



## AVVISO

### Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
2. ENPAF: riscossione 2021

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. La Toilette Intelligente che analizza le Feci e Previene le Malattie
4. STITICHEZZA: quando è il caso di fare un controllo?



#### Prevenzione e Salute

5. Mal di Testa, durante il ciclo si possono controllare gli attacchi?
6. Come prendersi cura delle FACCETTE DENTALI
7. Trigliceridi alti: come ridurli con lo stile di vita

## GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

**'A vocca 'nchiusa nun traseno mosche.**

## La Toilette Intelligente che analizza le Feci e Previene le Malattie

*Un team di ricercatori ha progettato una "smart toilette": grazie all'intelligenza artificiale, potrebbe favorire la diagnosi di malattie gastrointestinali.*

Un team di ricercatori ha progettato una toilette intelligente in grado di effettuare **precise diagnosi sullo stato di salute** dell'utilizzatore.

Il WC è dotato di un sofisticato sistema di fotocamere che riprende da ogni angolazione le feci dell'utente: le immagini vengono poi analizzate da un sistema di

intelligenza artificiale che, grazie al confronto con un fornitissimo database, è in grado di identificare la presenza di diverse patologie del tratto gastrointestinale:

- dalla malattia infiammatoria cronica alla sindrome del colon irritabile fino ad alcuni tipi di tumore.

**METTI L'AI NEL WC.** in futuro la **smart toilette** potrebbe essere di grande aiuto ai gastroenterologi, perché potrebbe essere in grado di monitorare in maniera sistematica e nel lungo periodo la funzionalità intestinale dei pazienti.

Ad oggi, infatti, i medici devono affidarsi esclusivamente a ciò che i pazienti riferiscono loro, senza una base dati oggettiva a cui rifarsi (a parte, ovviamente, il "tradizionale" esame delle feci in laboratorio).

**UN MEDICO IN BAGNO.** Ma che cosa ne penseranno i pazienti di questa invasione della privacy mentre sono seduti sulla tazza, in uno dei momenti più intimi della giornata? I ricercatori sono ottimisti:

la smart toilette di fatto è un dispositivo che si installa in maniera molto discreta, è invisibile e non modifica le abitudini delle persone.

E potrebbe portare numerosi vantaggi, per es. *la diagnosi precoce o il monitoraggio anche da remoto*, dei pazienti e delle loro condizioni di salute durante la cura. (*Salute, Focus*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## MAL di TESTA, durante il ciclo si possono controllare gli attacchi?

*Il mal di testa è un sintomo che può accompagnare periodicamente la vita di una donna.*

Se gli attacchi arrivano puntuali pochi giorni prima le **mestruazioni**, e anche durante i giorni con le perdite di sangue, ecco che la donna soffre di **emicrania catameniale** o **mal di testa da ciclo**. In che modo si possono controllare le crisi e dunque prevenire questo disturbo? L'abbiamo chiesto al dottor [Vincenzo Tullo](#), specialista neurologo e responsabile dell'ambulatorio sulle cefalee di Humanitas.

L'insieme delle variazioni fisiche e psichiche che caratterizzano il periodo precedente le mestruazioni viene chiamato sindrome premestruale.

Tra i sintomi che la caratterizzano, e che si avvertono nel corso dei mesi, con regolarità, c'è anche il mal di testa, assieme ai dolori addominali o a un maggior senso di fatica, tra gli altri.

L'insieme delle variazioni ormonali durante il **ciclo**, con il calo degli estrogeni, contribuisce all'insorgenza di questa forma di mal di testa che può interferire pesantemente con la qualità di vita della donna.

Come riferisce l'*American Headache Society*

- *il mal di testa da ciclo è presente nel 60% circa di donne che soffrono di emicrania.*

### Le due terapie

Tendenzialmente sono due i giorni prima dell'arrivo delle mestruazioni e tre i giorni con le mestruazioni a essere segnati dal mal di testa.

Tenere un diario per valutare l'andamento del **mal di testa** in corrispondenza del ciclo mestruale può aiutare a definire gli aspetti del disturbo, come suggeriscono diversi esperti.

«La terapia della cefalea da ciclo – si basa su due gruppi di farmaci:

- la **terapia sintomatica** che cura l'attacco già iniziato
- e la **terapia preventiva** che tende a prevenire gli attacchi».

«Per la terapia sintomatica si possono utilizzare: il paracetamolo, gli antinfiammatori non steroidei (es.: *Ibuprofene, Indometacina, Ketoprofene, Naprossene, Nimesulide*) e i *Triptani* che agiscono sulla serotonina e che spesso sono molto efficaci per la loro efficacia e rapidità d'azione».

### Il magnesio

«Per la terapia preventiva si può utilizzare il pidolato di **magnesio** da una settimana prima del ciclo e fino al termine delle mestruazioni. Il magnesio è un minerale essenziale per il funzionamento dell'organismo che migliora la trasmissione degli impulsi nervosi, la contrazione muscolare e l'umore.

Inoltre, in taluni casi, si può anche utilizzare a scopo preventivo un analgesico della famiglia dei triptani da qualche giorno prima dell'inizio delle mestruazioni e per 4-5 giorni. Se la **cefalea** è molto intensa e invalidante è opportuno fare una visita neurologica in un centro cefalee per valutare tutte le altre possibili strategie terapeutiche», conclude lo specialista. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## Come prendersi cura delle **FACCETTE DENTALI**

*Le faccette dentali possono essere una valida soluzione, offerta dall'odontoiatria estetica, per riuscire a ritrovare un sorriso bello, sano e dall'aspetto naturale.*

Questi gusci in porcellana vengono applicati sulla parte anteriore dei denti al fine di correggere alcuni inestetismi come macchie, spaziature e scolorimento dello smalto.

Una volta eseguito questo trattamento, come prendersi cura delle faccette dentali per farle durare?

Ne parliamo con gli specialisti di **Dental Center di Humanitas Rozzano**.

### Igiene orale quotidiana

Esattamente come i denti, anche le **faccette dentali sono soggette alla formazione di placca**;

si fa perciò fondamentale una corretta e quotidiana igiene orale con spazzolino, dentifricio, filo interdentale e collutorio.



### Scegliere il giusto spazzolino

Uno spazzolino dalle setole troppo dure potrebbe graffiare o danneggiare la superficie delle faccette. Meglio scegliere uno **spazzolino dalle setole morbide** per pulire le faccette, sempre prestando attenzione alla corretta igiene orale.

### Utilizzare un dentifricio a base di fluoro

Anche la **scelta del giusto dentifricio è importante**. Alcuni dentifrici potrebbero risultare troppo aggressivi e danneggiare la superficie delle faccette: è quindi consigliato utilizzare un **dentifricio a base di fluoro** al fine di prevenire e combattere la formazione della placca senza ovviamente compromettere le faccette.

### Proteggere le faccette

È bene ribadire che **le faccette dentali sono molto simili ai denti naturali**: è quindi importante proteggerle al meglio per non danneggiarle.

Vanno **evitati sport di contatto** come ad esempio la boxe, per evitare di rovinare o compromettere le faccette.

### Igiene dentale professionale

Una **quotidiana igiene orale** è alla base di una **buona salute orale** ma spesso non è sufficiente per eliminare a fondo la placca, soprattutto se questa si trova maggiormente tra gli spazi interdentali.

Ecco perché, anche quando si hanno le faccette dentali, è importante **sottoporsi periodicamente a una pulizia dei denti professionale**, compresa di lucidatura per mantenere al meglio l'aspetto delle faccette.

Il dentista utilizza infatti una soluzione specifica al fine di lucidare le faccette senza danneggiarle, cosa che permetterà di farle durare nel tempo.

### Non dimenticare i controlli dal dentista

Infine, è consigliato effettuare delle visite di controllo periodiche dal dentista per verificare lo stato delle faccette e della salute orale in generale.

*(Salute, Humanitas)*

**SCIENZA E SALUTE**

## STITICHEZZA: quando è il caso di fare un controllo?

*La stitichezza – o, meglio, la stipsi – è un problema che affligge moltissime persone, e ha cause spesso collegabili all'alimentazione.*

Insieme alla dottoressa [Federica Furfaro](#), gastroenterologa di Humanitas, vediamo quali alimenti giocano un ruolo decisivo in uno dei più comuni problemi intestinali, e scopriamo quando è il caso di fare un controllo.

### Che cos'è la stitichezza?

La stipsi è il **rallentamento del contenuto del colon**: questo rallentamento si trasformerà in una difficoltà a evacuare le feci.

È una problematica che interessa circa il 15% della popolazione, soprattutto le donne, e tende ad aumentare con l'avanzare dell'età.

Parliamo di stitichezza quando l'evacuazione avviene meno di tre volte a settimana.

### Come risolvere il problema?

In caso di stipsi, come abbiamo anticipato, la prima cosa da fare è **modificare la propria alimentazione, aumentando fino a 20-35 grammi al giorno l'assunzione di fibre**: da favorire, quindi, **frutta, verdura, cereali integrali, legumi**.

Un'alimentazione ricca di fibre, infatti, facilita le contrazioni peristaltiche fisiologiche dell'intestino e favorisce la progressione delle feci nel colon e la loro espulsione.

Oltre alle fibre, **fondamentale è l'idratazione**: un giusto quantitativo di acqua, almeno un litro e mezzo al giorno, permette di ammorbidire le feci e di facilitare l'evacuazione.

Infine, è consigliabile svolgere attività fisica perché il movimento fisico favorisce il movimento intestinale.

### Quali medicinali assumere?

Se l'alimentazione non basta, esistono alcuni **integratori o medicinali** che possono contribuire a risolvere il problema.

Tra i **lassativi**, indichiamo lo *psyllium* e la *metilcellulosa*, che aumentano, attraverso l'accumulo di acqua, il volume delle feci; e quelli di tipo osmotico, come i preparati a base di polietilene glicole, che trattengono l'acqua all'interno del colon.

Citiamo infine *Linaclotide* e *Prucalopride*, medicinali che richiedono l'autorizzazione di un medico.

### Quando è il caso di fare un controllo?

Anche se non quotidiane, le feci dovrebbero essere di consistenza morbida ed evacuate senza particolari sforzi né dolore addominale, con un senso di svuotamento completo.

Quando non è così, sarebbe bene contattare il proprio medico, che proporrà la terapia migliore per risolvere il problema o valuterà la necessità di eseguire alcuni accertamenti diagnostici.

(Salute)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## TRIGLICERIDI ALTI: come RIDURLI con lo STILE di VITA

*Eccessi alimentari e problemi metabolici possono mettere in pericolo la salute cardiovascolare in diversi modi. Fra i loro effetti è incluso l'aumento dei livelli di **trigliceridi**, i grassi più comuni fra quelli presenti nell'organismo.*

Le loro concentrazioni ematiche **non dovrebbero superare i 150 mg per decilitro di sangue**; in caso contrario a rimetterci è proprio la salute di cuore e arterie.

Come tenerle sotto controllo?

Proprio perché i livelli di trigliceridi nell'organismo dipendono da ciò che si mangia, un'**alimentazione** adeguata può aiutare a tenerli a bada.

Il primo aspetto cui fare attenzione è l'**apporto calorico quotidiano**.

Infatti assumere con cibi e bevande più energie rispetto a quelle che si consumano durante la giornata fa aumentare i trigliceridi, mentre ridurre le calorie di origine alimentare li fa diminuire.

Chi è in sovrappeso farebbe anche bene a **dimagrire**:

- ✓ **perdere il 5-10% del peso iniziale può farli scendere anche del 20%.**

Da questo punto di vista c'è un altro aspetto dello stile di vita che può aiutare a ridurli:

- ✓ **l'attività fisica** praticata.

Infatti muovendosi di più si bruciano più energie, che possono essere attinte proprio dai trigliceridi presenti nell'organismo. I benefici dell'esercizio variano però a seconda dei loro livelli iniziali, di quanta attività fisica si pratica e dalla sua intensità.

In generale, gli esperti di salute cardiovascolare raccomandano di **praticare ogni giorno, per almeno 5 giorni alla settimana, almeno 30 minuti di attività di tipo aerobico** (come camminare a passo svelto).

Per quanto riguarda l'alimentazione più nello specifico, i nutrienti cui fare attenzione sono sia i **grassi** che i **carboidrati**.

Fra i primi sono da preferire quelli insaturi, meglio ancora se polinsaturi (come gli *omega 3* di pesci quali il salmone e lo sgombro o i semi di lino).

E' meglio, invece, evitare un eccesso di grassi saturi, abbondanti in alcuni oli tropicali (come quello di cocco e quello di palma) e in alcuni prodotti di origine animale, fra cui dovrebbero essere preferiti il pollame senza pelle, i latticini a basso contenuto o privi di grassi e i tagli di carne più magri.

Anche i frutti di mare possono essere una buona scelta, mentre è bene **evitare il più possibile i grassi trans che possono formarsi durante la frittura** e che possono essere presenti in alcuni prodotti da forno.

Fra i carboidrati è invece importante fare attenzione agli **zuccheri semplici**.

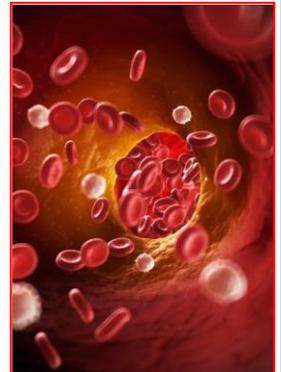
Fra i più pericolosi è incluso il fruttosio, noto proprio per la sua capacità di far aumentare i trigliceridi; non bisogna però nemmeno esagerare con lo zucchero da tavola (sia bianco che scuro, entrambi corrispondenti a saccarosio), con il glucosio, il maltosio e il lattosio.

Inoltre è bene limitare più in generale l'assunzione di carboidrati a non più del 60% delle calorie quotidiane, quota oltre la quale è stata osservata un'associazione con l'aumento dei livelli di trigliceridi.

Infine, è bene astenersi dal consumo di alcolici. Infatti in alcune persone l'alcol esercita un effetto diretto sui livelli di trigliceridi.

Con questi semplici accorgimenti è possibile ridurre il rischio che il cuore venga messo in pericolo dai trigliceridi. Non bisogna però dimenticare che le *cause di ipertrigliceridemia* possono essere anche altre; alla sua base potrebbe ad esempio esserci **l'assunzione di alcuni farmaci**, oppure il diabete **di tipo 2**.

(Salute, Il Giornale)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### ENPAF: RISCOSSIONE CONTRIBUTI 2021

La riscossione dei contributi mediante  
PAGOPA

#### PAGOPA

Dal 2021 l'Enpaf procederà alla riscossione bonaria dei contributi previdenziali e assistenziali obbligatori attraverso il sistema dei pagamenti elettronici **PagoPa**.

**RISCOSSIONE  
CONTRIBUTI  
ENPAF 2021  
ARRIVA  
PAGOPA**

A partire dal 2021 l'Enpaf procederà alla riscossione bonaria dei contributi previdenziali e assistenziali obbligatori attraverso il sistema dei pagamenti elettronici PagoPA.



Gli **avvisi di pagamento** saranno trasmessi, nel corso del mese di giugno, tramite **posta elettronica** certificata dall'indirizzo [enpaf@pecpopso.it](mailto:enpaf@pecpopso.it) della Banca Popolare di Sondrio all'indirizzo PEC che ciascun iscritto ha comunicato all'Ordine di appartenenza.

I duplicati degli avvisi di pagamento potranno essere scaricati nell'area riservata di Enpaf Online.

Per saperne di più sul pagamento tramite PagoPa, clicca il seguente link:

<http://www.enpaf.it/images/PagoPa%20presentazione.pdf>

## COS'È PAGOPA

- **PagoPA è un sistema adottato dalle pubbliche amministrazioni, ASL, scuole, Università, Enti locali e diversi soggetti gestori di servizi pubblici.**
- **PagoPA non è un sito internet ma una modalità per effettuare il pagamento dei contributi obbligatori Enpaf attraverso i Prestatori di Servizi di Pagamento (PSP) aderenti alla piattaforma.**

# Destinazione del **5 X 1000** alla **FONDAZIONE** dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

*Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te non costa nulla.*

**DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**



**COME DEVOLVERE:**

1. Compila il Modulo 730, il CUD o il modello Unico
2. Firma nel riquadro:  
Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

**3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212**

**SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)**

<p><b>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</b></p> <p>FIRMA <b>SANTAGADA VINCENZO</b> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <b>09571771212</b></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA _____</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

**AVVERTENZE** Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una o più delle finalità beneficiarie.