



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Autoformazione
2. ENPAF: iniziative

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. COVID, troppo alcol peggiora l'infezione: sale il rischio di essere intubati
4. Le Quattro Stagioni? Da un punto di vista biologico sono solo due
5. Metabolismo: cos'è e perché è diverso per ogni Individuo



### Prevenzione e Salute

6. Autopalpazione al testicolo: come si fa?
7. Glutine: gli alimenti "insospettabili" da evitare



## Proverbio di oggi.....

**'O pesce fète d'a capa.**

## COVID, troppo alcol peggiora l'infezione: sale il rischio di essere intubati

*«Non è vero che l'etanolo disinfetta e nemmeno che debella il virus del Covid o aumenta le difese immunitarie.*

Al contrario **l'etanolo aumenta i recettori Ace2 per Covid**».

L'allarme è lanciato dal presidente nazionale della Società italiana di alcolologia, Gianni Testino per contrastare le false notizie secondo le quali bere alcolici protegge dal virus.



Proprio il rapporto tra l'abuso, lo stress da Covid, la chiusura di alcuni centri e le possibili cure contro la dipendenza è stato al centro della discussione durante il primo appuntamento della campagna formativa "Alcohol Hub" promosso dalla Società italiana di alcolologia.

«In un Paese in cui ci sono 34 milioni di consumatori di alcol di cui dodici che ne fanno uso giornaliero, è imprescindibile lanciare questo appello:

**✓ chi beve, diminuisca l'apporto.**

Chi non beve non inizi a farlo perché spinto da quelle fake news che girano online.

Ricordiamo che l'etanolo distrugge le giunzioni cellulari in sede alveolare polmonare e favorisce la sovrapposizione batterica non che lo "Tsunami citochimico" con incremento del rischio di intubazione» aggiunge Testino.

Durante la pandemia l'alcol è stato utilizzato anche come "silenziatore" dell'ansia e oggi si contano le conseguenze. Sul fisico e sulla psiche. Da febbraio a giugno il 20% dei pazienti ha avuto una ricaduta alcolica. In più, è stato rilevato un aumento del 15% di nuovi alcol dipendenti.

«Erano già consumatori sociali - che hanno spinto il loro continuum alcolico verso la dipendenza». (Salute, Il Mattino)

**SCIENZA E SALUTE**

## Le QUATTRO STAGIONI? Da un punto di vista biologico sono solo due

*Il nostro organismo sembra "riconoscere" solo due stagioni. Ce lo dimostrano le variazioni di concentrazione di proteine, geni e altri elementi che avvengono nei cambi di stagione.*

Se c'è una cosa di cui ognuno di noi è certo, è che l'anno solare si divide in **quattro stagioni**, di uguale lunghezza.

Tuttavia il nostro corpo non la pensa così, e se parliamo quindi di *stagioni biologiche* il numero si dimezza: secondo quanto rilevato da uno studio **pubblicato su Nature Communications**, infatti, il nostro organismo subirebbe dei cambiamenti a livello molecolare solo **due volte l'anno** – tra la fine della primavera e l'inizio dell'estate, e tra la fine dell'autunno e l'inizio dell'inverno.



### **CAMBI DI STAGIONE.**

Gli studiosi hanno analizzato per quattro anni, quattro volte l'anno, i campioni di sangue di 105 partecipanti californiani, tra i 25 e i 75 anni di età.

I risultati hanno rivelato periodi di "cambiamento", coincidenti con la fine della primavera e l'inizio dell'inverno.

Nel primo caso le analisi hanno evidenziato un aumento dei biomarcatori di infiammazione, che giocano un ruolo importante nelle **allergie**, e un picco delle molecole coinvolte nell'**artrite reumatoide** e nell'**artrosi**.

La fine della primavera vedrebbe inoltre aumentare i livelli di emoglobina HbA1c, indicatore della presenza di glucosio nel sangue e campanello d'allarme del **diabete di tipo 2**, e del gene PER1, regolatore del **ritmo sonno-veglia**.

All'inizio dell'inverno aumenterebbero invece i livelli delle molecole del sistema immunitario, pronte a combattere le **infezioni virali** della stagione, quelli delle molecole responsabili dell'**acne**, e i biomarcatori dell'ipertensione.

### **SCORTE INVERNALI.**

«In alcuni casi è chiaro il motivo delle fluttuazioni delle molecole», spiega Michael Snyder, uno dei capi dello studio. «In altri, è meno ovvio».

Snyder e colleghi sospettano, ad esempio, che l'aumento nei livelli di HbA1c riscontrato verso la fine della primavera sia dovuto ai pasti più abbondanti che consumiamo durante l'inverno e alla diminuzione dell'esercizio fisico, dal momento che l'HbA1c riflette a distanza di circa tre mesi i cambiamenti della dieta.

### **DIFFERENZE E UTILITÀ.**

I risultati di questo studio, sottolineano gli esperti, dipendono dalle abitudini di ognuno di noi e variano quindi anche in base alla nazionalità dei partecipanti. «Quanto scoperto può aiutare in diversi campi». «Prendiamo le allergie, per esempio: potremmo individuare quali pollini circolano nell'aria in un preciso periodo, e metterli in relazione con le fluttuazioni molecolari del nostro corpo, per capire esattamente a cosa siamo allergici». Più in generale, la ricerca potrebbe aiutare a capire meglio il contesto delle oscillazioni subito dalle concentrazioni di determinate molecole del nostro organismo, fornendo dati utili a gestire meglio la nostra salute. (*Salute, Focus*)

**PREVENZIONE E SALUTE****AUTOPALPAZIONE AL TESTICOLO: COME SI FA?**

*I testicoli sono gli organi deputati alla produzione degli spermatozoi e di una serie di ormoni, fondamentali per la riproduzione.*

Purtroppo, soprattutto negli individui di giovane età, possono essere sede di tumore, a causa di un'alterazione delle cellule che li compongono. Tuttavia possiamo fare molto per prevenire diverse patologie che li riguardano:

- **primo tra tutti, l'autopalpazione testicolare.**

Insieme al dottor Giovanni Lughezzani, urologo di Humanitas, vediamo come farla e perché è così importante.

**❖ Il tumore del TESTICOLO**

In Italia il **tumore del testicolo** colpisce circa 2200 pazienti all'anno. Pur essendo una neoplasia relativamente rara, si tratta del tumore più frequente negli uomini tra i 20 e i 40 anni, e si manifesta in seguito a una degenerazione delle cellule che compongono il testicolo e più frequentemente dalle cellule responsabili della formazione degli spermatozoi.

È importante fare attenzione alla presenza o a una pregressa storia di **criptochidismo**, ossia la mancata discesa di uno o di entrambi i testicoli dalla cavità addominale nel sacco scrotale, poiché rappresenta uno dei maggiori fattori di rischio, aumentando fino a 10 volte la probabilità di sviluppare una neoplasia testicolare rispetto alla popolazione generale.

**❖ Quali sono i sintomi a cui porre attenzione?**

Il sintomo più comune è, senza dubbio, la **presenza di un nodulo testicolare** indolente all'autopalpazione. Non è comunque l'unico sintomo a cui fare attenzione.

Un tumore al testicolo potrebbe causare gonfiore alle gambe, pesantezza in generale e in particolare a livello dello scroto, tensione mammaria o crescita del tessuto mammario, ma anche una "semplice" lombalgia non è da sottovalutare.

In presenza di anche solo uno di questi sintomi, è assolutamente consigliato consultare un medico.

**❖ Autopalpazione: come farla, quando farla**

**L'autopalpazione testicolare è molto semplice e si può fare tranquillamente da sé.**

Basta toccare la superficie del testicolo con pollice, indice e medio, e constatarne la consistenza. Facendo scorrere le dita con piccoli movimenti rotatori, ci si può accorgere di eventuali anomalie.

In caso di gonfiore o della presenza di un nodulo, ma anche se al tatto il testicolo provoca fastidio o pesantezza, è necessario rivolgersi al proprio specialista di fiducia.

**L'autopalpazione testicolare andrebbe fatta una volta al mese, idealmente dopo una doccia o un bagno caldo, con il sacco scrotale rilassato.**

**❖ Perché l'autopalpazione è così importante?**

Il tumore al testicolo è altamente curabile: se diagnosticato per tempo, le probabilità di guarigione sfiorano quasi il 100%.

Per fare ciò, però, è necessario accorgersi della sua presenza con sufficiente anticipo.

Più che per altri tumori, **l'autopalpazione è fondamentale**, perché permette di scoprire noduli molto facilmente.

*(Salute, Humanitas)*

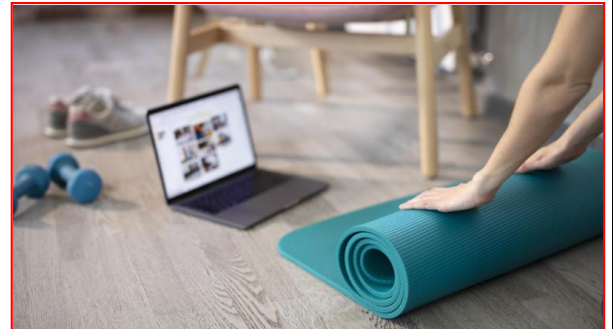


**SCIENZA E SALUTE**

## Metabolismo: cos'è e perché è diverso per ogni Individuo

*Si sente spesso dire, quando una persona è abbastanza in forma, che lo sia grazie al fatto che avrebbe un “metabolismo veloce”. In generale, il metabolismo è spesso associato alla forma fisica.*

Insieme 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, cerchiamo di capire cos'è, in effetti, il metabolismo, e perché non è uguale per tutti.



### Cos'è il metabolismo?

Il metabolismo è l'insieme dei **processi biochimici** che **trasformano ciò che mangiamo in energia**.

A seconda delle richieste dell'organismo, il nostro corpo infatti riceve, immagazzina e utilizza una certa serie di nutrienti.

Consumo energetico e introduzione del cibo concorrono, insieme ad altri fattori come l'attività fisica, la genetica, l'età e lo stile di vita, alla nostra attuale forma fisica.

Un metabolismo “veloce” tende a trasformare più velocemente il cibo che mangiamo, un metabolismo “lento” lo farà con più tempo.

Il metabolismo **ha a che fare con la massa muscolare**, più che con il peso corporeo:

- ✓ *infatti, una persona obesa potrebbe consumare meno di una persona normopeso, poiché potrebbe avere scarsa massa muscolare oltre al grasso adiposo.*

### Cos'è il metabolismo basale?

Il metabolismo basale è il **dispendio energetico necessario per le funzioni metaboliche vitali**, come la respirazione, la circolazione, le attività del sistema nervoso o dell'apparato digerente.

Questo tipo di metabolismo si calcola “a riposo”.

Il metabolismo basale **varia da persona a persona** e può modificarsi nel tempo, a seconda dell'attività fisica e della composizione muscolare.

Un soggetto allenato avrà senza dubbio un metabolismo basale più alto di un soggetto che non pratica attività fisica, e consumerà più calorie.

### Come si lavora sul metabolismo?

Il metabolismo si può “accelerare”, se si decide di intervenire sull'alimentazione e sul consumo di energia, e le modalità dipendono dagli obiettivi clinici che ci si prefigge.

L'alimentazione dovrebbe contenere tutti i **nutrienti correttamente bilanciati**, proteine, carboidrati e grassi compresi, insieme ad abbondante frutta e verdura.

Se mangiamo, ad esempio, tanti carboidrati e poche proteine, il metabolismo lavorerà trasformando i carboidrati in eccesso in grassi, e aumenterà la massa grassa.

L'**attività fisica di tipo aerobico**, come ad esempio la corsa, continuativa e di intensità medio-elevata, completerà la trasformazione del nostro metabolismo.

*(Salute, Humanitas)*

**PREVENZIONE E SALUTE****GLUTINE: gli alimenti “insospettabili” da evitare**

*In Italia, a oggi, sono più di 200.000 coloro a cui è stata diagnosticata la celiachia, ma il numero di effettivi celiaci si aggirerebbe intorno ai 600.000.*

La celiachia è una reazione immunitaria all'assunzione di **glutine**; a lungo andare questa reazione produce un'infiammazione che danneggia il rivestimento dell'intestino tenue e impedisce l'assorbimento di alcuni nutrienti. Il glutine, tra le altre cose, è presente in molti più cibi di quello che pensiamo.

Insieme alla dottoressa [Paoletta Preatoni](#), gastroenterologa di Humanitas, scopriamo quali alimenti “insospettabili” possono essere dannosi per la salute di chi soffre di celiachia.

**Per cominciare, che cos'è il glutine?**

Il glutine è un **complesso proteico contenuto in diversi cereali**, come la segale, l'orzo, il frumento. La celiachia si sviluppa in soggetti geneticamente predisposti in seguito all'assunzione del glutine:

- ✓ *chi ne soffre deve evitarne completamente l'assunzione perché anche piccole tracce di questa proteina, se ingerite, possono danneggiare il tratto intestinale.*

**Attenzione ad alcune bevande**

Ovviamente, oltre al frumento, alla segale e all'orzo, è necessario eliminare anche tutte quelle bevande che derivano dalla lavorazione del loro malto: **la birra** ne è un classico esempio, ma anche prodotti come il latte e gli yogurt liquidi ai cereali o al malto.

Le **bevande solubili** sono anch'esse da evitare in quanto potrebbero contenere tracce di glutine.

**Tè, camomille, tisane** possono essere assunti senza alcun problema, fatta eccezione dei **tè aromatizzati**: sempre meglio leggere l'etichetta.

**I prodotti confezionati da evitare**

Il glutine viene spesso utilizzato come addensante in alcuni prodotti alimentari confezionati. Un esempio sono i **dadi e gli insaporitori**, ma anche **le salse, alcune bibite e gli insaccati**.

**Pesce e carne già impanati** sono anch'essi da evitare, così come **la frutta disidratata infarinata, le caramelle**.

Non solo: per quanto riguarda le verdure, attenzione ai **minestroni surgelati**, ai passati e alle creme. Spesso, infatti, anche se sembra che non ci siano alimenti nocivi, la presenza di glutine non può essere del tutto esclusa.

**Controllare sempre le etichette**

Esistono sul mercato molti prodotti etichettati come senza glutine, (*Gluten free*).

Tra l'altro, per legge, i prodotti in commercio dovrebbero riportare gli ingredienti, segnalando possibili contaminazioni.

Se si è in dubbio sullo scegliere un prodotto o un altro, è bene leggere attentamente le etichette, e prediligere quelli con il simbolo e la dicitura indicata. Inoltre, l'Associazione Italiana Celiachia redige alcuni prontuari per aiutare i pazienti a capire quali siano i prodotti da evitare, e quali consumare con tranquillità. (*Salute, Humanitas*)



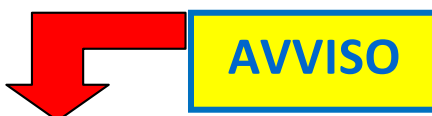
## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



## Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2020

### *Autoformazione e farmaDAY*



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la semplice 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](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)

## Riclassificazione del Medicinale per uso umano Ellaone



Roma, 12.10.2020

Ufficio: DOR/PF  
Protocollo: 202000008691/AG  
Oggetto: Determina AIFA 8 ottobre 2020 – Riclassificazione del medicinale per uso umano Ellaone

Circolare n. 12545  
8.4  
IFO SI

AI PRESIDENTI DEGLI ORDINI  
DEI FARMACISTI

e p.c. AI COMPONENTI IL COMITATO  
CENTRALE DELLA F.O.F.I.

LORO SEDI

**AIFA:**

***abolito l'obbligo di ricetta per il medicinale Ellaone (pillola dei cinque giorni dopo).***

Si informa che l'AIFA, con determina 8 ottobre 2020, pubblicata nella G.U. n. 251 del 10 ottobre u.s. (cfr all. 1), ha modificato il regime di fornitura del medicinale per uso umano Ellaone (ulipristal).

Da domenica 11 ottobre u.s., dunque, il farmaco - utilizzato per la contraccezione di emergenza fino a cinque giorni dopo il rapporto - è classificato come segue: "*Medicinale non soggetto a prescrizione medica ma non da banco (SOP)*".

La dispensazione del medicinale deve avvenire contemporaneamente alla consegna di un opportuno materiale informativo sulla contraccezione, il cui modello è allegato alla determina sopra citata (cfr all. 1). Detto materiale informativo - che come precisato dall'Agenzia ha lo scopo di promuovere una contraccezione informata ed efficace ed evitare un uso inappropriato della contraccezione di emergenza (cfr all. 2) - deve essere allegato alle singole confezioni di Ellaone e deve essere consegnato alle pazienti, da parte del farmacista, in formato cartaceo al momento della dispensazione delle singole confezioni del medicinale.

Si segnala, infine, che per il farmaco in questione è stato autorizzato l'esaurimento delle scorte. I lotti già prodotti alla data del 10 ottobre possono essere mantenuti in commercio fino alla data di scadenza del medicinale indicata in etichetta.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO  
(Dr. Maurizio Pace)

IL PRESIDENTE  
(On. Dr Andrea Mandelli)



## ENPAF, da incentivi Occupazione a Sostegni per COVID, le decisioni del CdA di Settembre

*Il Consiglio di amministrazione dell'Enpaf, nella seduta del 29 settembre scorso, ha assunto alcune decisioni rilevanti per i suoi associati.*

**Borse di Studio:** la prima è l'approvazione del bando per le **borse di studio** relative all'anno scolastico/accademico 2018/2019, che prevede l'assegnazione di 115 borse per uno stanziamento complessivo pari a **200 mila euro**.

Gli interessati devono presentare domanda, a pena di esclusione, esclusivamente a mezzo **Posta elettronica certificata** all'indirizzo [posta@pec.enpaf.it](mailto:posta@pec.enpaf.it), entro e non oltre il **16 Novembre 2020**.

Dovrà essere utilizzata esclusivamente la modulistica approvata dall'Enpaf, disponibile sul sito dell'ente. Ulteriori informazioni sul bando sono consultabili collegandosi a [questo link](#), dal quale si può anche procedere al [download della modulistica](#) di presentazione della domanda.

### [Misure a sostegno della categoria per l'emergenza Covid 19](#)

Un'altra importante decisione riguarda lo stanziamento del Fondo calamità naturali, che è stato integrato con l'importo di **1.000.000 di euro**.

Il Fondo è destinato a finanziare ulteriormente le misure straordinarie a sostegno della categoria per l'emergenza sanitaria da Covid-19 [deliberate dal Consiglio di amministrazione il 23 aprile 2020](#).

*L'iniziativa terminerà con la fine dello stato di emergenza sanitaria da Covid-19 sul territorio nazionale, le domande per ottenere i contributi previsti potranno essere presentate entro il termine di decadenza di sei mesi dalla cessazione dello stato di emergenza.*

### [Interventi per favorire l'occupazione, integrazione dello stanziamento](#)

Con la deliberazione del CdA n. 70/2018 successivamente modificata con la deliberazione n. 68/2019 l'Enpaf ha dato attuazione a quanto stabilito dal proprio Regolamento di assistenza in materia di sostegno all'occupazione. La misura ha l'obiettivo di incentivare con un contributo fissato in percentuale sugli oneri salariali sostenuti i rapporti di lavoro a tempo indeterminato – sia le nuove assunzioni sia le trasformazioni di precedenti rapporti di lavoro a termine – stipulati successivamente al **1° Gennaio 2019**.

L'assunzione deve riguardare un **farmacista di età non superiore a trenta anni** o un **farmacista di età pari o superiore a cinquant'anni disoccupato da almeno sei mesi**.

Ulteriori informazioni sull'iniziativa [sono disponibili a questo link](#), dal quale è possibile anche scaricare [il modulo per la domanda attivare il link](#).

Il CdA ha integrato di ulteriori **300 mila euro** lo stanziamento da destinare all'iniziativa.

### [Emapi, copertura temporanea causa morte](#) –

L'Enpaf ha completato l'attuazione del piano di **welfare integrato** previsto nel proprio Regolamento di assistenza.

L'art.19, infatti, impegna l'ente ad assicurare ai propri iscritti e pensionati una tutela sanitaria integrativa per *grandi eventi morbosi e grandi interventi chirurgici, una copertura per il caso di invalidità permanente e infine la tutela per il caso di non autosufficienza*.

Mancava la tutela per il caso morte, ma nel corso della seduta del 29 Settembre l'ente ha ovviato decidendo di aderire alla convenzione stipulata da **Emapi (Fondo Sanitario)** con **la Società Cattolica di Assicurazione** per tutela temporanea causa morte riservata agli iscritti e ai pensionati Enpaf, l'attivazione è prevista dal **1° Gennaio 2021** saranno esclusi dalla copertura unicamente i soggetti che al 1° gennaio 2021 abbiano già compiuto i 75 anni di età.

Anche in questo caso il premio è a carico dell'Ente, l'ammontare della copertura è fissata a **11.500,00**. Ulteriori informazioni potranno essere acquisite sul sito di [Emapi](#). La domanda va indirizzata a Emapi.