



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Comunicazione PEC
2. ENPAF: Welfare integrativo
3. Ordine: Covid-19 - Dati
4. Ordine Tampone gratuito

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

5. Stanza color caramello? Più sesso
6. Febbre dei Bambini: promossi Ibuprofene e Paracetamolo
7. Mal di spalla: cosa può essere?



#### Prevenzione e Salute

8. Quali sono i cibi ricchi di vitamina D?
9. Caduta dei capelli: quando preoccuparsi?

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

**Dopp' arrubbate, Pullecenella mettete 'e cancielle 'e fierro**

## STANZA COLOR CAMELLO? PIÙ SESSO

*Tre performance settimanali nelle camere da letto di questa tonalità*

Hanno una vita sessuale più appagante le coppie con una stanza da letto arredata e dipinta nei toni del **CAMELLO**.

La sfumatura calda tra il **beige** e il **marrone** garantirebbe

❖ *tre performance sessuali a settimana.*

A sorpresa, il **ROSSO**, tradizionalmente considerato il colore della passione,

❖ *ridurrebbe la frequenza a un solo ménage settimanale.*

Questi i risultati di una ricerca inglese condotta dalla catena alberghiera **Travelodge**.

**CON IL BLU DORMI COME UN PUPO**

Nello studio sono state esaminate circa 2mila abitazioni e sono stati somministrati dei questionari ai residenti.

Per una notte di tranquillo riposo bisogna scegliere il **BLU** come colore base della camera da letto, **sonno garantito per circa otto ore filate**.

Secondo la ricerca, *il blu è associato alla calma, aiuta a moderare il battito cardiaco e ad abbassare la pressione sanguigna.*

Anche il **VERDE** e il **GIALLO** sembrerebbero conciliare il sonno:

chi li utilizza nelle proprie stanze ha dichiarato di dormire in media 7h e 40 min

**EVITARE IL VIOLA**

Il suggerimento è invece di evitare il **VIOLA**, che stimola il cervello e porta a un riposo notturno di meno di sei ore, e altri colori come il **GRIGIO** e il

**MARRONE**, che possono portare senso di depressione.

Chi ha pareti e mobili sui temi del grigio fa più shopping online di sera, mentre chi ha scelto il color argento è indotto a fare più esercizio fisico.

(salute TGcom24)



**PREVENZIONE E SALUTE****QUALI SONO i CIBI RICCHI di VITAMINA D?**

*La ricerca evidenzia come l'assunzione regolare di "uovo cotto in matrice di frumento" faciliti attivazione meccanismi immunologici*



La vitamina D è una **vitamina liposolubile**: ciò significa che il fegato riesce ad accumularla, per poi rilasciarla nell'organismo quando questo ne ha più bisogno.

La sua funzione principale è quella di **facilitare l'assorbimento del calcio a livello intestinale**. È determinante quindi per la crescita e il mantenimento dello scheletro; svolge anche un ruolo importante nel mantenere sotto controllo i livelli di calcio e fosforo presenti nel sangue.

La Vitamina D è **un vero e proprio ormone** che viene sintetizzato nella cute per effetto dell'assorbimento dei raggi solari e assunta, in minor misura, con gli alimenti.

Chiamata anche "**vitamina del sole**", in età adulta è utile per mantenere un **adeguato metabolismo del calcio e delle ossa**. L'ideale è un'esposizione di **circa 10-15 minuti** al giorno, quando la quota di raggi UVB è maggiore ovvero dalle 10 alle 15.

**Il fabbisogno di vitamina D:** Secondo le indicazioni della Società Italiana di Nutrizione Umana, il **fabbisogno giornaliero di vitamina D** è pari a

- **400 UI** per i **bambini** sotto i 12 mesi,
- che sale a **600 UI** per le fasce d'età successive.
- negli **adulti** sani il fabbisogno è di **1500 UI/die**
- negli **anziani** sale a **2.300 UI/die**.

La quantità necessaria all'organismo varia in base a

- *età, sesso, massa corporea e anche alla stagionalità* (fabbisogno aumentato in autunno-inverno).

La **carenza di vitamina D** si accerta attraverso un esame del sangue specifico (**vitamina D-25OH**).

La mancanza di questa vitamina può essere causa del **rachitismo** nei bambini, di **deformazioni ossee** e dell'**osteomalacia**, una malattia delle ossa che comporta una mancanza di minerali al loro interno. L'assunzione di integratori però va considerata solamente **su consiglio del medico** in casi specifici, come la carenza accertata o alcuni periodi della vita come la gravidanza e l'allattamento.

Anche un **eccesso di vitamina D** può essere dannoso e causare calcificazioni di diversi organi, oltre che *vomito, diarrea e spasmi muscolari*.

**Le fonti alimentari di vitamina D**

La **vitamina D non si trova così disponibile negli alimenti**, come altre vitamine, tanto è vero che la maggior fonte di approvvigionamento è la luce solare. Per questo è essenziale una corretta esposizione.

**Pochi alimenti contengono naturalmente questa vitamina**, tra questi:

- **salmone**: un pesce "grasso" che contiene in media 441,0 IU di vitamina D per porzione (100 grammi) quando proviene dagli allevamenti, mentre può salire a 988 unità se non di allevamento;
- **aringhe e sardine**: l'aringa fresca contiene 216 unità per porzione (100 grammi), mentre le sardine in scatola possiedono 270 unità per ogni scatola di circa 100 grammi;
- **halibut e sgombrò**: rispettivamente 384 unità e 360 per mezzo filetto;
- **olio di fegato di merluzzo**: cucchiaino di circa 5 ml ne contiene circa 450 unità. Nell'assumerlo bisogna fare attenzione: è un alimento anche molto ricco di Omega-3 e vitamina A, ma quest'ultima è tossica se assunta in eccesso;
- **tonno in scatola**: contiene 230-260 unità per porzione da 100 grammi, a seconda sia al naturale o sott'olio. Rappresenta anche una buona fonte di niacina e vitamina K;

- **tuorli d'uovo:** un tuorlo contiene **18 unità di vitamina D**, ma questo valore può cambiare in base all'esposizione al sole delle galline e dalla vitamina D da loro assunta tramite il mangime;
- **funghi:** anche i funghi sono capaci di sintetizzare vitamina D quando esposti alla luce sotto forma di vitamina D2. I funghi selvatici, in base alla varietà, possono contenere fino a 2300 unità ogni 100 grammi. I funghi di allevamento invece, se coltivati in condizioni di scarsa luce, potrebbero non costituire una fonte così elevata di vitamina D;
- **alimenti arricchiti** (latte, latticini, cereali) 50 – 130 IU.

### Le cause della carenza di vitamina D

Una carenza di vitamina D, data la capacità del corpo umano di sintetizzare questa molecola tramite l'esposizione al sole, può avvenire a causa dell'utilizzo di abiti coprenti che non lasciano passare i raggi solari, per l'uso di creme solari con valore di protezione troppo alto o ancora perché si resta troppo tempo chiusi in casa o in ufficio. Inoltre **l'abuso di alcool e droghe**, così come l'utilizzo di alcuni farmaci, può andare a colpire le scorte dell'organismo e provocare di conseguenza una carenza di questa vitamina.

(Salute, Humanitas)

## SCIENZA E SALUTE

### Febbre dei Bambini: promossi Ibuprofene e Paracetamolo

*Influenza, malattie da raffreddamento. Ma funzionano bene anche se il termometro si alza per colpa del coronavirus.*

È UNA risposta naturale dell'organismo alle infezioni, contribuisce a combattere i microrganismi, e in termini evolutivisti rappresenta un vantaggio della nostra specie sugli ospiti indesiderati, molti dei quali soffrono le temperature maggiori di 37 °C. Detto ciò la febbre è una delle situazioni più temute dai genitori. È così da sempre, ma di questi tempi di più, perché di questi tempi se il termometro si alza il pensiero va inevitabilmente alla pandemia in corso. Sarà una normale sindrome influenzale o sarà invece Covid-19.



Sulla febbre dei bambini e in particolare sulla sua cura è stata recentemente pubblicata una metanalisi (su *Jama Network Open*) che ha messo a confronto su una popolazione pediatrica molto estesa gli effetti di **Ibuprofene e Paracetamolo**, i farmaci antinfiammatori non steroidei più utilizzati al mondo come antifebbrili e antidolorifici in fascia pediatrica.

“Le due molecole che hanno uno spettro molto simile di attività, **agiscono entrambi sulla temperatura corporea e in parte sul dolore**, hanno sostanzialmente lo stesso profilo di sicurezza, oltre che di efficacia e tollerabilità quando, come per tutti i farmaci, vengono utilizzati ai dosaggi corretti e tenendo conto delle controindicazioni.

### L'inverno del Covid-19

Come ogni inverno ma con più pensieri, però. Perché il problema è che in questo inverno qui, oltre a circolare i *rinovirus*, i virus del raffreddore, il *virus respiratorio sinciziale*, i *virus dell'influenza* e i *parainfluenzali* e i tanti altri microrganismi che conosciamo e riconosciamo, circola il Coronavirus2.

L'infezione da **Covid nei bambini** è per lo più *senza sintomi* ma, qualora i sintomi ci fossero, il segnale d'esordio più frequente è proprio la febbre, che infatti - si presenta nell'81,9% dei casi (seguita da *tosse 38%*, *rinite 20,8%*, e *diarrea 16%*).

Un dato che potrebbe confondere medici e famiglie. “La **febbre è un sintomo aspecifico**, cioè il segnale di moltissime patologie. I virus respiratori influenzali, parainfluenzali, tutti in genere danno febbre, e anche il Sarscov-2. Ma questo non cambia le cose – perché che si tratti di covid19 o di altro ibuprofene o paracetamolo si possono dare con tranquillità. Bisogna fare attenzione a non cadere ancora vittime delle false notizie che hanno circolato nei mesi scorsi”. (Salute, Humanitas)

**SCIENZA E SALUTE****MAL DI SPALLA: COSA PUÒ ESSERE?**

*Tra i disturbi in ambito muscolo-scheletrico, il mal di spalla è uno dei più comuni.*

Infatti, può avere molteplici cause ed essere legato a disturbi molto diversi tra loro.

**Da cosa è formata la spalla?**

La spalla è l'articolazione più sofisticata e capace di muoversi del nostro organismo. È formata da ossa (*omero, scapola e clavicola*) e da tutta una serie di legamenti, muscoli e nervi, che concorrono insieme per permetterci di eseguire movimenti e azioni indispensabili per la nostra vita quotidiana.

**La spalla è un'articolazione complessa perché è formata da più articolazioni:** le prime due sono quelle che connettono la scapola alla

clavicola e la clavicola allo sterno, rendendo possibile la connessione fra arto superiore e tronco; inoltre la scapola si articola anche con l'omero formando l'*articolazione gleno omerale*, quella che normalmente viene considerata l'articolazione della "spalla".

A livello della testa omerale sono presenti due "protuberanze" (le tuberosità) su cui si inseriscono i muscoli della cuffia dei rotatori, cioè le strutture che fanno muovere la spalla.

Come in ogni articolazione è poi presente un **complesso capsulolegamentoso che regola il movimento di tutte le articolazioni** rendendo tutto questo complesso meccanismo sia comunicante e funzionale.

**Mal di spalla: infiammazione della cuffia dei rotatori**

L'infiammazione della **cuffia dei rotatori** e, nei casi più gravi, la sua rottura, sono tra le più comuni cause di dolore alla spalla.

La cuffia dei rotatori è formata da **quattro muscoli e tendini che** mantengono stabile l'articolazione tra scapola e omero e permettono il suo movimento in diverse direzioni.

Quando la cuffia dei rotatori si infiamma, la zona risulta immediatamente dolorante, sia in movimento, sia a riposo.

**La postura ha il suo ruolo**

Il mal di spalla potrebbe dipendere anche da una postura scorretta. L'utilizzo di alcuni device, come gli *smartphone* o i *laptop*, obbligano la nostra schiena e le nostre spalle a mantenere, magari per un tempo eccessivo, una posizione innaturale, che alla lunga può manifestarsi in dolore.

**Tendinopatia calcifica**

Un'altra condizione che può determinare dolore è la **tendinopatia calcifica** (*più frequente nelle donne tra i 40 e i 60 anni*): un'infiammazione degenerativa dei tendini che comporta la presenza di piccoli depositi di calcio nello spessore dei tendini stessi.

**Tendiniti e infiammazioni dei tendini**

**Coloro che**, per lavoro o per hobby, **mantengono ripetutamente il braccio sollevato**, come i nuotatori, i muratori, i parrucchieri o i tennisti, **rischiano maggiormente di avere un'infiammazione dei tendini**, che si tradurrà in mal di spalla.

Alla lunga, l'infiammazione può trasformarsi in rottura: spesso il dolore persiste, ma non si pensa di rivolgersi a uno specialista perché la spalla, nonostante sia danneggiata, è in grado di compensare il danno, funzionando correttamente.

**Come si cura il mal di spalla?**

Quando fa male una o entrambe le spalle, la prima cosa da fare è rivolgersi allo specialista di riferimento. Dopo la radiografia, che evidenzierà l'estensione e la gravità del problema, **il medico potrà valutare come sia meglio muoversi: a seconda dei casi**, potrebbe bastare il riposo, oppure si potrà proporre una terapia con onde d'urto o, la riabilitazione fisioterapica o, ancora, la chirurgia. (*Salute, Humanitas*)



**SCIENZA E SALUTE****CADUTA DEI CAPELLI: QUANDO PREOCCUPARSI?**

*Migliorano anche le opportunità offerte dalle cure sempre più personalizzate. I dati della Fondazione Aiom*



I **capelli** svolgono importanti funzioni per il corpo, come la

- **funzione percettiva** (sono infatti in grado di captare stimoli tattili anche molto leggeri),
- **la funzione protettiva** (*peli e capelli hanno il compito di proteggere alcune zone del corpo sia dal punto di vista fisico che chimico*)
- **la funzione termoregolatrice.**
- importante per la vita di relazione è anche la loro **funzione estetico-sociale.**

Le **cause della caduta dei capelli** sono molteplici. In alcuni casi si tratta di un disturbo temporaneo, in altri, di un problema più duraturo, per cui una diagnosi tempestiva e una terapia adeguata possono avere un ruolo fondamentale per limitarne la severità.

**Quali sono le cause della caduta dei capelli?**

Una delle cause principali di aumentata caduta di capelli è il **defluvium stagionale** che si verifica in autunno e primavera; rappresenta un **fenomeno fisiologico** che segue il **bioritmo della natura**.

A cadere, infatti, sono i capelli in *fase telogen*, cioè quei capelli che sono ormai giunti al termine del proprio ciclo di vita, i quali vengono presto sostituiti dai capelli in crescita, in *fase anagen*.

La caduta patologica dei capelli prende invece il nome generico di **alopecia**. Le patologie che la possono determinarla sono molte. Analizziamo brevemente le più note.

**Le principali forme di alopecia**

L'**alopecia androgenetica** è una patologia che interessa circa l'80% degli uomini e il 40% delle donne.

Le cause principali sono *predisposizione genetica e/o squilibri ormonali*.

Le manifestazioni cliniche dell'alopecia androgenetica sono diverse nei due sessi.

Nell'**uomo**, la malattia determina un progressivo diradamento dell'area fronto-temporale (*stempiatura*) e del vertice, mentre nella **donna** la "caduta dei capelli" risparmia le tempie e colpisce soprattutto il vertice e la regione frontale, appena dietro l'attaccatura.

Un segno iniziale della patologia è rappresentato dall'assottigliamento dei capelli, visibile principalmente alla *tricoscopia* durante la visita specialistica.

L'**alopecia areata** è invece rappresentata da una perdita dei capelli in chiazza, di origine autoimmune. Talvolta, nei casi più gravi, la perdita dei capelli non è concentrata in chiazze, ma può interessare aree estese o addirittura tutto il cuoio capelluto.

Anche in questo caso, una diagnosi precoce e corretta permette di poter impostare una terapia adeguata e di poter eseguire *esami ematochimici* di approfondimento.

In altri casi ancora abbiamo un'aumentata caduta diffusa a tutto il cuoio capelluto (**telogen effluvium**).

Le cause sono molteplici e le più frequenti sono:

- *il periodo dopo il parto, anemia da carenza di ferro, stati febbrili*
- *malattie concomitanti o pregresse particolarmente debilitanti, diete dimagranti troppo restrittive e non equilibrate, stress psico-fisico, l'assunzione di alcuni farmaci, interventi chirurgici.*

**Sintomi e cure**

Non esiste un'unica terapia per la caduta dei capelli: **è compito dello specialista comprenderne la causa e indicare al paziente il percorso terapeutico adeguato**, di tipo farmacologico o nutrizionale.

Alcune forme di caduta possono essere prevenute grazie a un'**alimentazione sana ed equilibrata** e all'utilizzo di **prodotti specifici per il proprio tipo di capello**. Evitare uno stile di vita stressante. (*Humanitas*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### COMUNICAZIONE del Domicilio Digitale (PEC)

Gli iscritti che **hanno già richiesto la PEC** tramite il sito istituzionale hanno ricevuto (o riceveranno) per e-mail ordinaria il **link con le credenziali di accesso** composte da:

- 1: **Username** (*indirizzo digitale personale PEC*);
- 2: sulla e-mail personale (*inserita al momento della richiesta fatta sul sito Istituzionale dell'Ordine*) hanno ricevuto un link che rimane **attivo per circa 3 ore** per l'inserimento di una password personale;

#### AVVISO

Per tutti coloro che hanno già fatto richiesta e sono in possesso della sola **Username** possono cliccare sul seguente link per **l'attivazione della password**:

<https://gestionemail.pec.it/loginproxy/reset-password>

Per gli Iscritti che hanno già Fatto Richiesta della Pec sul Sito Istituzionale e Non hanno ancora Ricevuto la Username devono inviare all'indirizzo e-mail dell'Ordine

[info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

istanza per ricevere la propria Username.

**Per la password rifarsi al punto 2**

**SI PRECISA CHE LA RICHIESTA DELLA PEC SUL SITO  
VA INSERITA UNA SOLA VOLTA PER EVITARE DUPLICATI.**

## Covid a Napoli, Tamponi Rapidi GRATUITI con il CAMPER dell'Ordine dei FARMACISTI

*Al via l'unità mobile dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli che effettuerà tamponi rapidi per diagnosticare il Covid raggiungendo «i punti più remoti e le persone in difficoltà economica».*

I dati raccolti dal camper confluiranno sulla **piattaforma Covid Sintonia** e rientreranno quindi nel computo dei casi accertati. Raggiungerà le varie piazze dell'area metropolitana secondo un **calendario che sarà reso noto nei prossimi giorni** e le prenotazioni potranno avvenire attraverso le *farmacie* del posto o attraverso gli *enti assistenziali che operano sul territorio*.

L'iniziativa si avvale della **collaborazione** di **Federfarma Napoli**.

«Dopo l' iniziativa **Un Farmaco per Tutti, Una Visita per Tutti**, l'Ordine dei Farmacisti di Napoli si appresta a realizzare anche **Un Tampone per Tutti**.

L'iniziativa consente di dare un ulteriore contributo al territorio e al sistema sanitario.

Saranno effettuati tamponi rapidi antigenici nel pieno rispetto delle modalità operative riportate nel protocollo d'intesa dice il presidente dell'Ordine dei farmacisti di

Napoli, **Vincenzo**

**Santagada**, che ieri ha ricevuto il Premio **Eccellenze in Campania**, Istituito dall'Associazione Culturale Terre di Campania, «quale riconoscimento alle personalità che si sono distinte in vari campi dalla cultura e della ricerca».

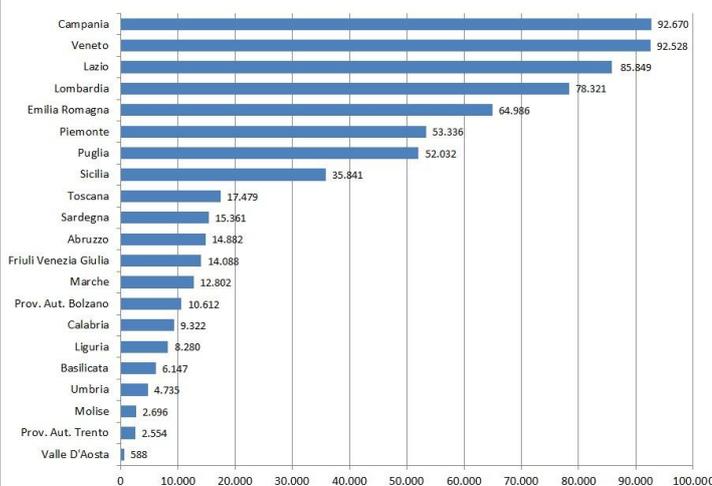


# ORDINE: Emergenza Coronavirus

Di seguito i vari grafici che riepilogano l'emergenza sanitaria da Covid-19

## Incremento assoluto dei casi di COVID-19

Il grafico illustra i nuovi casi giornalieri di infezione da Covid in Italia a partire dal 1 settembre 2020.

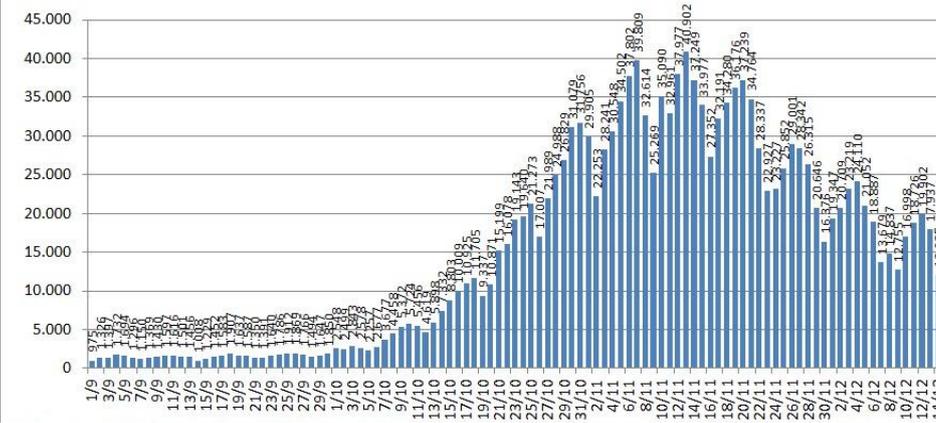


elaborazione **GIMBE** da casi confermati dal Ministero della salute;

Aggiornamento: **14 Dicembre 2020**

## Casi attivi di Covid-19

Il grafico illustra la distribuzione regionale dei casi attualmente positivi al Covid-19 (Ricoverati in Terapia Intensiva, Ricoverati con Sintomi, Isolamento Domiciliare)



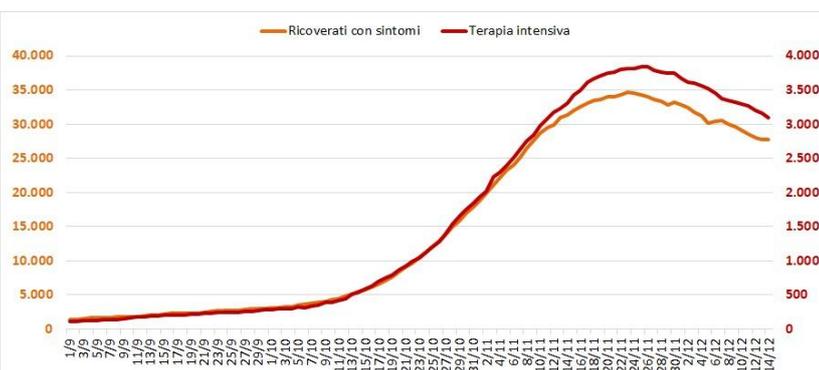
elaborazione **GIMBE** da casi confermati dal Ministero della salute;

Aggiornamento:

**14 Dicembre 2020**

## Trend Ricoverati con Sintomi e in Terapia Intensiva

Il grafico mostra l'andamento dei Ricoveri in Ospedale e in Terapia Intensiva di pazienti positivi a Covid-19 in Italia



elaborazione **GIMBE** da casi confermati dal Ministero della salute;

Aggiornamento:

**14 Dicembre 2020**