



AVVISO

Ordine

1. Ordine: Rinnovo organi Istituzionali
2. Campagna Smaltimento Mascherine nelle scuole

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Pompelmo triplica effetti dei farmaci anticancro
4. E' Covid o Influenza? La difficoltà di distinguere i Sintomi
5. «Perché dopo aver fatto una corsa i valori della glicemia sono più alti?»



Prevenzione e Salute

6. Il Coronavirus può raggiungere l'organismo attraverso lo Smartphone. VERO o FALSO?



Proverbio di oggi.....

Chi fatica magna chi nun fatica magna e beve.

POMPELMO TRIPLICA EFFETTI DEI FARMACI ANTICANCRO

La combinazione del frutto con i medicinali potrebbe contribuire a ridurre il dosaggio consigliato

Bere un succo di pompelmo al giorno potrebbe triplicare gli effetti di una dose di farmaco anticancro.

La combinazione dei medicinali e del succo di pompelmo potrebbe contribuire, inoltre, a ridurre gli effetti collaterali associati alle alte dosi dei farmaci e ridurre notevolmente i costi. La ricerca pubb. sulla rivista *Clinical Cancer Research*, indaga gli effetti combinati di cibo e farmaci anticancro.

Effetti triplicati:

gli scienziati hanno scoperto che il succo **incrementa del 350%** gli effetti del **sirolimus**, un farmaco approvato per i pazienti trapiantati ma che potrebbe aiutare anche le persone che soffrono di cancro.

Un altro farmaco, il **ketoconazolo**, aumenta del 500% gli effetti del sirolimus.

Ezra Cohen, autore dello studio spiega:

“Il succo di pompelmo aumenta notevolmente i livelli nel sangue di questi farmaci. Una somministrazione controllata del succo di pompelmo potrebbe incrementare l'efficacia e la disponibilità di farmaci come il sirolimus”.

Sovradosaggio:

Naturalmente, per evitare di incorrere nei problemi tipici del sovradosaggio dei farmaci, si potrebbe mettere a punto una terapia combinata che, includendo il succo di pompelmo, consenta di assumere un terzo della quantità di farmaco raccomandata.

Sempre sconsigliato il fai da te: occorre che tali risultati siano supportati da ulteriori test prima che l'uso del succo di pompelmo in combinazione con i farmaci anticancro venga validato dalla comunità medica oltre che dalle normative farmaceutiche dei singoli Stati. (Fonte: *Salute Tgcom*)



PREVENZIONE E SALUTE

Il Coronavirus può raggiungere l'organismo attraverso lo Smartphone. VERO o FALSO?

Non è certo una novità: i nostri smartphone sono tra gli oggetti più utilizzati, e come tali possono essere ricettacolo di germi e batteri.

Se durante l'emergenza da Coronavirus si stanno mantenendo alcune buone abitudini di prevenzione, come lavarsi spesso le mani o disinfettare le superfici, **per gli smartphone e in generale per i vari dispositivi elettronici non sempre si può dire lo stesso.**

Abbiamo chiesto alla dottoressa **Elena Azzolini**, della Direzione Medico Sanitaria di Humanitas, se lo smartphone possa essere un veicolo di contagio del Coronavirus, e come disinfettarlo al meglio.



VERO

È possibile, anche se molto improbabile, che il contagio da Coronavirus avvenga attraverso il proprio smartphone.

In linea totalmente teorica, se un individuo infetto starnutisse o tossisse sul nostro telefono, che poi maneggeremo, toccando poi con le mani contaminate (non ancora lavate) bocca, naso o occhi, il contagio potrebbe avvenire.

Stiamo comunque parlando di una **modalità di trasmissione assolutamente trascurabile.**

Pulire il proprio smartphone e mantenerlo igienizzato è comunque una buona abitudine che dovremmo applicare al di là dell'emergenza sanitaria in corso, proprio in quanto strumento utilizzato quotidianamente con altissima frequenza.

Le stesse aziende produttrici hanno aggiornato sui loro siti le istruzioni di pulizia, indicando l'utilizzo di salviettine disinfettanti a base di alcol isopropilico al 70%, o di panni inumiditi di disinfettante.

In caso di dispositivi elettronici dotati di tastiera, la pulizia delle fessure e dei tasti è spesso trascurata.

Utilizzando una bomboletta di aria compressa, si potrà soffiare via lo sporco accumulato, dopodiché si potrà passare le salviette disinfettanti o i panni sulla tastiera.

Alcune raccomandazioni:

- **al fine di evitare di rovinare i dispositivi, è bene attuare queste semplici pratiche di pulizia spegnendoli e staccandoli dalla corrente.** (Salute, Humanitas)

Musica troppo Alta su iPhone-iPod Causa Perdita Udito Giovani

Stop alla musica troppo alta ascoltata da iPod e iPhone.

Questa la nuova crociata di Michael Bloomberg, sindaco di New York.

L'assessorato alla Sanità sta per lanciare una campagna sui social media per mettere in guardia i giovani sul rischio di perdere l'udito se il volume supera un certo limite.



Per gli esperti il volume degli mp3 raggiunge i 115 decibel contro una soglia di 85 considerata di sicurezza.

SCIENZA E SALUTE

E' Covid o Influenza? La difficoltà di distinguere i Sintomi

Una linea di febbre, raffreddore, nei bambini anche diarrea a causa dei primi virus para-influenzali già in circolazione. Che cosa sarà? Niente panico, ecco i consigli degli esperti

Febbre, tosse secca, vomito, diarrea.

Prima del Sars-Cov-2, non avremmo avuto nessun dubbio nel fare un'ipotesi di diagnosi prima ancora di andare dal medico perché sono i classici sintomi dell'influenza che, secondo le stime, colpirà dai 4 agli 8 milioni di italiani che si ammaleranno anche a causa di uno dei 262 virus cugini dell'influenza che danno appunto sintomi simili, ma tendenzialmente più lievi.



Ma ora con il Coronavirus che continua a farla da padrone, il dubbio è legittimo e distinguere se i sintomi siano quelli di una banale (ma pur sempre rischiosa) influenza oppure Covid non è affatto facile.

I sintomi dell'influenza

Nonostante i due virus siano diversi, i sintomi che caratterizzano l'influenza stagionale e il Covid-19 sono molto simili.

“Per parlare di **influenza stagionale** che si distingue a sua volta dai sintomi para-influenzali - spiega il virologo Fabrizio Pregliasco, direttore sanitario Irccs Istituto Ortopedico Galeazzi - è necessario l'insorgere di tre sintomi tipici in concomitanza:

1. *insorgenza brusca della febbre oltre il 38°*,
2. *presenza di almeno un sintomo sistemico come dolori muscolari o articolari*
3. *presenza di almeno un sintomo respiratorio come tosse, naso che cola, congestione e secrezione nasale, mal di gola”.*

E quelli di Covid

Per quanto riguarda il Covid-19, la sintomatologia è molto simile:

- ❖ *“C'è febbre sopra i 37.5°*,
- ❖ *tosse, mal di gola, raffreddore*,
- ❖ *difficoltà respiratorie*
- ❖ *perdita improvvisa dell'olfatto (**anosmia**) o anche solo diminuzione (**iposmia**)*,
- ❖ *perdita del gusto (**ageusia**) o anche alterazione (**disgeusia**)*,

sintomi tipici e non legati all'influenza stagionale”.

Che fare con i bambini

Con le temperature in leggero calo, la frequentazione della scuola e degli ambienti legati alle attività sportive, è facile che un bambino o un adolescente abbia un raffreddore o un po' di tosse.

E' il caso di allarmarsi?

“Con la ripresa della scuola - spiega Rocco Russo, pediatra responsabile del tavolo tecnico sulle vaccinazioni della Società italiana di pediatria - i bambini passano più tempo in ambienti chiusi e quindi anche chi è allergico può facilmente presentare sintomi generici come starnuti o tosse.

Se non c'è febbre non è il caso di allarmarsi, ma se invece sale anche la temperatura bisogna subito rivolgersi al pediatra”.

I primi virus para-influenzali

Già in questi giorni c'è in giro un primo virus para-influenzale con febbre alta solo per un giorno e diarrea: i genitori come possono capire di cosa si tratta visto che la diarrea nei bambini è elencato come sintomo Covid?

“La **dissenteria** - avverte Russo - rientra sia nei sintomi del Covid che in quelli di alcune forme virali caratterizzati proprio da disturbi gastrointestinali, come il Rotavirus.

Ecco perché, anche in caso di virus para-influenzali e sintomi che poi scompaiono anche il giorno dopo la loro comparsa, purtroppo non c'è modo di distinguere.

Bisogna rassegnarsi perché sia il virus dell'influenza che il Coronavirus interessano le alte vie aeree e hanno una sintomatologia sovrapponibile”.

La diagnosi

Nel tentativo di cercare delle differenze, i Center for Disease Control e l'Oms concordano sul fatto che i tempi di incubazione tra i due virus sono diversi.

Se, infatti, il tempo medio di comparsa dei sintomi con un virus influenzale va da uno a 4 giorni, per Sars-Cov-2 la media è di cinque giorni ma la finestra può allargarsi da 2 a 14 giorni.

Ma non ci si può basare solo su questo e in caso di febbre non c'è verso: “Per distinguere in modo netto tra influenza e Coronavirus - conclude Pregliasco - serve il tampone”.

Tampone rischioso per i bambini?

Anche per i bambini l'unica via è quella del tampone:

“Poiché distinguere è molto difficile non solo per il genitore ma per lo stesso pediatra - prosegue Russo - l'unico strumento che ci permette di differenziare è il tampone.

Il genitore ha l'obbligo di intercettare i sintomi e parlarne al pediatra, che metterà in atto i percorsi raccomandati dal Ministero della Salute per poter procedere”.

In questi giorni online c'è chi ipotizza che il tampone possa essere rischioso per i bambini, per una eventuale rottura e conseguente inalazione o addirittura il rischio di lesioni alla mucosa nasale, orale e faringea.

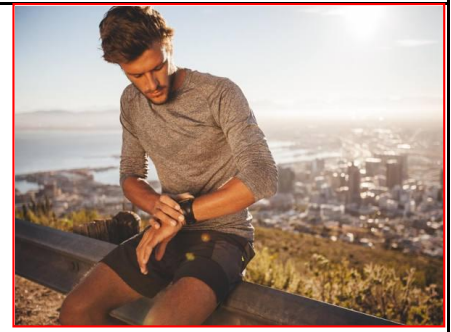
E' davvero così? E da che età si può fare il tampone ai bambini?

“Non c'è nessuna evidenza scientifica o casi riportati in letteratura che indichino un rischio concreto per i bambini - il tampone è uno strumento di prevenzione importante che può essere fatto a qualsiasi età, anche nei neonati, e che quando viene effettuato secondo le procedure non crea nessun problema a parte un po' di fastidio come avviene anche per gli adulti. Va fatto, perché serve a proteggere il bambino, sopportando il fastidio come si sopporta il piccolo dolore della puntura”.

Il vaccino per una diagnosi differenziale

Il 'mantra' sulla necessità quest'anno di vaccinarsi tutti contro l'influenza si basa anche sul fatto che - oltre a proteggerci dal virus influenzale - può aiutare proprio ad evitare la confusione dei sintomi: “È importante quest'anno più che mai - evitare di azzerare i sintomi dell'influenza e rischiare di 'nascondere' il vero quadro della situazione. Per questo è importante che le persone facciano il vaccino contro l'influenza”. Fortemente raccomandato anche ai bambini e non solo per favorire la diagnosi differenziale: “Soprattutto nei bambini a rischio con patologie croniche - serve sia ad evitare la diffusione del virus influenzale sia a proteggerlo in caso di co-infezione dal rischio di un decorso più grave”.

(Salute, Repubblica)

SCIENZA E SALUTE**«PERCHÉ DOPO AVER FATTO UNA
CORSA I VALORI DELLA GLICEMIA SONO
PIÙ ALTI?»**

In un soggetto normale, durante l'attività fisica il livello di insulina, che regola con altri ormoni il metabolismo dei glucidi, si riduce, e viene attivata la produzione di glucosio

DOMANDA: *come mai, dopo aver effettuato la mia solita corsa quotidiana, mi ritrovo i valori della glicemia più alti di circa 20/30 mg rispetto a prima? Ero convinto che, bruciando zuccheri, il valore dovesse scendere.*

RISPOSTA: Il quesito che pone è incompleto: dovrei sapere se è un soggetto con diabete o no e se - diabetico - pratica terapia insulinica o orale, oltre ai suoi dati antropometrici.

Comunque cercherò di soddisfare la sua curiosità e credo, dall'impostazione della domanda, che lei sia un soggetto non diabetico.

La modifica dello stile di vita (*corretta alimentazione mediterranea e attività fisica, specie se aerobica*) è parte integrante della terapia del diabete mellito, secondo cui, per il sinergismo d'azione del lavoro muscolare e dell'insulina, ***l'esercizio fisico può essere considerato un vero e proprio "pilastro" della terapia del diabete.***

Nei soggetti con **diabete mellito tipo 2** l'esercizio fisico (EF) contro resistenza ha dimostrato di essere efficace nel migliorare il controllo glicemico, così come la combinazione di attività aerobica e contro resistenza.

IL MECCANISMO: I soggetti con diabete di tipo 2 devono essere incoraggiati a eseguire EF contro resistenza secondo un programma definito col proprio diabetologo di fiducia per tutti i maggiori gruppi muscolari tre volte a settimana.

Entrambi i tipi di EF migliorano l'insulino-resistenza e l'HbA1c (***emoglobina glicata***).

L'EF aerobico agisce anche sulle ***citochine pro-infiammatorie***, mentre l'EF di forza incrementa la massa magra.

In un ***soggetto normale***, durante l'attività fisica il livello di insulina, che regola insieme ad altri ormoni il metabolismo dei glucidi, si riduce, mentre viene attivata la produzione di glucosio, soprattutto a opera della *glicogenolisi*; viene scisso il glicogeno nei depositi e viene riversato nel circolo sanguigno come glucosio, per evitare l'ipoglicemia durante l'attività fisica e assicurare al muscolo, un flusso continuo e costante di glucosio in grado di integrare e sostituire quello consumato con la stessa attività fisica.

D'altra parte i livelli di glucosio possono essere elevati se misurati immediatamente dopo l'attività fisica, soprattutto dopo esercizio fisico intenso, anche per effetto dell'attività adrenergica.

DUE IPOTESI: Altre variabili che possono essere implicate, per spiegare questo aumento della glicemia "inattesa", visto che di solito ci si aspetterebbe una riduzione della stessa perché i muscoli bruciano glucosio e l'insulina in circolo tende a funzionare meglio dopo aver svolto attività fisica, possono essere:

a) ***eventuale ipoglicemia:*** *mentre un soggetto svolge regolare attività fisica ha potuto avere una marcata riduzione della glicemia (ipoglicemia), che ha provocato poi di rimbalzo l'innalzamento della stessa glicemia (effetto "rebound");*

b) *lo sforzo fisico praticato è molto intenso.*

Il consiglio finale è che lei continui a svolgere la sua regolare attività fisica associata a una corretta e sana alimentazione mediterranea: insieme rappresentano la migliore guida per prevenire il diabete mellito, l'obesità e altre malattie cardio-metaboliche e ridurre il rischio cardiovascolare. (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



CONVOCAZIONE ASSEMBLEA PER RINNOVO CONSIGLIO DIRETTIVO E COLLEGIO REVISORI DEI CONTI



Le votazioni si svolgeranno presso la sede dell'Ordine, Via Toledo 156-Napoli:

Le **disposizioni**, le **procedure** e le **modalità** per lo svolgimento delle elezioni di rinnovo degli organi istituzionali dell'Ordine sono consultabili sul **sito dell'Ordine** nella sezione Amministrazione Trasparente/Disposizioni Generali.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/2793-speciale-elezioni>

SI RAMMENTA AGLI ISCRITTI CHE È CONVOCATA L'ASSEMBLEA ELETTORALE PER IL RINNOVO DEL CONSIGLIO DIRETTIVO E DEL COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI DELL'ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI PER IL QUADRIENNIO 2021 – 2024.

LE VOTAZIONI SI SVOLGERANNO:

- ❖ **Sabato 3 Ottobre dalle ore 8.00 alle ore 18.00**
- ❖ **Domenica 4 Ottobre 2020 dalle ore 8.00 alle ore 18.00**
- ❖ **Lunedì 5 Ottobre 2020 dalle ore 8.00 alle ore 18.00**

ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

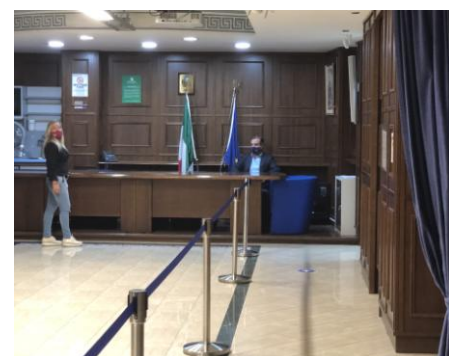
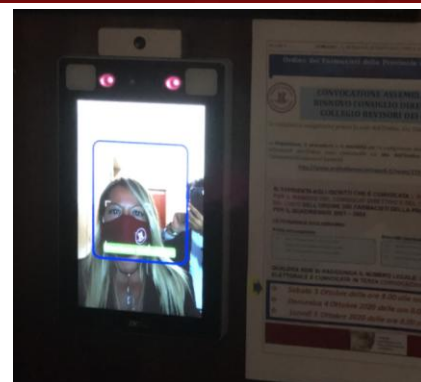
QUESTO UFFICIO UTILIZZA **BEYOND GUARDIAN AIR** CHE PURIFICA E SANIFICA L'ARIA E LE SUPERFICI H24 CON TECNOLOGIA **ACTIVEPURE**

Sanificatore di ambienti interni
Dispositivo medico di classe I
Reg. n. BD/RDM: 1614154
Concessionaria autorizzata Vitha Group SpA
Info e assistenza: Domenico 327/3248420

ActivePure® va oltre i tradizionali sistemi di purificazione dell'aria, combinando tecnologie all'avanguardia come la generazione di ioni, il filtro sigillato superiore agli standard Hepa e l'ossidazione fotocatalitica

Distrugge rapidamente **VIRUS, BATTERI, COV, MUFFE, ALLERGENI, SOSTANZE CHIMICHE**

La tecnologia **ActivePure** è la sola ad essere stata premiata con la certificazione **CERTIFIED SPACE TECHNOLOGY** dalla **SPACE FONDATION. BEYOND GUARDIAN AIR** migliora costantemente ed efficacemente la qualità dell'aria ed è sicuro al 100% per umani e animali



MODALITÀ DEL VOTO IN SICUREZZA

Partecipazione in Sicurezza

Le elezioni si terranno nella sede sociale dell'Ordine di Napoli di via Toledo 156 nel **rispetto rigoroso delle norme imposte dai decreti emergenziali per il contenimento della diffusione del virus Sars CoV-2.**

Gli ingressi al seggio, dove sono state allestite **10 cabine opportunamente distanziate** per le operazioni di voto, sono regolati da un apposito addetto, di un **TERMOSCANNER** per la rilevazione della temperatura corporea dei votanti con un **sistema di allarme per temperature superiori ai 37.5°C e/o mancanza della mascherina**, – che consente l'ingresso a un numero di votanti tale da impedire ogni possibile assembramento all'interno del seggio elettorale, dove in ogni caso tutti i percorsi sono obbligati e chiaramente indicati dalla segnaletica orizzontale appositamente predisposta sui pavimenti della sede sociale, che indica con precisione anche i punti di attesa debitamente distanziati.

Modalità del voto:

Per eleggere il Consiglio direttivo che avrà la responsabilità di guidare l'Ordine nel prossimo quadriennio, gli iscritti aventi diritto al voto debbono esprimere la propria preferenza sulla **scheda bianca** consegnata all'interno del seggio.

Grazie alle **misure di semplificazione introdotte dalla Legge Lorenzin del 2018**, a partire da questa tornata elettorale è possibile votare indicando soltanto il nome delle liste candidates alle elezioni professionali nei termini previsti dalle nuove norme.

In quest'occasione c'è soltanto una lista candidata, denominata

Insieme per la Professione

basterà scriverne il nome sulla scheda bianca perchè il voto venga automaticamente assegnato a tutti i componenti (15) della lista stessa.

Ma c'è ovviamente la **piena libertà di indicare anche soltanto una o più preferenze** riportando sulla **scheda bianca**

❖ ***i cognomi di coloro che sono ufficialmente candidati.***

Lo stesso meccanismo informa il voto per il **Collegio dei revisori (Scheda Gialla)**, che sarà composto da due componenti effettivi e uno supplente.

Anche per eleggere il collegio, si può votare l'intera lista candidata riportando sulla scheda gialla la sola denominazione della lista oppure si può esprimere una o più preferenze (*per un massimo di due per i revisori effettivi e uno per il revisore supplente*) riportandone i nomi dei candidati, anche se inseriti in una lista.

GIORNATE ELETTORALI 3 - 4 - 5 OTTOBRE 2020



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



REALIZZIAMO INSIEME IL FUTURO DELLA NOSTRA PROFESSIONE

Elezione di 15 Componenti
il Consiglio Direttivo dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli per il Quadriennio 2021/2024
Si può votare l'intera lista limitandosi a scrivere **"INSIEME PER LA PROFESSIONE"** oppure indicare i nominativi dei suoi componenti
Consiglieri

- 1 **SANTAGADA** Vincenzo
- 2 **ASCIONE** Giovanni
- 3 **BALESTRIERI** Bianca Rosa
- 4 **CARRATURO** Davide
- 5 **COLESANTI** Silvio
- 6 **DI MAGGIO** Anna Maria
- 7 **FUSCO** Mariano
- 8 **MAGGIORE** Tommaso
- 9 **MAGLI** Elisa
- 10 **MARZANO** Raffaele
- 11 **NAVA** Eduardo
- 12 **PETRONI** Riccardo
- 13 **PISANO** Giovanni
- 14 **STABILE** Maria Luisa
- 15 **TRAMA** Ugo

Elezione di 2 Componenti Effettivi e 1 Componente Supplente del Consiglio dei Revisori dei Conti dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli per il Quadriennio 2021/2024
Si può votare l'intera lista limitandosi a scrivere **"INSIEME PER LA PROFESSIONE"** oppure indicare i nominativi dei suoi componenti

Revisori Effettivi

- 1 **CANTONE** Raffaele
- 2 **IENGO** Bianca

Revisore Supplente

- 1 **AMENTE** Cosimo Antonio

SI VOTA NELLE SEGUENTI GIORNATE:
3 ottobre 2020 dalle ore 8:00 alle ore 18:00
4 ottobre 2020 dalle ore 8:00 alle ore 18:00
5 ottobre 2020 dalle ore 8:00 alle ore 18:00

Legambiente, Ordine, Federfarma: al via il progetto "A SCUOLA SICURI E SOSTENIBILI"



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli



AL VIA IL PROGETTO "A SCUOLA SICURI E SOSTENIBILI" COME SMALTIRE CORRETTAMENTE MASCHERINE E GUANTI, FORMAZIONE E LABORATORI NELLE SCUOLE DI NAPOLI E PROVINCIA

In continuità con la campagna di sensibilizzazione sul corretto conferimento delle mascherine svolta... Altro...

