



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Tutti i pregi e le qualità della banana: potassio e tante vitamine
4. Sesso di prima mattina, ecco perché è il migliore
5. Ti senti grassa? Se hai il ciclo è normale: sono gli ormoni.

Prevenzione e Salute

6. Mozzarella di bufala non va in frigo: peggiora ed è anche meno sana
7. Non fare sport è pericoloso quanto il fumo, il diabete e le malattie cardiache
8. Sole, fa bene a chi è iperteso abbassa la pressione.

Proverbio di oggi.....

E deritte moreno pe' mmane d' 'e fessi

TUTTI I PREGI E LE QUALITÀ DELLA BANANA: POTASSIO E TANTE VITAMINE

*Un concentrato di virtù il cui punto forte è la particolare **ricchezza di potassio**, con un solo piccolo difetto: è **molto energetica**.*



QUALI SONO LE VIRTÙ DELLA BANANA?

“La banana contiene circa il 74 per cento di acqua, il 23 % di carboidrati, l'1 % di proteine, lo 0,5% di grassi e il 2,6% di fibre alimentari. Questi valori variano a seconda delle diverse coltivazioni o del grado di maturazione di una banana.

In una **banana acerba**, per es., i carboidrati sono prevalentemente amidi che, nel processo di maturazione, vengono convertiti in zuccheri.

Una **banana ben matura** ha solo l'1 o il 2 % di amido.

La **banana matura, dunque, è ottima da gustare**, mentre, quando è acerba, viene cucinata o essiccata. La polpa della banana è ricca di **vitamina A, B1, B2, B6, C, PP e piccole quantità di E**, che contribuiscono, nell'insieme, a mantenere **elastica la pelle, a stimolare le difese immunitarie** e a favorire il **metabolismo delle proteine**. Inoltre, nella banana abbondano i sali minerali come il **calcio, il ferro e, soprattutto, il potassio**.

Quest'ultimo è il suo punto forte perché il potassio è indispensabile per il buon funzionamento del **sistema cardiovascolare e stimola la diuresi**.

Le banane **regolarizzano l'intestino**, sono benefiche nel trattamento dei **disordini intestinali** (sia di diarrea sia che si tratti di stitichezza)”.
MA FA INGRASSARE? QUANTE CALORIE HA LA BANANA?

L'apporto calorico di una banana media (130 g di parte edibile) può essere stimato intorno alle 85 kcal. Se paragonato alla classica mela, a torto tradizionalmente considerata meno calorica di qualsiasi altro frutto, possiede solo 25 kcal in più. Una mela media infatti fornisce 60 kcal.

È da sfatare, quindi, il **mito delle banane da evitare nelle diete ipocaloriche**.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**MOZZARELLA di BUFALA NON va in FRIGO:
PEGGIORA ed è ANCHE MENO SANA**

La mozzarella di bufala «peggiora se conservata in **frigorifero**» ed è anche «meno sana»

Nell'arco delle 24 ore sia a livello chimico che dal lato dell'analisi sensoriale «la scelta migliore risulta essere quella di **conservare la mozzarella a temperatura ambiente**».

È quanto ha dimostrato uno studio che ha analizzato dei campioni di mozzarella di bufala per osservare la differenza tra quelle conservate in frigorifero e quelle mantenute a temperatura ambiente.

Sono state realizzate analisi chimiche, microbiologiche e sensoriali sulle mozzarelle.

«Lo studio nasce dall'esigenza di informare tutti coloro che, per paura della proliferazione batterica, conservano la mozzarella di bufala in frigorifero a discapito della sua qualità –

La mozzarella di bufala

- **conservata in frigorifero perde profumo e consistenza,**
- nella **mozzarella di bufala conservata a temperatura ambiente**, gli acidi grassi (che inizialmente sono saturi) grazie a degli enzimi migliorano la loro natura e diventano *precursori di omega 3 e omega 6 con miglioramenti dal punto di vista nutrizionale*».

«I 4 assaggiatori che hanno eseguito l'analisi - hanno valutato i seguenti parametri:

- ❖ **(Colore)** bianco perla.
- ❖ La mozzarella di bufala a differenza di quella vaccina non deve avere nessuna sfumatura che tende al paglierino;
- ❖ **(Aspetto Visivo)** liscio ed omogeneo in superficie, sfogliato e poroso internamente;
- ❖ **(Profumo)** muschiato e lattiginoso;
- ❖ **(Sapore)** acidità lattiginosa e sapida;
- ❖ **(Consistenza e Elasticità)**: consistenza tenace alla masticazione».

«Dallo studio è emerso che la conservazione in frigo comporta una diminuzione del punteggio di tutti i parametri del prodotto presi in considerazione, coprendo addirittura il parametro profumo e facendo perdere elasticità al prodotto esaminato».

«Con il passare dei giorni, inoltre, la mozzarella conservata in un clima mite migliora chimicamente riuscendo ad aumentare il contenuto di acidi grassi mono e polinsaturi –

La temperatura di servizio gioca un ruolo fondamentale anche sotto l'aspetto del parametro sapore, perché il latte di bufala ha una percentuale di grasso superiore al latte vaccino:

le componenti grasse con il freddo tendono a cristallizzare, rilasciando in bocca una sensazione di grassezza invadente e non suadente come ci si aspetterebbe.

Ne consegue, quindi, che nell'arco delle 24 ore sia a livello chimico che dal lato dell'analisi sensoriale la scelta migliore risulta essere quella di conservare la mozzarella a temperatura ambiente».

(Salute, Il Mattino)



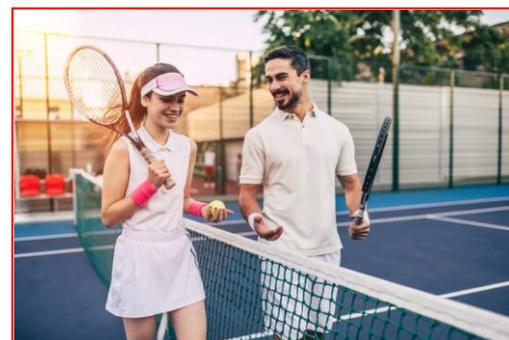
PREVENZIONE E SALUTE**NON FARE SPORT È PERICOLOSO QUANTO IL FUMO,
IL DIABETE E LE MALATTIE CARDIACHE**

Sappiamo tutti che l'esercizio fisico aiuta a vivere più a lungo.

Un nuovo studio ha fatto un ulteriore passo avanti in questo senso, scoprendo che uno **stile di vita sedentario** è pericoloso per la salute almeno come quanto avere patologie quali il **diabete** e le **malattie cardiache** o altri comportamenti altamente a rischio come fumare. I risultati della ricerca condotta dai cardiologi della Cleveland Clinic sono stati definiti estremamente sorprendenti dagli stessi medici, che hanno affermato che non allenarsi ha una prognosi uguale o peggiore, per quanto riguarda la morte prematura, all'essere ipertesi, diabetici o fumatori abituali.

Lo studio è stato pubblicato sulla rivista *JAMA Network Open*.

Ne abbiamo parlato con la professoressa [Daniela Lucini](#), Responsabile di Medicina dell'esercizio di Humanitas.

**L'ESERCIZIO FISICO DA PRESCRIVERE COME MEDICINA**

Sono molti medici ormai a sostenerlo: lo sport dovrebbe essere prescritto come medicina per la cura e la prevenzione di moltissime patologie.

I ricercatori hanno studiato retrospettivamente 122.007 pazienti che sono stati sottoposti a test con tapis roulant alla Cleveland Clinic tra il 1 gennaio 1991 e il 31 dicembre 2014 per misurare l'associazione tra i **tassi di mortalità** generale (per tutte le cause) e il **fitness cardiorespiratorio**.

Quelli con il più basso tasso di esercizio fisico erano il 12% dei partecipanti.

“Le malattie cardiovascolari e il diabete sono le malattie più costose negli Stati Uniti – ha affermato il dottor Jordan Metzl, medico di medicina sportiva presso l'ospedale di chirurgia speciale e autore del libro “The Exercise Cure -”.

Spendiamo più di 200 miliardi di dollari all'anno per curare queste malattie e le loro complicanze.

Piuttosto che pagare somme enormi per il trattamento della malattia, dovremmo incoraggiare i nostri pazienti e le comunità ad essere attivi ed esercitarsi quotidianamente”.

LO SPORT ALLUNGA LA VITA

Il fitness porta a una vita più lunga e più felice. I pazienti hanno spesso **timore di sottoporsi ad uno sforzo troppo intenso** ma questo spesso è un fattore sopravvalutato.

La quantità e la qualità dell'esercizio fisico consigliata è un qualcosa che è bene discutere con uno specialista, ma in generale è bene tenere presente che i benefici dell'esercizio fisico sono validi in tutte le età, sia negli uomini che nelle donne, tanto più in bambini e ragazzi.

E' molto più pericoloso non fare nulla, che allenarsi in un modo scorretto. Anche se è importante farlo sempre secondo il proprio stato di salute e l'età.

L'esercizio fisico inoltre non fa bene solo al corpo, ma anche alla mente.

Confrontando un soggetto che non fa molto esercizio fisico con qualcuno che fa esercizi regolarmente, **il rischio per la salute per il primo soggetto è superiore del 390%**.

“Siamo fatti per camminare, correre, fare esercizio fisico – hanno concluso i medici che hanno condotto la ricerca americana -”.

Si tratta solo di alzarsi e muoversi”. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE**SESSO DI PRIMA MATTINA,
ECCO PERCHÉ È IL MIGLIORE**

Il sesso del mattino un momento spontaneo, vivace e intenso, che sfrutta gli alti livelli di testosterone maschile e l'erezione del risveglio, per un incontro intenso e passionale che renderà serena la giornata lavorativa

Il **sexo mattutino** è quello più interessante e intrigante, a dispetto delle credenze popolari è una buona idea per iniziare con slancio la giornata.

Come sostiene la rivista *Metro*, le motivazioni sono tante:

- **prima tra tutte la spontaneità del gesto, una scelta improvvisa e non meditata quindi più intrigante.**

Certo, fare l'amore potrebbe sottrarre tempo ai preparativi, ma il beneficio finale sarà sicuramente impareggiabile. Inoltre scegliere di rotolarsi tra le lenzuola di prima mattina abbatte le tempistiche legate ai **preliminari**, spingendo velocemente i due partner verso l'obiettivo finale.

I benefici sono tanti: ad es. *si possono bruciare calorie*, una sorta di sessione sportiva mattutina pari a **144 calorie bruciate ogni 30 minuti**.

Anche l'umore ne gioverà perché con il raggiungimento del piacere l'**ossitocina** verrà rilasciata nell'organismo, un ormone utile al miglioramento dell'umore e alla sensazione di tranquillità.

Non solo perché fare sesso **augmenta i livelli di IgA**, anticorpi in grado di favorire una forte risposta immunitaria molto protettiva. Le componenti che rendono intrigante questa pratica sono tante a partire dalla condizione, ad es. *farlo con i minuti contati in parte equivale a infrangere la routine e le regole*.

Al risveglio si è più naturali, meno artefatti, forse anche più sexy e si può sfruttare l'alto livello di **testosterone** che si accumula durante la notte.

L'uomo è quindi più eccitato e pronto all'azione, e questo spesso è caratterizzato dalla comparsa spontanea dell'erezione durante il sonno del mattino o al risveglio.

Quello che gli inglesi chiamano "*morning glory*", momento topico da sfruttare e a cui ripensare piacevolmente per tutta la giornata. (*Salute, Il Giornale*)

PREVENZIONE E SALUTE**SOLE, FA BENE A CHI È IPERTESO ABBASSA LA PRESSIONE**

Non più solo un nemico per le rughe o un fattore di rischio per lo sviluppo dei tumori della pelle. Il sole, se si è ben protetti, possiede virtù inaspettate.

Un po' di sole (i raggi UVA) sono, infatti,

- **in grado di ridurre la pressione arteriosa e il battito cardiaco**

I raggi, una volta penetrati nella pelle, stimolano la produzione di fattori che riducono la pressione del sangue, in modo indipendente dall'effetto vasodilatatore dovuto al calore.

«*Bastano 20-30 minuti di esposizione per far calare la pressione diastolica di 3-4 millimetri di mercurio - basti pensare che ad una diminuzione di 5 mm di mercurio corrisponde una diminuzione del rischio di ictus del 34% e di ischemia del 21%*». «**La pelle è un deposito di nitrati che i raggi UVA trasformano in nitriti, in grado di ridurre la pressione arteriosa e avere effetti benefici sul sistema cardiovascolare**». «lo studio dimostra che una esposizione al sole naturale, di 30 min., a mezzogiorno o nelle giornate assolate, dilata le arterie attraverso la pelle.

Questo cambia la valutazione del rapporto rischio/beneficio per l'esposizione al sole». (*Salute, Il Mattino*)



PREVENZIONE E SALUTE**TI SENTI GRASSA? SE HAI IL CICLO È NORMALE:
SONO GLI ORMONI**

Nel periodo mestruale le donne tendono a sentirsi in sovrappeso e in colpa per le proprie abitudini alimentari. Allo stesso tempo cercano compensazione nel cibo

Durante il ciclo la percezione del proprio corpo cambia, ci si vede più grasse e con il cibo si instaura un rapporto più problematico: non è solo che “in quei giorni” le donne tendono a sentirsi più gonfie, né si può spiegare unicamente con il tipico *blues* mestruale.

Secondo un recente studio infatti il fenomeno ha una spiegazione nel fatto che il cosiddetto cibo emotivo, ovvero quello guidato non dal senso di appetito bensì dai comportamenti compensativi, è influenzato da alcuni ormoni prodotti nel ciclo mestruale.

Il rapporto in realtà non è diretto: in sostanza nel periodo del ciclo questi ormoni stimolano l'appetito e si tende ad avere un approccio più emotivo con l'alimentazione.

Questa attitudine genera a sua volta un senso di colpa e aumenta inevitabilmente la conflittualità con il proprio corpo.

Un collegamento tra ormoni mestruali e preoccupazioni sul peso

Durante il ciclo mestruale infatti le donne tendono a percepirsi più grasse della realtà ed esiste un link tra livelli di ormoni mestruali, preoccupazioni sul peso, disordini nell'alimentazione e altri comportamenti compensativi.

Motivo per cui il gentil sesso dovrebbe diffidare della percezione del proprio corpo nei giorni del ciclo. Le preoccupazioni riguardo al proprio peso variano significativamente, ma secondo le interviste realizzate e i dati incrociati hanno un picco nella fase premenstruale e mestruale in concomitanza con la produzione di alcuni ormoni specifici.

Un periodo in cui il senso di fame aumenta

Il ciclo mensile può essere diviso in due parti, **quella**

- **follicolare**
- **luteale**

nella prima, precedente l'ovulazione, **prevalgono gli estrogeni**, nella seconda il **progesterone**.

La **fase luteale** è il periodo di circa 14 giorni che va dall'ovulazione fino all'arrivo delle mestruazioni, caratterizzato dalla produzione di **progesterone**.

In questo arco temporale, e in particolare nei giorni delle mestruazioni, il senso di fame aumenta e succede spesso di cedere a quello che gli anglosassoni chiamano BED (acronimo dell'inglese *Binge Eating Disorder*), ovvero disturbo da alimentazione incontrollata.

Inutile dire però che se tratta sempre di sensazioni psicologiche e non oggettive, come sottolineano sia la ricerca statunitense che il buon senso.

(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.

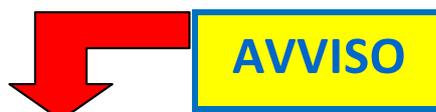
Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2020 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

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, INDENNITÀ COVID DI 600 EURO, CHI PUÒ CHIEDERLA E COME

Anche per i mesi di **Aprile e Maggio**, i farmacisti iscritti all'Enpaf potranno usufruire dell'indennità per Covid-19 prevista dall'art. 78 del D.L. n. 34/2020, meglio noto come "decreto Rilancio".

A dettare le disposizioni attuative per l'erogazione dell'indennità per il mese di aprile, dell'importo di **600 euro**, è il decreto interministeriale del 29 maggio 2020

- "Indennità per i **lavoratori autonomi e liberi professionisti** iscritti agli enti di diritto privato di previdenza obbligatoria", subito recepito dall'ente di previdenza di categoria.

Per questa fase di liquidazione dell'indennità, l'Enpaf comunica in una nota di avere optato per la **modalità telematica di presentazione dell'istanza**, che dovrà avvenire attraverso il portale ad accesso riservato *Enpaf online* attivo sul sito internet dell'Ente.

Come richiedere l'indennità:

- Le domande potranno essere presentate a partire dall' **8 giugno** e non oltre le ore 24.00 del giorno **8 luglio** 2020.

I farmacisti che ancora non fossero registrati a *Enpaf online*, se dotati di indirizzo di posta elettronica certificata, potranno farlo rapidamente acquisendo la password di accesso;

chi, invece, fosse sfornito di Pec, dovrà necessariamente dotarsene per presentare la domanda di indennità.

L'Enpaf precisa al riguardo che il possesso di una Pec è un obbligo imposto dalla legge a tutti i professionisti iscritti e, pertanto, non verranno prese in considerazione domande di indennità presentate con modalità diverse rispetto a quella prevista attraverso il portale *Enpaf online*.

L'indennità per il mese di aprile verrà erogata automaticamente agli stessi soggetti che hanno già percepito l'indennità per il mese di marzo.

Gli iscritti che, pur avendone diritto, non hanno percepito l'indennità per il mese di marzo a causa dell'esaurimento dello stanziamento, la riceveranno automaticamente, oltre che per il mese di marzo, anche per quello di aprile.

Tutti questi soggetti, dunque, non devono presentare alcuna domanda. Il pagamento verrà effettuato sulle coordinate bancarie indicate in occasione della domanda presentata per il mese di marzo.

Tutti gli altri iscritti, in possesso dei requisiti necessari, dovranno invece inoltrare domanda che, laddove regolare e completa, verrà acquisita dal sistema informatico secondo l'ordine cronologico di presentazione; infatti, anche per il mese di aprile, la liquidazione dell'indennità avverrà nell'ambito del fondo statale previsto e nei limiti dello stanziamento riconosciuto a favore degli iscritti all'Enpaf.

È bene ricordare che **l'Ente anticipa il pagamento per conto dello Stato** che, successivamente, provvederà al rimborso degli importi corrisposti agli iscritti.

Chi può beneficiare:

La collettività beneficiaria del reddito di ultima istanza è quella degli iscritti **professionisti lavoratori autonomi**.

Possono presentare la domanda di indennità anche i farmacisti lavoratori autonomi, che si sono iscritti per la prima volta nell'anno 2019 e, per l'anno 2020, entro il 23 febbraio scorso.

È invece **escluso dalla indennità il farmacista**, lavoratore autonomo:

1. titolare di una pensione diretta, anche in regime di cumulo o totalizzazione (pensione di vecchiaia, di anzianità, anticipata o di invalidità);
2. titolare di un rapporto di lavoro subordinato a tempo indeterminato;
3. che ha percepito o percepisce una delle misure a sostegno del reddito connesse all'emergenza Covid-19 o il reddito di cittadinanza;
4. che ha presentato domanda per l'indennità Covid-19 ad altro ente di previdenza ad appartenenza obbligatoria;
5. che si trovi in condizione di disoccupazione temporanea e involontaria;
6. che non eserciti l'attività professionale.

A differenza del mese di marzo, possono presentare domanda anche i farmacisti lavoratori autonomi titolari di pensione indiretta o di reversibilità Enpaf, o titolari di un rapporto di lavoro a tempo determinato. L'Enpaf rammenta che la domanda per il reddito di ultima istanza presuppone determinati limiti reddituali e che l'attività professionale abbia subito limitazioni nel periodo di emergenza epidemiologica; tali circostanze dovranno essere autocertificate dal richiedente, ai sensi del Dpr n. 445/2000.

Le predette autocertificazioni saranno soggette a controllo da parte dell'Agenzia delle Entrate e dell'Inps. Informazioni dettagliate potranno essere acquisite attraverso un documento riepilogativo pubblicato sulla home page del sito internet dell'Enpaf.

Come di consueto, l'Ufficio Relazioni con il Pubblico è a disposizione degli iscritti e potrà essere contattato attraverso la casella di posta elettronica info@enpaf.it.

