



## AVVISO

### Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
2. Ordine: assemblea ordinaria 2021

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. "IPOTIROIDISMO, la disfunzione della tiroide fa mangiare di più", Vero o Falso?
4. Sesso, Shopping e Cibo: come evitare di cadere nell' eccesso.



#### Prevenzione e Salute

5. Candida: sintomi e cura
6. Sesso, fa bene anche alla memoria ma l'effetto non dura a lungo
7. Sapete riconoscere i piatti poco calorici? Attenti agli equivoci

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

www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

**I strunze saglieno semp 'a galle**

## “IPOTIROIDISMO, la disfunzione della tiroide fa mangiare di più”, Vero o Falso?

**Molti pensano che le disfunzioni della tiroide come l'ipotiroidismo siano associate al desiderio di mangiare di più. Vero o falso?**

“VERO. Anche se la fame, ovvero la necessità di mangiare di più, può rappresentare una delle conseguenze di una disfunzione della tiroide chiamata ipertiroidismo – spiega il professore –.

La tiroide è una ghiandola che produce ormoni e sia la carenza (ipotiroidismo) che l'eccesso (ipertiroidismo) di produzione di ormoni tiroidei può avere ripercussioni sulla dieta. Se la tiroide produce un eccesso di ormoni (ipertiroidismo) tale eccesso si può anche tradurre in un aumentato senso di fame che porta il paziente ad aumentare l'introito alimentare.

Quando invece la tiroide non produce sufficienti ormoni, e quindi si parla di ipotiroidismo, lo squilibrio ormonale porta a sentirsi più tristi, depressi, apatici. Tale alterazione del tono dell'umore può essere tale da influenzare l'alimentazione.

Gli squilibri della tiroide, anche se non esiste alcuna forma di prevenzione, si possono risolvere grazie a una terapia adeguata alla patologia e alle condizioni personali del paziente.

Per curare l'ipotiroidismo, generalmente, si segue una cura che prevede l'assunzione di ormoni per compensare lo squilibrio.

Nel caso dell'ipertiroidismo, invece, a seconda delle cause, lo squilibrio viene curato con farmaci antitiroidei, *terapia radiometabolica o chirurgica.*”

(Salute, Humanitas)



**PREVENZIONE E SALUTE****CANDIDA: SINTOMI E CURA**

La **candidosi** è piuttosto comune, basti pensare che colpisce due terzi delle donne in età fertile almeno una volta nella vita.

A causarla, la proliferazione del fungo *Candida Albicans*.

**Quali sintomi possono far sospettare la presenza di candidosi e come si cura?**

«Pur non essendo considerata una malattia sessualmente trasmissibile, la candidosi può generare motivi di imbarazzo e vergogna nella donna, specie se giovane e inconsapevole di quello che succede al suo corpo.

Eppure, nessuna donna o ragazza dovrebbe sentirsi sola e a disagio per questa problematica, basti pensare che colpisce due terzi delle donne in età fertile almeno una volta nella vita.

Parlarne con il proprio ginecologo è importante, sia per evitare inutili momenti di imbarazzo che possono compromettere la vita sessuale e di coppia, ma anche per prevenire che la candida diventi vaginite ricorrente cronica, cioè un'infezione micotica che si ripresenta più di tre volte all'anno».

**Candida: i sintomi**

La candidosi può manifestarsi con:

- **Arrossamento delle mucose genitali; prurito; irritazione**
- **secrezioni vaginali biancastre, odorose e dense**
- **dolore durante la minzione o il rapporto sessuale**

Nel caso di sospetta candidosi, e specie se i sintomi si ripresentano, è il caso di parlarne con il proprio ginecologo: in questo modo sarà possibile prevenire che la candida diventi vaginite ricorrente cronica.

**Predisposizione e fattori di rischio**

La candidosi origina dalla proliferazione eccessiva del fungo *Candida Albicans*, che è naturalmente presente nel tratto gastro-intestinale e genitale. Se il fungo prolifera in maniera incontrollata, questo può raggiungere vulva e vagina e causarne l'infiammazione.

Esistono diversi fattori di rischio – oltre alla predisposizione – che stimolano l'eccessiva proliferazione del fungo, come:

- **immunodeficienza; assunzione di una terapia antibiotica; diabete; gravidanza**
- **utilizzo di contraccettivi orali, alimentazione scorretta con eccedenza di dolci**

**Candida: come si cura?**

Per diagnosticare la **candida** basta una semplice ispezione vaginale o l'esecuzione di **un tampone vaginale da parte dello specialista** durante la visita ginecologica.

«La cura prevede l'assunzione di farmaci antifungini, di tipo orale o locale (creme, ovuli e lavande) o prodotti topici contenenti lattobacilli, che aiutano anche a ripristinare la corretta flora batterica vaginale. Infine, va ricordato che se l'infezione ha colpito anche il/la partner, per evitare l'effetto "ping-pong" entrambe le persone nella coppia devono sottoporsi alla cura.

Negli uomini l'infezione provoca un'eruzione cutanea e arrossamento del glande, a volte accompagnato da bruciore, che può estendersi fino al prepuzio e talvolta provocare la fuoriuscita di perdite biancastre. In genere, questi sintomi si presentano dopo un rapporto sessuale», spiega il dottor Franzoni.



## Prevenire la candida

Per prevenire la manifestazione e/o la trasmissione della **candida** possono essere di aiuto alcuni accorgimenti:

- *mantenere una corretta igiene intima con detergenti acidi con pH intorno al 4*
- *evitare l'utilizzo di biancheria sintetica e troppo aderente, che, in caso di predisposizione, può essere un fattore scatenante, poiché questo tipo di indumenti non permette un'adeguata traspirazione dei tessuti e può favorire la proliferazione dei germi*
- *fare attenzione a forti o prolungati periodi di stress*
- *se si sta seguendo una terapia antibiotica, meglio utilizzare fermenti lattici per via orale e/o vaginale, dato che gli antibiotici danneggiano i lattobacilli, cioè gli elementi della flora batterica vaginale che hanno il compito di difenderla*
- *assicurarsi un'alimentazione e un'idratazione adeguate, per aiutare la corretta funzionalità intestinale ed evitare così il ristagno di germi patogeni nell'ambiente vaginale. Andrebbe evitata una dieta troppo ricca di carboidrati, perché crea un macrosistema che favorisce il proliferare del fungo e innalza i livelli di zuccheri nel sangue*
- *evitare rapporti sessuali non protetti*
- *non usare asciugamani o indumenti usati da una persona infetta. (Salute, Humanitas)*

## PREVENZIONE E SALUTE

# SESSO, fa bene anche alla MEMORIA ma l'effetto non dura a lungo

*Ecco un altro motivo per il quale fare sesso fa bene: migliora la memoria a breve termine nella mezza età.*

Lo rivela uno studio dell'Università di Wollongong, in Australia, pubblicato online sulla rivista *Archives of Sexual Behavior*.

L'effetto positivo però secondo i ricercatori è temporaneo, per questo bisogna praticare l'attività sessuale con frequenza. Lo studio ha preso in esame complessivamente 6016 adulti di età pari

o superiore a 50 anni (2672 uomini, 3344 donne), che hanno completato un test di memoria episodica e hanno anche risposto a domande relative alla salute, all'attività sessuale e alla vicinanza emotiva.

Due anni dopo, è stato chiesto loro di ripetere nuovamente l'esercizio di memoria episodica.

Dall'analisi dei risultati è emerso che, tenendo conto di quanto spesso i partecipanti si baciassero, toccassero o facessero sesso con i partner, nel breve periodo l'attività sessuale ha avuto un impatto sulla memoria, ma gli effetti non sono durati a lungo.

I ricercatori evidenziano anche che questo studio, suggerisce che

- ❖ ***il sesso favorisca la memoria stimolando la crescita dei neuroni nell'ippocampo***, una parte del cervello che viene attivata quando si eseguono attività di memoria episodica e spaziale.

(Salute, Focus)



**SCIENZA E SALUTE**

## SESSO, Shopping e CIBO: come evitare di cadere nell'eccesso

*I comportamenti che possono dare dipendenza vanno dal gioco d'azzardo al sesso, dallo shopping alla pornografia. A rischio chi non sa controllare le emozioni negative*

Non solo internet provoca assuefazione: **i comportamenti che possono creare dipendenza sono tanti, dal gioco d'azzardo al sesso, dallo shopping alla pornografia.**

Durante la pandemia tanti si sono spostati online per soddisfare i propri desideri e secondo una ricerca dell'Università di Verona, proprio come accade nel caso della dipendenza da internet, **il rischio di scivolare nell'eccesso è aumentato soprattutto in chi prova emozioni negative come la paura del virus**, la sensazione di non avere controllo sulla propria vita.

### **Pensieri sgradevoli dominanti**

L'8% di chi è preda di pensieri sgradevoli ha ammesso di aver puntato o fatto shopping online e di aver visto materiale pornografico in rete proprio per reagire al malessere e soprattutto nei momenti in cui si sentiva arrabbiato, impaurito o irrequieto.

«Alcune personalità hanno una probabilità maggiore di sviluppare dipendenze comportamentali: per esempio **chi è più impulsivo e per questo non riesce a trattenersi dal ripetere esperienze che provocano piacere**, anche quando è chiaro che si tratta di qualcosa di perfino pericoloso, **ma soprattutto chi è incapace di controllare le emozioni negative**», osserva lo psichiatra Daniele La Barbera.

### **Assenza di strategie funzionali**

«Quando viviamo una situazione difficile, un insuccesso, un evento sfavorevole dovremmo essere capaci di mettere in atto una **strategia funzionale per reagire, come parlare con gli altri o dedicarci ad attività costruttive per noi**; chi è incapace di farlo perché non ha imparato a regolare le proprie emozioni fin dall'infanzia invece si rifugia spesso nelle sostanze o in comportamenti consolatori che poi possono sfuggire di mano.

**Il cibo, i social, il gioco o la cannabis sono tutte risposte inadeguate alle emozioni negative».**

### **Imparare a gestire le emozioni**

A evitare qualsiasi tipo di dipendenza perciò si impara da piccoli e grazie all'aiuto degli altri:

**«Insegnare ai bambini la gestione delle emozioni sarebbe l'antidoto più potente per avere adolescenti e adulti al sicuro dalle dipendenze».**

«L'uomo contemporaneo è fragile, tende ad avere rapporti disfunzionali con le sostanze o i comportamenti che gli danno piacere, e questo succede perché non riesce a regolare i legami con cose o persone. Le relazioni sane con gli altri sono il mezzo migliore per imparare l'alfabeto emotivo».

**L'importanza delle interazioni sociali:** Non a caso il tentativo di far parte di un gruppo superando l'isolamento è spesso la molla che spinge a comportamenti a rischio:

**«Il fumo per es. è definito una dipendenza sociale: la nicotina non dà immediato benessere, che arriva invece dall'atto del fumare in compagnia, spesso per sentirsi grandi.**

**Le interazioni sociali sane rendono perciò meno vulnerabili alle dipendenze e sono anche indispensabili per uscirne».** (Salute, Il Corriere)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## Sapete riconoscere i Piatti poco Calorici? Attenti agli equivoci

*Spesso sostituire un ingrediente con un altro non basta: conta il valore energetico complessivo*

La caprese piace alle donne, un bell'hamburger agli uomini.

Le porzioni piccole e ben presentate sono "femminili", quelle grandi "maschili".

Anche i cibi, insomma, sono ancorati a stereotipi di genere che influenzano le nostre scelte.

Questa "fotografia" dei nostri gusti emerge da una recente ricerca condotta dalle università di Modena-Reggio Emilia e di Losanna, pubblicata su *Appetite*.

Dallo studio è anche emerso che di fronte a due piatti diversi per tipologia, ma con pari apporto calorico, quello considerato più "femminile" viene ritenuto tanto da donne quanto da uomini più leggero.

E tra i piatti da "signore" ci sono *verdura, formaggi freschi, pesce, frutta, dolci*.

La **carne rossa** invece viene ritenuta "virile" probabilmente perché riporta alla mente la figura del "maschio cacciatore".

### CIBI LEGGERI (ma non sempre)

Spiega Nicoletta Cavazza, docente di Psicologia sociale e primo autore dello studio:

«Le donne di solito preferiscono mangiare cibi che ritengono leggeri anche per esprimere la propria femminilità e dare una buona immagine di sé, ma la percezione di leggerezza non sempre rispecchia le caratteristiche nutrizionali oggettive del piatto».

Insomma, non sempre ciò che appare leggero lo è davvero.

E quindi, se siamo alla ricerca di piatti moderati sotto il profilo calorico, è bene fare attenzione anche quando ci si ispira alle sempre più numerose ricette "light" in rete.

Può capitare, infatti, di trovare proposte presentate come leggere perché il burro è stato sostituito con l'**olio** (da preferire per la sua composizione ma, a parità di peso, più calorico del burro) e lo **zucchero bianco** è stato sostituito con quello grezzo (simile apporto calorico), oppure semplicemente perché si è fatto qualche errore nel calcolo delle calorie.

Come nel caso di una ricetta che prevede, fra i vari ingredienti, per 4 persone un etto d'olio - pari a 900 kcal - e poi indica meno di 200 chilocalorie per porzione.

### CHE FARE, DUNQUE?

Cercare di conoscere meglio gli alimenti e non solo sotto il profilo calorico, ma anche per le caratteristiche nutrizionali. A questo scopo si può utilizzare il sito del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione CRA-NUT . (*Salute, Corriere*)



"Leggeri" in apparenza	Grassi (g)	kcal	"Leggeri" davvero	Grassi (g)	kcal
Mozzarella (g 100) con pomodoro (g 150), olio (g 10)	30	368	Prosciutto crudo (g 50) con melone (g 120)	10	187
Insalata (g 200) con tonno sott'olio (g 50), mozzarella (g 50), olive (g 20), olio (g 20)	40	490	Spiedini di pollo (g 100) con verdure (g 150), olio (g 10)	13	230
Frullato di frutta (g 300) con latte (g 50), un cucchiaino di zucchero	2	197	Frutti di bosco (g 100) con gelato di frutta (g 50)	0	95

Corriere della Sera

# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA



# Ordine: ASSEMBLEA ORDINARIA 2021

Mercoledì 30 Giugno, ore 21.00



*Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli*

Napoli 08 Giugno 2021

**A TUTTI GLI ISCRITTI  
ALL'ALBO PROFESSIONALE  
DI NAPOLI E PROVINCIA**

Prot. 2414/2021

**OGGETTO: CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DEGLI ISCRITTI.-**

E' convocata L'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo, a norma dell'art. 23 del Regolamento sulla ricostituzione degli Ordini delle Professioni sanitarie, e ai sensi dell'art. 73, comma 2, del Decreto Legge 17 marzo 2020 n. 18, convertito nella Legge 24 aprile 2020 n. 27 per il giorno 30 Giugno 2021 alle ore 07,30 e, mancando il numero legale, *in seconda convocazione* **alle ore 21,00 di Mercoledì 30 Giugno 2021**, presso la Sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 – Napoli, per procedere alla discussione del seguente

### ORDINE DEL GIORNO

- 1 - Relazione del Presidente.
- 2 - Relazione del Tesoriere e del Presidente del Collegio dei Revisori dei conti per:  
Presentazione Bilancio Consuntivo anno 2020.
- 3 - Varie ed eventuali.

La presente convocazione, oltre ad essere inviata a tutti gli iscritti all'Albo per posta elettronica e mediante il notiziario dell'ordine [FarmaDay](http://FarmaDay), è pubblicata sul sito ufficiale dell'Ente all'indirizzo: [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it).

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO  
DR. DAVIDE CARRATURO

IL PRESIDENTE  
Prof. VINCENZO SANTAGADA

### **DELEGA**

il Dr. \_\_\_\_\_ a rappresentarmi all'Assemblea dell'Ordine, di cui alla circolare prot. 2414/21 del 08.06.2021.

Napoli li \_\_\_\_\_ Firma del Farmacista \_\_\_\_\_  
E' possibile farsi rappresentare (a mezzo della presente DELEGA) da altro collega, con l'avvertenza che nessun iscritto può essere investito di più di **DUE DELEGHE** (art. 24 D.P.R. 5/4/50 n. 221).  
Delega da inviare, compilata in ogni sua parte, e trasmessa da un indirizzo di posta elettronica Certificata (PEC) all'indirizzo [ordinefarmacistina@pec.fofi.it](mailto:ordinefarmacistina@pec.fofi.it).



®

IL PRESIDENTE  
(Prof. Vincenzo Santagada)

### **COME PARTECIPARE**

In osservanza alle disposizioni delle vigenti norme Statali e Regionali per il contenimento dell'emergenza COVID-19, *l'assemblea sarà tenuta nel rispetto del protocollo anti contagio e delle misure di distanziamento sociale.*

**Sarà inoltre obbligatorio indossare i prescritti dispositivi di Protezione Individuale (mascherina) durante tutta la riunione.**

# 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 _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</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.

# Bonus Baby – sitting – Istruzioni per la domanda

## Istruzioni per la domanda



Roma, 10.6.2021

Ufficio: DOR/PF  
Protocollo: 202100005943/AG  
Oggetto: L. 61/2021 conversione in legge del D.L. 30/2021 – bonus baby-sitting

Circolare n. 13051  
SS  
4.1  
IFO SI

AI PRESIDENTI DEGLI ORDINI  
DEI FARMACISTI

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

LORO SEDI

### *Bonus baby-sitting – istruzioni per la domanda*

**Riferimenti:** Legge 6 maggio 2021, n. 61 *Conversione in legge, con modificazioni, del decreto-legge 13 marzo 2021, n. 30, recante misure urgenti per fronteggiare la diffusione del COVID-19 e interventi di sostegno per lavoratori con figli minori in didattica a distanza o in quarantena.* (GU Serie Generale n.112 del 12-05-2021).

Si fa seguito alla circolare federale n. 13031 dell'8 giugno 2021, relativa alla conversione in legge del D.L. 30/2021 e all'inclusione dei farmacisti tra i soggetti che possono beneficiare della corresponsione di uno o più bonus per l'acquisto di servizi di baby-sitting, per fornire alcune indicazioni sulle modalità di richiesta.

Per accedere al bonus in questione occorre anzitutto effettuare la registrazione del "genitore beneficiario" e del "prestatore del servizio" sulla piattaforma delle [Prestazioni occasionali](#) nel portale istituzionale dell'INPS.

La domanda può essere presentata tramite:

- **l'applicazione web** disponibile sul portale dell'INPS ([clicca qui](#)) con accesso mediante riconoscimento dell'identità digitale, tramite SPID almeno di livello 2, Carta di identità elettronica (CIE), Carta nazionale dei servizi (CNS) ovvero tramite il PIN di tipo dispositivo rilasciato dall'Istituto;
- **i patronati**, utilizzando i servizi da loro offerti gratuitamente.

Le istruzioni operative per la gestione delle domande di attribuzione del beneficio sono reperibili nella [circolare INPS 14 aprile 2021, n. 58](#) dove sono specificati anche i requisiti per poter fruire del beneficio, le incompatibilità del bonus con le varie modalità lavorative e i diversi stati occupazionali di entrambi i genitori del minore, o con il godimento di altre misure di sostegno al reddito.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO  
(Dr. Maurizio Pace)

IL PRESIDENTE  
(On. Dr. Andrea Mandelli)