le vitamine E, B6 e B3.

RISO INTEGRALE

Il riso integrale (*Oryza sativa*, specie appartenente alla famiglia delle Poaceae) è il riso lavorato in modo da eliminare soltanto la pula, ovvero lo strato fibroso più esterno. Contiene fosforo, magnesio, potassio e silicio e alcune vitamine del gruppo B, indispensabili per il metabolismo cellulare. È privo di glutine.

MAIS

Il mais (*Zea mays*) è una specie appartenente alla famiglia delle Poaceae ed è la pianta di interesse commerciale più coltivata al mondo. A seconda della varietà, il mais è una fonte di molecole come antocianine, beta-carotene, acido caffeico, acido cumarico, acido ferulico, luteina/zeaxantina, acido siringico, acido vanillico e acido protocatecuico. È inoltre ricco di fosforo, ferro e magnesio.

ORZO

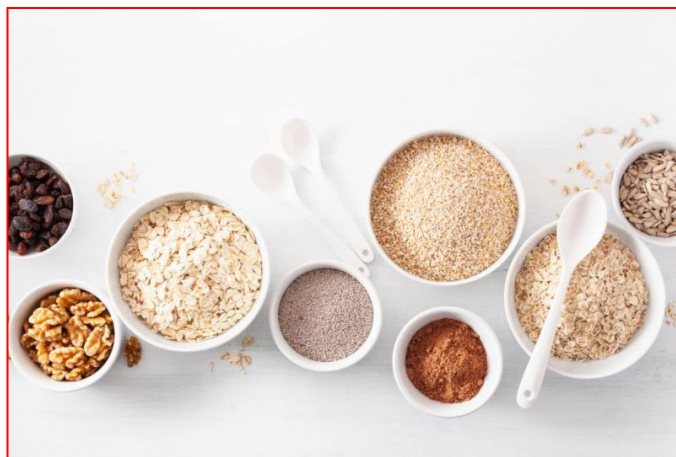
L'orzo (*Hordeum vulgare*) è un cereale antichissimo, utilizzato già intorno al VII millennio a.C. Può essere consumato sotto forma di chicchi decorticati, di farina, oppure, macinato e tostato, come base per il caffè d'orzo.

Come altri cereali, anche l'orzo è un toccasana per la nostra alimentazione: grazie all'importante contenuto di fibre risulta lassativo e stimolante, adatto a chi ha problemi di stitichezza e intestino pigro. È particolarmente ricco di minerali, le contiene sostanze in grado di inibire la produzione di colesterolo cattivo da parte del fegato. Ha inoltre proprietà antinfiammatorie ed emollienti per l'apparato gastrointestinale ed esercita un'azione antinfettiva in favore delle mucose intestinali.

FARRO

Il farro classifica tre specie di frumento, il *Triticum spelta*, *Triticum monococcum* e il *Triticum dicoccum*; quest'ultima è la varietà più diffusa in Italia. È un alimento depurativo e, grazie all'alto contenuto di fibre, ha funzioni lassative: spesso viene inserito nelle diete dimagranti con l'obiettivo di limitare le quantità di cibo e di calorie introdotte durante i pasti.

Le fibre contribuiscono poi alla riduzione dei livelli di colesterolo cattivo nel sangue, e di conseguenza limitano il rischio cardiovascolare, e aiutano a tenere sotto controllo i livelli di zuccheri.



AVENA

L'avena è una pianta del genere delle Poacee. Fino a pochi anni fa l'avena era impiegata principalmente come foraggio, ma la scoperta delle sue caratteristiche nutritive ha diffuso il suo utilizzo per il consumo umano.

Contiene carboidrati a lenta digestione, che assicurano energia a lungo termine, contiene fibre in gran quantità e, tra i cereali, è il più ricco di proteine e di acidi grassi essenziali, come l'acido linoleico.

Contiene anche molta lisina, una sostanza importante per la formazione delle proteine, e abbonda di sostanze che riducono le infiammazioni e inibiscono la proliferazione delle cellule tumorali.

MIGLIO

Il miglio (*Panicum miliaceum*) è un cereale originario del Nord Africa, appartenente alla famiglia delle Poaceae. Come altri cereali, è ricco di fibre che aiutano a controllare i livelli di colesterolo e di zuccheri nel sangue, e regolarizzano la funzionalità intestinale.

Contiene **lignani**, sostanze naturali che vengono convertite nell'intestino in molecole dagli effetti potenzialmente protettivi sia contro le malattie cardiache, sia contro alcune forme tumorali.

È anche un cereale particolarmente ricco di vitamine del gruppo B e di minerali come ferro, magnesio, potassio, selenio e zinco.

KAMUT

Il kamut è una varietà di grano Khorasan. Il nome kamut è un marchio registrato di qualità, di proprietà dell'azienda statunitense Kamut International, che a partire dagli anni '70 perfezionò il processo di macinazione, purificazione e lavorazione di questo cereale. Il grano Khorasan è originario dell'Iran, il kamut è coltivato principalmente nel Nord America.

Rispetto al frumento contiene dal 20 al 40% in più di proteine, oltre che percentuali superiori di vitamine, minerali e lipidi. In particolare, è ricco di magnesio, zinco e selenio.

PERCHÉ “PREFERIRE” I CEREALI INTEGRALI A QUELLI RAFFINATI?

I cereali integrali sono **fonte di fibre**, che **riducono il senso di fame** e rendono sazi più facilmente, aiutano a controllare il metabolismo degli zuccheri e dei lipidi. Favoriscono quindi un **buon funzionamento intestinale**, in quanto la parte solubile delle fibre raggiunge interamente l'intestino crasso, dove viene fermentata dalla flora batterica, producendo acidi grassi.

Le fibre hanno anche un ruolo importante nella **gestione della glicemia nelle persone diabetiche**, in quanto modulano l'assorbimento degli zuccheri e controllano i picchi glicemici postprandiali.

Inoltre contengono micronutrienti essenziali per il nostro organismo, come sali minerali e vitamine, che servono tra le altre cose a migliorare le difese immunitarie e il milieu intestinale.

QUANDO, INVECE, È MEGLIO EVITARLI?

In alcuni casi, magari in presenza di condizioni come intestino irritabile o malattie intestinali, mangiare cereali integrali può essere sconsigliato, in quanto le fibre potrebbero non venir digerite correttamente e quindi squilibri e dolori.

Quando si vuole modificare – anche in meglio – la propria alimentazione, è sempre bene verificare insieme al proprio medico o a un professionista della nutrizione la tollerabilità di certi alimenti, che aiuterà a formulare la dieta più adatta. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**MELANOMA, FUNZIONA UN MIX DI MEDICINALI PER EVITARE LE RICADUTE**

Nei pazienti con mutazione del gene BRAF operati e più a rischio di recidiva, si può sperare nella guarigione con la combinazione di due farmaci a bersaglio molecolare, Cura ben tollerata e comoda da assumere (a casa, in compresse)

I progressi scientifici dell'ultimo decennio hanno cambiato la storia della terapia del melanoma, il più letale tumore della pelle e i cui casi sono in aumento.

Fino a pochi anni fa i malati con un melanoma metastatico avevano ben poche possibilità di cura, **oggi grazie ai nuovi farmaci la metà di loro è ancora viva cinque anni dopo la diagnosi**. Inoltre, per le

persone che scoprono la neoplasia in uno stadio meno avanzato (stadio III) ma che dopo la chirurgia sono maggiormente a rischio di avere ricadute, è **disponibile da qualche mese in Italia una nuova terapia basata sulla combinazione di due farmaci**.

Ora, dal congresso annuale dell'Associazione americana di oncologia medica (Asco), arrivano altre buone notizie:

- **il mix dei due medicinali a bersaglio molecolare**, post-operazione, porta un beneficio di sopravvivenza libera da recidiva prolungato e duraturo. Tanto da far sperare nella guarigione.

CINQUE ANNI DI SOPRAVVIVENZA LIBERA DA RECIDIVA

Lo studio clinico COMBI-AD ha, infatti, analizzato i dati relativi a 870 pazienti con diagnosi di melanoma in stadio III e con mutazione del gene BRAF V600 che, dopo la rimozione chirurgica sono stati trattati con il mix di farmaci **Dabrafenib** e **Trametinib**.

Gli sperimentatori hanno osservato che il 52% dei pazienti curati con questa combinazione è ancora vivo e libero da recidiva (il tumore non si è cioè ripresentato) dopo cinque anni, rispetto al 36% dei partecipanti alla sperimentazione che avevano ricevuto un placebo.

Nei pazienti curati con **Dabrafenib** e **Trametinib** la sopravvivenza libera da recidiva mediana (durata di tempo dopo il quale il 50% dei pazienti è ancora vivo e libero da recidiva) non è ancora stata raggiunta al momento della presentazione dei dati (dopo cinque anni), mentre per i pazienti che assumevano placebo è risultata essere 16,6 mesi.

«Questo dato suggerisce un beneficio a lungo termine della terapia target in **adiuvante**, ovvero dopo la resezione chirurgica e il rischio relativo di recidiva o morte è ridotto del 49% rispetto al placebo — commenta **Paola Queirolo**, dir. della Divisione Melanoma, Sarcoma e Tumori rari all'Ist. Europeo di Oncologia di Milano —.

I risultati dello studio **COMBI-AD** mostrano che il trattamento adjuvante con dabrafenib e trametinib post-intervento offre una sopravvivenza libera da recidiva a lungo termine. Cinque anni di follow up rappresentano un traguardo clinicamente ed emotivamente significativo. La maggioranza delle recidive, nei pazienti con melanoma in stadio III, si manifesta entro cinque anni e il questo tipo di malattia, una volta che diffuso agli altri organi, può essere pericoloso e più difficile da curare. Poter trattare i pazienti in stadio iniziale aumentala possibilità di evitare una recidiva e, quindi, potenzialmente di aspirare alla guarigione».



MIX DI FARMACI BEN TOLLERATO E COMODO DA ASSUMERE

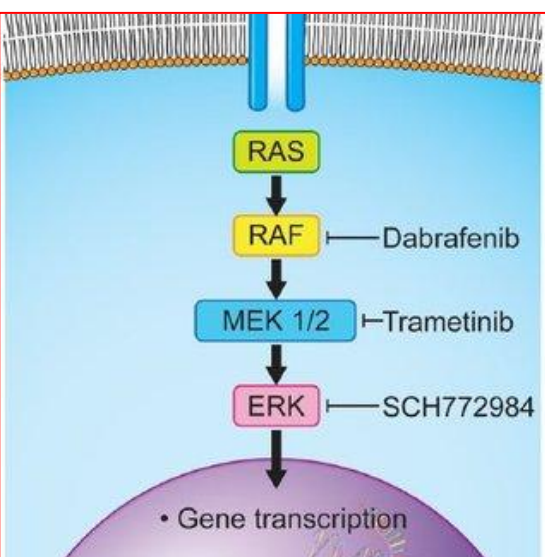
I pazienti che, alla diagnosi, presentano malattia allo stadio III sono circa il 15% di tutti i nuovi casi di melanoma, di cui si ammalano circa 15mila italiani ogni anno e **le cui diagnosi sono raddoppiate nel nostro Paese negli ultimi 10 anni.**

I pazienti sono sempre più giovani, con un numero crescenti di 40enni:

è infatti il terzo tipo di cancro più comune nella popolazione con meno di 50 anni.

«Per 20 anni non ci sono stati passi in avanti nel trattamento adiuvante del melanoma ad alto rischio di recidiva, essendo l'interferone l'unica terapia disponibile, ma che purtroppo è associata ad una elevata tossicità e a scarsi vantaggi in termini di sopravvivenza globale —.

Negli ultimi 5 anni, due strategie sono state sviluppate in fase adiuvante, da una parte gli anticorpi che



bloccano i checkpoint inibitori del sistema immunitario e dall'altra la terapia target specifica nei pazienti con melanoma BRAF mutato.

Gli esiti del trial COMBI-AD presentati in questo Asco dimostrano in maniera incontrovertibile l'efficacia della terapia target non solo a breve termine ma, e questo rappresenta il dato rivoluzionario, anche a lungo termine, essendo questo lo studio con il follow-up più lungo finora pubblicato.

A tre anni l'intervallo libero da recidiva era del 59%, a quattro del 54%, a cinque del 52%.

Si sta raggiungendo una sorta di "plateau" che fa ben sperare nella possibilità di guarigione per questi pazienti.

Inoltre, il profilo di tollerabilità del mix di farmaci (assumibili per bocca a domicilio) consente di mantenere una buona qualità di vita con una facile aderenza alla cura nella maggior parte dei soggetti».

Testare i pazienti con melanoma alla ricerca di mutazioni genetiche

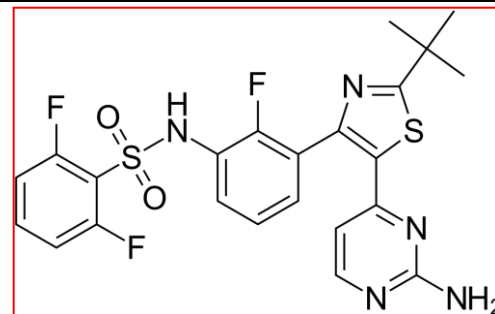
La mutazione del gene BRAF è presente in circa il 50% dei casi di melanoma.

«La mutazione fa sì che il gene BRAF produca una proteina alterata che stimola in maniera continuativa la proliferazione delle cellule tumorali — spiega **Michele Del Vecchio**, responsabile dell'Oncologia Medica Melanomi all'Istituto Nazionale Tumori di Milano —.

La terapia mirata con **Dabrafenib** e **Trametinib** agisce in maniera selettiva, spegnendo l'attività della proteina BRAF mutata, bloccando quindi l'evoluzione del tumore e garantendo un'elevata efficacia e una maggiore aspettativa di vita.

Da qui l'importanza di tracciare un identikit completo e dettagliato del melanoma, a partire dalle fasi precoci, grazie al test per la determinazione dello stato mutazionale di BRAF che consiste in un esame di laboratorio eseguito su un campione di tessuto (sul melanoma primitivo o sulle metastasi ai linfonodi regionali)».

(Salute, Corriere)



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.*

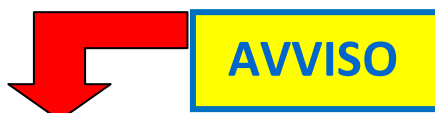
Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2020 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

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



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.

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.

