



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Attività fisica: sudando, si dimagrisce di più?
4. Dopo la quarantena, gli effetti della solitudine e il boom di dipendenze
5. Tumori, prepara olive all'ascolana durante l'operazione al cervello: la foto incredibile
6. È vero che la birra fa produrre più latte?

Prevenzione e Salute

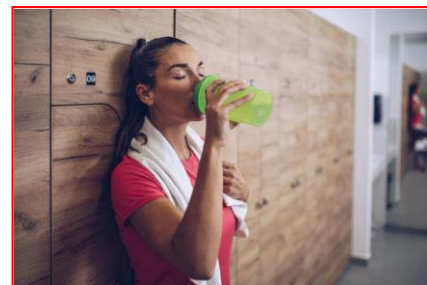
7. La crema solare dell'anno precedente può essere riutilizzata?
8. Sonno, dormire poco indebolisce il sistema immunitario

Proverbio di oggi.....

Quanno faje 'e cunte cu 'a coscienza nun ce stanno poste pe' te i' a nasconere

ATTIVITÀ FISICA: SUDANDO, SI DIMAGRISCE DI PIÙ?

Sono molte le persone convinte che sudando si dimagrisca, o che considerano più "produttive" le sedute di allenamento in cui si suda maggiormente.



Da questo principio partono altre tendenze, come quella di frequentare le saune o i bagni turchi dopo l'allenamento, o indossare felpe o indumenti di materiali poco traspiranti durante l'esercizio.

È quindi vero che, sudando, si dimagrisce di più?

Lo abbiamo chiesto alla professoressa [Daniela](#)

[Lucini](#), Responsabile della Sezione di Medicina dell'Esercizio e Patologie funzionali di Humanitas e Direttore della scuola di specializzazione di Medicina dello sport ed esercizio fisico dell'Università degli Studi di Milano.

Il dimagrimento non è dato dalla sudorazione

Contrariamente a ciò che si crede, il **dimagrimento** non è dato dalla sudorazione, ma **dalle calorie consumate** durante l'attività fisica svolta.

Attraverso il sudore, infatti, il nostro organismo perde liquidi e sali minerali, non grasso, per un motivo molto semplice: il sudore non ne contiene.

La **sudorazione** è un importante **meccanismo di termoregolazione**:

❖ *attraverso l'evaporazione dell'acqua contenuta nel sudore, si disperde il calore in eccesso.*

Questo meccanismo è essenziale per evitare un eccessivo e pericoloso innalzamento della temperatura corporea.

Poiché con la sudorazione si perdono principalmente liquidi, è molto importante reintegrarli **bevendo acqua durante e dopo l'allenamento**, al fine di mantenere il bilancio idrico: il rischio è che insorgano fastidiosi e dolorosi crampi.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**LA CREMA SOLARE DELL'ANNO PRECEDENTE PUÒ ESSERE RIUTILIZZATA?**

Ogni estate, quando ci prepariamo ad andare in vacanza, ma anche semplicemente quando decidiamo di prendere il primo sole e abbronzarci un po', cerchiamo in casa le creme solari dell'estate precedente.

Magari la data di scadenza non è ancora vicina, o magari il prodotto è stato aperto e utilizzato pochissime volte:

❖ **possiamo riutilizzarlo in tutta sicurezza?**

Lo abbiamo chiesto alla dottoressa [Valentina Trevisan](#), dermatologa di Humanitas San Pio X.

La data di scadenza delle creme solari

Le creme solari, esattamente come gli altri dermocosmetici, hanno una data di scadenza relativa determinata dal momento in cui il prodotto è stato aperto:

❖ *sulla confezione troviamo la dicitura PAO, che significa "Period After Opening", ossia l'intervallo di tempo entro cui consumare il prodotto rispetto al momento dell'apertura.*

Graficamente il PAO è indicato sulla confezione da un simbolo simile a un vasetto e da un valore numerico accanto alla lettera M, che indica i mesi entro cui utilizzare il prodotto.

La maggior parte dei solari ha un **PAO compreso tra i 9 e i 12 mesi**.

Se invece la crema non è mai stata aperta fa fede la normale data di scadenza.

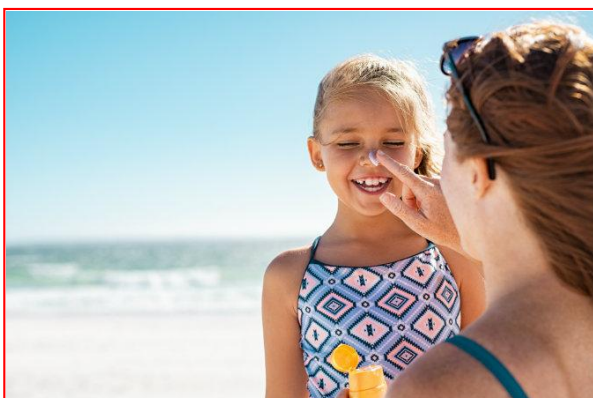
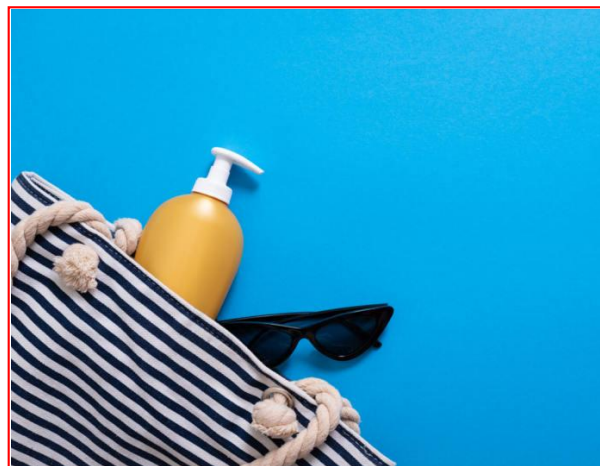
Le creme solari avanzate andrebbero buttate:

❖ *questo perché una volta raggiunto il PAO l'efficacia e la stabilità del prodotto non è garantita anche se appare in buono stato.*

Una crema solare scaduta o mal conservata non protegge adeguatamente la pelle dall'azione dei raggi UVA e UVB e la rende più suscettibile a eritemi, macchie solari, scottature, irritazioni e rossori.

Una volta raggiunta la scadenza

- ✓ *si perde anche l'azione dei conservanti,*
- ✓ *aumenta il rischio di contaminazione batterica*
- ✓ *aumenta la possibilità di sviluppare infezioni della pelle.*



Per conservarli al meglio, i solari vanno messi

- *in un luogo lontano da fonti di calore, fresco e buio;*
- *anche al mare è bene riporli in una borsa e tenerli all'ombra il più possibile.*

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE**TUMORI, PREPARA OLIVE ALL'ASCOLANA DURANTE L'OPERAZIONE AL CERVELLO: LA FOTO INCREDIBILE**

Ha confezionato in meno di un'ora 90 olive all'ascolana una donna di 60 anni, abruzzese, ma residente al confine con le Marche, mentre veniva sottoposta ad un intervento al cervello per rimuovere un tumore al lobo temporale sinistro, area deputata al controllo ed organizzazione del linguaggio e dei movimenti complessi della parte destra del corpo, nell'Azienda Ospedali Riuniti di Ancona.

«È andato tutto bene» dice all'ANSA il dott. **Roberto Trignani**, responsabile del Reparto di Neurochirurgia, al termine dell'operazione durata complessivamente due ore e mezza e che ha coinvolto 11 persone tra neurochirurghi, neuroanestesisti, infermieri, una psicologa, un tecnico di neurofisiologia.



Trignani ha effettuato circa 60 interventi in cinque anni in modalità **awake** con il **paziente sveglio** e impegnato in altre attività:

- *«una metodica che ci consente di monitorare il paziente mentre interveniamo sulle funzioni cerebrali e di calibrare la nostra azione».*

La confezione delle olive ascolane farcite è solo l'ultima di una serie di attività svolte dai pazienti e scelte in funzione dell'area del cervello da operare, ma anche delle abitudini individuali:

c'è chi ha suonato la tromba o il violino, ad esempio. Ad Ancona, una paziente operata all'area che sovrintende alla vista **mentre guardava cartoni animati**. (*Salute, Il Mattino*)

SCIENZA E SALUTE**È VERO CHE LA BIRRA FA PRODURRE PIÙ LATTE?**

L'alcol assunto dalla madre viene trasmesso attraverso il latte. Meglio dunque evitare, per evitare ripercussioni al fegato e al sistema nervoso

È un **falso mito**, che però risulta duro a morire. Non è vero che la birra favorisce la produzione di **latte materno**.

Gli alcolici vanno evitati sia durante la **gestazione** sia durante l'**allattamento**. Questo perché l'**etanolo**, così come il suo metabolita **acetaldeide**, viene ceduto attraverso il sangue o il latte al bambino, con effetti deleteri.



Le donne che allattano dovrebbero limitare anche l'assunzione di **caffè, tè** e altre **bevande stimolanti**. Durante l'allattamento la donna ha bisogno di più energie che durante la gravidanza:

- ***450-550 chilocalorie** in più al giorno rispetto alla quantità che andava assunta prima della gravidanza.*

La dieta corretta di una donna che allatta è simile a quello della gestante: varia, ricca di **acqua, vegetali freschi, pesce, latte e suoi derivati**.

Sono richiesti elevate quantità di **proteine, calcio, vitamine** (A, C, vitamine del gruppo B) e **sali minerali** (*iodio, zinco, rame, selenio*). Nella scelta degli alimenti bisogna considerare che alcuni, come gli **asparagi**, danno al latte un sapore che può risultare sgradito al lattante.

(*Salute, Fondazione Veronesi*)

SCIENZA E SALUTE**DOPO LA QUARANTENA, GLI EFFETTI DELLA SOLITUDINE
E IL BOOM DI DIPENDENZE**

Attacchi di panico, depressione, ansia. «Emergono i disturbi che erano "congelati" nella prima fase dell'emergenza». Nella prima zona rossa si possono osservare in anticipo i segni dell'isolamento

Questo è un **isolamento** strano. «Coinvolge tutti, quindi ci rende uguali davanti a un nemico invisibile ma ci costringe a essere più soli e con il pensiero costante al **virus**» riflette Giancarlo Cerveri, direttore del Dipartimento di Salute Mentale dell'Azienda SocioSanitaria di Lodi.

Quello dell'ex prima zona rossa d'Italia è un osservatorio privilegiato: qui sono iniziate le **quarantene** e qui ora se ne cominciano a vedere gli effetti, con un po' di anticipo sul resto del Paese.

«Stanno emergendo con forza tutti quei i disturbi che sembravano scomparsi nella prima fase, ma che l'emergenza aveva solo "congelato"» dice lo psichiatra.

«Con il passare delle settimane si è esaurita la paura di avvicinarsi all'ospedale e infatti in parallelo è aumentata la richiesta di aiuto per superare **attacchi di panico**, disturbi d'**ansia**, **depressione**».

La quarantena fa male?

«Di sicuro ha amplificato i problemi già presenti soprattutto nelle persone più fragili. Abbiamo visto la recrudescenza di sintomi nelle persone già in cura e purtroppo anche un aumento dei tentativi di suicidio. Ma anche senza, fortunatamente, arrivare a questi estremi, le enormi sollecitazioni emotive, i **lutti**, le preoccupazioni per la salute e per le conseguenze economiche dell'epidemia, hanno alzato il livello dell'ansia e dei disturbi collegati. In molte persone l'inattività di queste settimane ha portato a ribaltare le abitudini quotidiane e quindi gli orari di veglia e riposo con conseguenti difficoltà di sonno. La perdita di controllo per esempio sull'alimentazione favorisce i disturbi come anoressia e bulimia. Poi vediamo altri segnali preoccupanti nelle persone a rischio dipendenza».

Per esempio?

«Sta aumentando in modo significativo il consumo casalingo di **alcol**. Un grosso problema, anche perché con il più complicato accesso ai servizi territoriali è difficile seguire chi già stava cercando di uscire dalla dipendenza. Lo stesso ragionamento vale anche per chi fa uso di sostanze stupefacenti. Situazioni che, insieme alla convivenza forzata e alle situazioni critiche, possono tra l'altro favorire le violenze domestiche. E poi c'è la dipendenza da **internet**, riceviamo richieste di aiuto da parte di genitori con figli adolescenti che restano svegli e connessi tutta la notte per poi dormire il giorno».

Però ci sono anche persone che sembrano contente di stare a casa in quarantena.

«Chi soffre di una **fobia sociale** non uscendo e non incontrando nessuno **non si espone alle tensioni abituali** e quindi può vedere migliorati i propri sintomi.

Si tratta di persone, per esempio, con forme di **autismo lieve** ad alto funzionamento o che hanno una personalità con ridotta necessità di interazione con gli altri.

In questa situazione possono facilmente sentirsi in equilibrio, persino un po' euforici, ma non devono esagerare con l'autoreclusione, appena sarà possibile dovranno sforzarsi di riprendere le attività sociali e il lavoro».

Per i famigliari è sbagliato assecondarli?

«Sì, isolarsi non può essere la regola, a lungo andare inoltre corrono il rischio di veder peggiorare la loro condizione. Essere sollevati dallo **stress** quotidiano che nasce dall'interazione con gli altri può anche dare un sollievo momentaneo ma certo non risolve i problemi».



L'isolamento può essere una terapia nei casi di malattie mentali?

«Nelle fasi acute di patologie come psicosi o schizofrenia può essere necessario diminuire il livello di sollecitazioni anche attraverso l'isolamento transitorio del paziente da stimolazioni ambientali eccessive. Non è una cura in sé, ma solo uno strumento che ci consente di metterlo in condizione di recepire le opportune terapie».

C'è da aspettarsi un aumento dei disturbi mentali già nei prossimi mesi?

«Sempre difficile fare previsioni in medicina. Dopo l'11 settembre del 2001, quando la minaccia terroristica era al massimo, si pensava ci sarebbe stato un forte aumento delle richieste di sostegno psichiatrico che invece non si verificò. Quella era una situazione diversa, un trauma enorme ma che si concluse in fretta. In questo caso non sappiamo prevedere i tempi dell'epidemia né quali saranno gli effetti sociali. Con la riapertura delle attività per alcune persone sarà cambiato tutto, non sarà possibile il ritorno alla vita di prima e questo non si sa che conseguenze potrà avere sulla loro psiche». (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

SONNO, DORMIRE POCO INDEBOLISCE IL SISTEMA IMMUNITARIO

Dormire poco potrebbe indebolire il sistema immunitario, esponendo l'organismo al rischio di sviluppare disturbi metabolici, malattie cardiovascolari e patologie infiammatorie.

Lo sostiene uno studio pubblicato sulla rivista *Sleep* dai ricercatori dell'Università di Washington (Stati Uniti), secondo cui la prolungata carenza di sonno potrebbe finire per **compromettere** le difese immunitarie.

“Questa indagine fornisce ulteriori dimostrazioni **dell'importanza del sonno** per la salute e il benessere generale e, in particolare, per la funzionalità del sistema immunitario – .

I risultati sono coerenti con quelli di altri studi che hanno rilevato che somministrare un **vaccino** a persone che non hanno dormito a sufficienza determina una risposta degli **anticorpi** più bassa, e con quelli delle indagini che hanno dimostrato che esporre individui che sono stati sottoposti a privazione del sonno a un **virus**, aumenta le probabilità che vengano **contagiati**”.

Gli autori spiegano che studi precedenti, effettuati in laboratorio, avevano rilevato che dormire poco può aumentare **l'infiammazione** e determinare l'attivazione delle cellule immunitarie.

Tuttavia, queste ricerche non avevano fornito informazioni sugli **effetti a lungo termine** della limitazione della durata del sonno in condizioni naturali.

La ricerca pubblicata su *Sleep*, invece, ha analizzato il modo in cui dormire influenza il benessere dell'organismo nel “mondo reale” - quindi non in laboratorio - ,

❖ dimostrando per la prima volta che la **carenza cronica di sonno** indebolisce il sistema immunitario.

L'indagine ha coinvolto **11 coppie di gemelli monozigoti**, che avevano diverse abitudini di riposo. La scelta di utilizzare questi soggetti nasce dall'esigenza di escludere dalla ricerca la componente **genetica**, che influenza la durata del sonno degli esseri umani in misura compresa tra il 31 e il 55%.

Gli scienziati hanno, quindi, prelevato e analizzato alcuni campioni di sangue appartenenti a tutti i volontari. L'analisi ha dimostrato che il sistema immunitario dei fratelli che dormivano di meno era **più debole** rispetto a quello dei loro gemelli.

Di conseguenza, questi partecipanti erano maggiormente esposti al rischio di sviluppare **diverse malattie**, come quelle metaboliche, quelle infiammatorie e quelle cardiovascolari.

“Abbiamo dimostrato che la funzionalità del sistema immunitario **migliora** quando si dorme a sufficienza. Per una salute ottimale, sarebbe consigliabile riposare **sette o più ore**”. (*Salute, Sole 24ore*)



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.

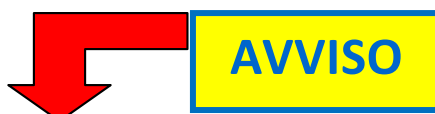
Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2020 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

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.

CURIOSITA'**COME È NATO L'ORDINE ALFABETICO DELLE LETTERE?**

Le lettere dell'alfabeto si succedono secondo un ordine fissato nell'antichità.

Si ritiene che la realizzazione del primo alfabeto risalga alla metà del II millennio avanti Cristo a opera di popoli semitici della Siria e della Palestina, che idearono l'uso delle lettere e associarono a ciascuna di esse un segno grafico derivandolo dai geroglifici egiziani.

LETTERE E NUMERI.

Il criterio con cui le lettere furono originariamente ordinate all'interno dell'alfabeto non è certo. L'ipotesi più attendibile è che i caratteri grafici delle lettere venissero usati anche per indicare piccoli numeri, per cui il segno corrispondente all'uno fu collocato nell'alfabeto al primo posto, quello corrispondente al 2 al secondo posto e così via. Con lievi modifiche e aggiunte, dall'alfabeto semitico derivò quello fenicio, da questo quello greco, quindi quello etrusco, poi il latino e infine l'italiano moderno.

