



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Iperensione, i farmaci contro la pressione alta allungano la vita
4. Memoria, tutti i trucchi che ci permettono di non dimenticare più nulla.

Prevenzione e Salute

5. Mettere di fumare: qual è il momento più adatto?
6. Mal di stomaco, mangiare bene aiuta

Proverbio di oggi.....

Dàtte da fà: ca 'a jurnata è 'nu muòrze!

MAL DI STOMACO, MANGIARE BENE AIUTA

Le malattie gastroenterologiche, pur essendo tra le patologie più diffuse nel nostro Paese, sono spesso sottovalutate e peggiorate da un'alimentazione poco attenta.

Che ruolo ha l'alimentazione nella prevenzione gastroenterologica?

«Una dieta sana ed equilibrata è importante per il corretto funzionamento dell'organismo e per la salute del nostro corpo. Nel caso delle più comuni patologie a carico dell'apparato digerente, come il **reflusso gastroesofageo**, la stipsi e la gastrite, **l'alimentazione è fondamentale per non peggiorare la situazione**. In altri casi però, come nell'ulcera peptica, la causa è da ricercare nell'infezione da *Helicobacter Pylori* e non ha correlazione con l'alimentazione».

Quali consigli per chi soffre di queste patologie?

«Le persone colpite da **stipsi, reflusso o gastrite** dovrebbero assicurarsi una **dieta ricca di fibre (frutta e verdura)**, dovrebbero evitare di consumare cibi troppo grassi o raffinati, moderare il sale, le bibite e i prodotti zuccherati.

È importante **bere molta acqua**: una corretta idratazione aiuta il funzionamento dell'apparato digerente. Occorre poi prestare attenzione ai cosiddetti **cibi irritanti**, che peggiorano la situazione: cioccolato, caffè, pomodori, agrumi, fritti, vino».

Ci sono attenzioni particolari che è bene adottare?

«Chi soffre di patologie gastroenterologiche dovrebbe **evitare di fumare**: l'associazione molto diffusa del fumo con il caffè è dannosa.

È inoltre opportuno **lasciar trascorrere due-tre ore** tra la fine della cena e il momento in cui si va a dormire, in maniera tale da consentire un'adeguata digestione. Chi è soggetto a sensazione di **pesantezza postprandiale** dovrebbe fare piccoli pasti più frazionati nell'arco della giornata e assicurarsi una cena leggera. In generale, sarebbe bene preferire **alimenti più leggeri a cena**, anche se il nostro stile di vita ci porta a mangiare qualcosa al volo a pranzo e a consumare una cena abbondante e particolarmente elaborata: questo appesantisce l'apparato digerente con comparsa di bruciori fastidiosi durante la notte che possono essere spesso una causa di insonnia. Anche lo **stress** è un fattore peggiorativo, in alcuni casi addirittura scatenante». (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**SMETTERE DI FUMARE: qual è il momento più adatto?**

Smettere di fumare è una delle scelte più importanti da intraprendere, ma anche una delle più difficili.

Se, da un lato, sarebbe meglio smettere il prima possibile, d'altra parte ci possono essere circostanze nelle quali potrebbe essere molto più complicato. Quando, quindi, è meglio provare a smettere?

Ne parliamo con la dottoressa [Licia Siracusano](#), coordinatrice del Centro Antifumo di Humanitas.

Lo stress può rendere più complicato smettere

In **periodi di particolare stress smettere di fumare può essere davvero difficile**, anche per le forze di volontà più ferree.

Questo non deve essere un alibi per non provarci, perciò si potrebbe iniziare con il **diminuire il numero di sigarette fumate** e programmare il tentativo di cessazione definitiva in un secondo momento, quando i motivi di stress si sono attenuati, indipendentemente dal fatto che questi siano di natura personale, familiare, lavorativa o scolastica.

Alcuni fumatori sono riusciti ad affrontare questo cambiamento **contestualmente a un altro mutamento importante**: cambiare casa, partner o lavoro può costringere a modificare significativamente le proprie abitudini. Oppure, a seconda delle proprie inclinazioni, potrebbe essere più semplice trovare la motivazione in un periodo di routine, durante il quale c'è tutto il tempo per lavorare sul proprio comportamento.

Capire da dove deriva la dipendenza

Sono parecchi i fumatori che utilizzano la sigaretta per scaricare la tensione, per rifugiarsi nella riflessione, per esorcizzare la loro compulsività o per altri scopi che hanno a che vedere con un disagio psicologico. È impensabile credere di poter smettere di fumare senza che si tratti **il problema che sta alla base della dipendenza**.

Se una persona prova a smettere di fumare ma non ci riesce, e si accorge che dopo 4 giorni di astinenza la voglia di ricominciare è più forte del bisogno di smettere di fumare, il consiglio è quello di **rivolgersi a un centro specializzato**, che possa proporre un percorso su misura, con eventualmente l'ausilio di uno psicologo.

Come aiutare chi vuole smettere di fumare?

Il supporto e l'aiuto delle persone che sono vicine a un fumatore sono molto importanti nel momento in cui decida di smettere di fumare.

Una volta che questi trova le motivazioni per tentare di smettere, ci sono una serie di **accorgimenti** che possono essere utili in molti casi.

Ascoltare il fumatore: essere disponibili a parlare del problema è molto importante per chi sta per intraprendere un percorso simile. Il fumatore affronterà un cambiamento nello stile di vita e nelle abitudini che non sarà privo di stress, e avrà bisogno di comprensione e supporto.

Non mettere in dubbio le sue capacità di smettere: ugualmente importante è evitare di rimproverare il fumatore in caso di ricadute, meglio incoraggiarlo e stimolarlo. Tra l'altro, chi cerca di smettere di fumare è probabilmente più irritabile e scontroso del solito, e ci vorrà un po' di pazienza.

A livello pratico, **bisognerebbe cercare di rimuovere tutti quegli oggetti che potrebbero portare l'ex fumatore al pensiero del fumo**:

- *via posacenere, accendini e se si è fumatori, farsi vedere mentre si fuma è assolutamente da evitare.*

Per tenere una persona lontana dalla tentazione della sigaretta, qualche piccola distrazione come una passeggiata o un'attività piacevole possono rivelarsi mezzi efficaci: fare sport, ad esempio, stimola il rilascio di endorfine e aiuta a diminuire il desiderio di fumare.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

IPERTENSIONE, I FARMACI CONTRO LA PRESSIONE ALTA ALLUNGANO LA VITA

Chi segue la terapia prescritta dal medico ha una probabilità di morire del 44% più bassa se parte da buone condizioni di salute e del 33% se ha una situazione fragile

Prendere i farmaci contro la pressione alta allunga la vita degli anziani. E questo vale per tutti, anche per gli over 65 particolarmente fragili che soffrono di varie patologie.

L'efficacia dei medicinali per il controllo della pressione era nota per la popolazione generale ma un nuovo studio appena pubblicato su [Hypertension](#), rivista dell'American Heart Association ha valutato l'impatto di questi farmaci anche sui pazienti più critici.

«Sapevamo che i farmaci per la pressione erano protettivi in generale tra la popolazione anziana, ma abbiamo voluto verificare che fossero altrettanto protettivi tra i pazienti fragili affetti da molte altre condizioni di salute che di solito sono esclusi dagli studi randomizzati», ha dichiarato Giuseppe Mancia, professore dell'Università Milano-Bicocca.

Monitoraggio per 7 anni

I ricercatori hanno esaminato i dati di circa **1,3 milioni di persone con più di 65 anni** residenti nella **Regione Lombardia** che hanno ricevuto tre o più prescrizioni di farmaci per la pressione alta nel 2011-2012 erogati dal servizio sanitario nazionale o poco costosi.

Il loro **monitoraggio è durato per i 7 anni successivi** e in questo periodo, consultando i registri pubblici, gli scienziati hanno calcolato per quanto tempo i pazienti hanno proseguito la terapia prescritta rispettando le indicazioni del medico.

Poi hanno individuato il gruppo di persone più fragili ricorrendo a 34 parametri associati a una maggiore mortalità.

I risultati

Nei 7 anni di follow up sono morte circa 255mila persone. Dall'analisi è emerso che nell'arco dei 7 anni la **probabilità di morire era del 16 per cento per le persone valutate in buona salute all'inizio dello studio.**

La probabilità di morte è aumentata progressivamente

- **fino al 64 % per le persone in pessime condizioni di salute.**

Rispetto alle persone con una bassissima aderenza alla terapia per la pressione sanguigna (meno 25% periodo di tempo considerato), **le persone più diligenti** che hanno rispettato a lungo le prescrizioni mediche per la pressione sanguigna (oltre il 75% del periodo coperto) **mostravano notevoli vantaggi:**

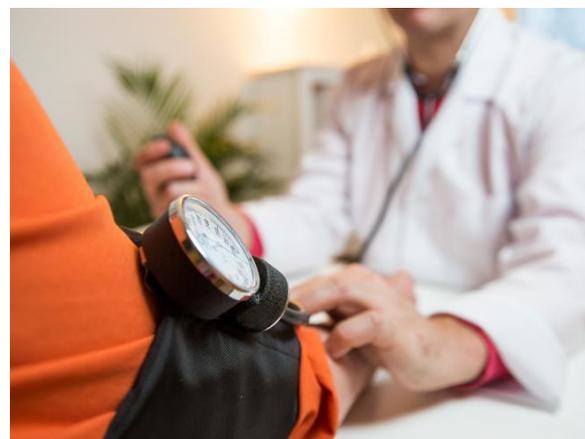
- **riducevano la probabilità di morire del 44 % se partivano da buone condizioni di salute e del 33 per cento se avevano una salute particolarmente precaria.**

L'importanza dell'aderenza alla terapia

Per Giuseppe Mancia, docente della Bicocca che ha guidato lo studio, è necessario «incoraggiare e supportare i pazienti a prendere i loro farmaci, perché l'adesione è fondamentale per ottenere i benefici.

I farmaci non fanno nulla se le persone non li prendono».

(Salute, Corriere)



SCIENZA E SALUTE**MEMORIA, TUTTI I TRUCCHI CHE CI PERMETTONO DI NON DIMENTICARE PIÙ NULLA**

Come si tiene in forma il fisico, così occorre farlo anche con le capacità mentali, rafforzandole con esercizi e giochini

Allenare la mente

Il cervello umano è bombardato da così tante informazioni che non c'è da stupirsi se molte di queste finiscono poi nel dimenticatoio. Come però si tiene in forma il fisico, così andrebbe fatto anche con le capacità mentali, rafforzandole con **esercizi e trucchetti** che possono realmente aiutare a tenere a mente le cose. E il primo degli espedienti suggeriti in un articolo sul *Reader's Digest* è di ascoltare attentamente **il nome di una persona che ci viene presentata**, dopo di che si fa una sorta di spelling mentale del nome in questione, lo si associa a qualcosa di specifico per fissarlo nella memoria e lo si usa alcune volte durante la conversazione e quando si va via.

**Visualizzare il nome**

Se il nome da ricordare è difficile, il trucco è di trovare un nesso significativo riguardo a esso e visualizzarlo. Poi si osserva la persona e si sceglie una sua caratteristica rilevante e si collega il nome al viso.

**Ricorrere agli aiutini**

Quando vi danno un biglietto da visita, può rivelarsi **utile annotare alcune note sul retro di esso dopo l'incontro**, così da stimolare la memoria quando vi servirà di ricordare quella determinata persona. Niente biglietto da visita? Nessun problema, basta creare un contatto della persona sul telefono e usare la sezione "note" per le info supplementari.

**Fare la cronaca dettagliata**

Se si perdono gli oggetti molto più spesso di quanto si vorrebbe ammettere, il segreto è di esprimere a voce alta quello che si sta facendo quando si compie un determinato gesto (ad esempio «sto mettendo le chiavi nella tasca del mio cappotto»), così da avere un ricordo chiaro di quello che si è fatto.

Creare un'abitudine

Mettere un piccolo cestino su un tavolino e imparare a metterci dentro ogni volta chiavi, occhiali, telefono cellulare o qualunque altro oggetto che si usa di frequente (e si perde con altrettanta frequenza).

**Scegliere un reminder insolito**

Vedere le bollette sulla scrivania non servirà necessariamente a ricordare di pagarle, ma mettere sopra la pila di carte qualcosa di insolito - come ad esempio un pezzo di frutta - servirà da reminder per quello che si deve fare.

Cantare

Per ricordare un piccolo gruppo di oggetti (dalla lista della spesa a quella delle cose da fare) si può adattare l'elenco al ritmo di una canzoncina famosa o di una filastrocca.



Inventare acronimi

Molte persone hanno imparato i colori dell'arcobaleno oppure le note musicali con acronimi o frasi specifiche usate come mnemotecnica e si può adottare lo stesso metodo praticamente con qualunque cosa, dai nomi alla lista della spesa.



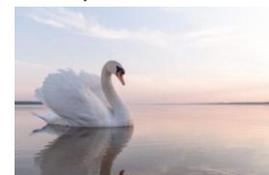
Usare il corpo

Se non si ha sottomano carta e penna e bisogna fare un elenco mentale di cose da comprare, queste si possono ricordare in base alle parti del corpo. Ad esempio, se la lista comprende colla, cibo per gatti, broccoli e dentifricio, si può partire immaginando il piede bloccato nella colla, quindi si sale al ginocchio dove c'è un gatto che aspetta il cibo, dopo di che si passa alla tasca dei pantaloni da cui spuntano dei broccoli, per finire con lo spazzolino da denti in bocca.



Costruire il palazzo della memoria

Il metodo della stanza romana consiste nell'associare un elenco di oggetti o di cose da fare alle stanze della casa o alla disposizione dell'ufficio, del giardino o della strada che si fa per andare al lavoro. E più buffa sarà l'associazione e maggiori saranno le probabilità di ricordare la lista in questione.



Dare forma ai numeri

Per facilitare il ricordo di codici numerici anche complessi può essere d'aiuto assegnare una forma a ciascun numero (ad esempio, il 2 è un cigno) e immaginare poi un'azione che si svolga in sequenza: anche in questo caso, più insolita sarà la ricostruzione delle diverse azioni e più facilmente la si ricorderà.



Creare la rima

Associare delle parole che fanno rima con i numeri dall'1 al 9 e inventarsi quindi una storia usando queste parole in rima.



Recitare l'alfabeto

Se non si riesce a ricordare il titolo di un film, si può recitare l'alfabeto (a voce alta o a mente) e quando si arriva alla lettera iniziale del titolo, questa dovrebbe far scattare il nome che stava sfuggendo. Questo trucco funziona anche durante i test.



Leggere, scrivere, rileggere e ascoltare

Per memorizzare un discorso di qualunque natura il segreto è leggere prima gli appunti, quindi scriverli (a mano o sul pc), leggerli ad alta voce e infine registrarli come promemoria vocale, da ascoltare diverse volte fino a che non lo si sarà imparato. Durante questo processo di apprendimento, ricordarsi di spegnere qualunque fonte di distrazione (tv, musica o pc): quanto imparato durerà di più.

Usare i colori

Evidenziare gli appunti con colori diversi rende più facile ricordarli, perché le parti segnalate risulteranno maggiormente, fissandosi così nella memoria. (*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.*

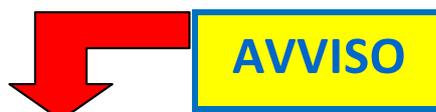
Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2020 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

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.

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.

