



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Sedersi con le Gambe a “W” fa Male ai BAMBINI?
4. Un maschio su mille ha il cancro al seno



Prevenzione e Salute

5. Il gelato può sostituire un pasto?
6. Visita Dermatologica in vista dell'Estate: ecco perché è importante
7. La crema solare scade? Come capirlo per non correre rischi
- 8.



Proverbio di oggi.....
Chi fatica magna; chi nun fatica magna e beve

Sedersi con le Gambe a “W” fa Male ai BAMBINI?

Una posizione che preoccupa molti genitori, ma davvero compromette ginocchia, articolazioni delle anche e lo sviluppo motorio futuro?

Quante volte capita di vedere il proprio bambino sedersi per terra con le gambe a “W” doppia, come nella fotografia sopra?

Farà male alle anche e alle ginocchia o sarà pericoloso per lo sviluppo?

Su internet si trovano opinioni allarmistiche rispetto a questa seduta in cui si paventa addirittura il rischio futuro di lussazioni all'anca, problemi motori e stiramento dei muscoli.

«Tutti i bambini (e le bambine ancora di più) da piccoli hanno le anche in una posizione che permette una maggior rotazione interna rispetto a quella esterna. Con il tempo la biologia e la biomeccanica agiscono sulle ossa dei bambini che tendono a “srotolarsi” e raddrizzarsi rispetto alla posizione di partenza fetale finché non riusciranno più a intra-ruotare il femore per potersi sedere in quel modo».

Sedersi a “w” può in qualche modo provocare dei problemi?

«La posizione potrebbe essere non la causa di un problema ma un segnale: se il bambino dopo una certa età (dai cinque anni in su) sta sempre seduto così, camminerà probabilmente anche con i piedi all'interno.

È consigliabile farlo visitare da uno specialista. Nel 95% dei casi si tratterà di un bambino che ci mette di più a “srotolarsi”, nel restante 5% potrebbero essere presenti delle patologie. Il consiglio in generale è quello di spingere il piccolo a sedersi anche con le gambe incrociate per favorire il naturale posizionamento del femore e la camminata dritta».

(Salute, Il Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

IL GELATO PUÒ SOSTITUIRE UN PASTO?

Simbolo dell'estate, il gelato è un alimento che rinfresca le giornate più afose e che dà tanta soddisfazione al palato.

Inoltre è un alimento comodo, che si può consumare anche per strada, magari quando si è di fretta:

e proprio per la fretta può capitare che lo si preferisca a un pranzo "completo".

Ma si può sostituire, ogni tanto, il pasto con un gelato?

Lo abbiamo chiesto alla dott.ssa [Elisabetta Macorsini](#), biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini.



Una volta ogni tanto, pranzare o cenare con un gelato non fa male

“Non più di una volta alla settimana, ma si può fare. Un gelato, specie se artigianale, può essere tranquillamente mangiato al posto del pranzo o della cena, **basta seguire qualche accorgimento**.”

Per quanto riguarda i gusti, si può tranquillamente scegliere quelli preferiti: stiamo parlando di un gelato ogni tanto, perciò **non c'è motivo di optare esclusivamente per i gusti a base di frutta**. Evitabili, però, il cono e la panna, che alzerebbero troppo il carico glicemico.

Attenzione solo alle porzioni: ovviamente un gelato da due gusti non avrà lo stesso apporto calorico di un cono extra large, ma qui entra in gioco il buonsenso”.

Cosa mangiare nel resto della giornata?

“Quando si sostituisce un pasto con il gelato, è bene che gli altri pasti siano più bilanciati possibile.

Un gelato a pranzo dovrebbe essere seguito da una **cena priva di ulteriori zuccheri**, come pane, pasta o riso. Ovviamente bisognerebbe evitare di mangiare ulteriori dolci.

Nel caso, poi, la persona stesse seguendo un regime dimagrante, è il caso di fare attenzione anche al menu del giorno successivo”.

Il gelato da preparare a casa (anche) senza la gelatiera

Il gelato si può fare facilmente a casa, senza l'utilizzo di particolari attrezzature. Proponiamo qui una semplice ricetta per un **gelato alla pesca**.

Ingredienti

2-3 pesche mature (o altri frutti a scelta, purché si rispettino le proporzioni)

1 cucchiaino di burro di mandorle

1 cucchiaino di sciroppo d'acero

1/2 cucchiaino di succo di limone

Per fare il gelato è sufficiente frullare gli ingredienti e versare il liquido negli stampini per i gelati. Anche dei bicchierini da caffè, meglio se di carta, andranno benissimo. Dopodiché sarà sufficiente inserire un bastoncino di legno all'interno di ogni stampino e lasciare riposare in freezer per almeno 4 ore.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

VISITA DERMATOLOGICA in vista dell'Estate: ecco perché è importante

Siamo alle porte dell'estate e coloro che ne hanno la possibilità hanno già iniziato a prendere il primo sole, magari dal balcone o dal terrazzo della propria casa o dalle prime gite fuori porta.

Eppure, il momento del primo sole non va preso alla leggera, ma richiede la necessità di una visita dermatologica che permetta un controllo della salute della pelle e verificare la presenza di eventuali anomalie che potrebbero peggiorare a causa del sole.

Ne parliamo con la [dottoressa Marta Brumana](#), responsabile di dermatologia di Humanitas San Pio X.

Visita dermatologica: quando è necessaria

La visita dermatologica è fondamentale per **prevenire, escludere, diagnosticare o monitorare** una patologia della pelle.

In particolare, è bene organizzare una visita in caso si soffra di un **disturbo dermatologico** noto, oppure quando sussistono condizioni particolari, come:

- *la comparsa di un nuovo neo o anomalie di forma e dimensione di un neo già esistente*
- *eruzioni cutanee come macchie, pomfi o alterazioni di consistenza della pelle*
- *sintomi soggettivi come prurito o bruciore.*

Visita dermatologica: come si svolge

La **visita dermatologica** si apre con una fase di anamnesi, ovvero la raccolta di tutte le informazioni del paziente che riguardano la storia familiare, la presenza di altre patologie e anche le informazioni relative allo stile di vita, dall'alimentazione, all'attività fisica, al consumo di alcol, all'abitudine al fumo di sigaretta, o ancora all'assunzione di farmaci.

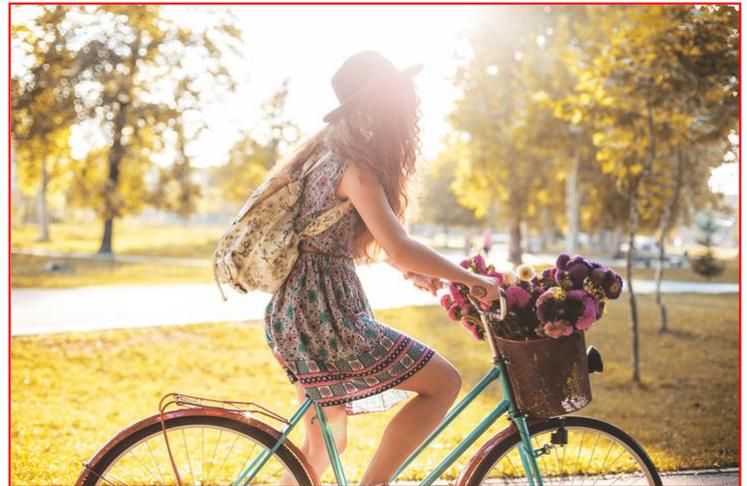
In questa fase il **dermatologo** si informa anche sulle caratteristiche dei sintomi, come:

- *durata della manifestazione,*
- *momento in cui sono comparsi.*

Successivamente, lo specialista esamina le manifestazioni cutanee in questione con gli strumenti diagnostici specifici.

In caso di diagnosi sospetta, il dermatologo può richiedere che il paziente si sottoponga a esami strumentali come test allergologici, tampone cutaneo, biopsia cutanea o esami del sangue.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

La CREMA SOLARE SCADA?

Come capirlo per non correre rischi

In mancanza di una data di fine utilizzo, ci sono comunque dei segnali rivelatori per capire che il prodotto è andato a male

Andrebbe usata tutto l'anno

Non appena la stagione calda entra nel vivo, molti di noi si mettono a rovistare nel proprio arsenale beauty alla ricerca della crema solare. Che in realtà sarebbe meglio usare tutto l'anno, anche quando fa freddo (perché i raggi del sole ci sono lo stesso), ma siccome lo fanno in pochi, questo significa che il prodotto in questione è lì inutilizzato da almeno un anno. E a questo punto la domanda sorge spontanea: **la lozione solare si può ancora usare oppure è ormai scaduta?**



I solari scadono. Punto

Esattamente come i medicinali, anche la crema solare ha una data di scadenza, quindi il vecchio flacone di prodotto di cui sopra potrebbe non essere così sicuro come si potrebbe pensare. E la scritta «da usare entro» riportata sulla confezione è tutto fuorché un semplice suggerimento.

Aumenta il rischio di scottature

«La crema solare indubbiamente scade - e ci sarà sempre la data di scadenza stampata da qualche parte sulla confezione, il che significa che **usare il prodotto oltre quella data ne vanifica le proprietà protettive**, aumentando inoltre il rischio di scottature». Mai usare una crema solare oltre la data di scadenza.

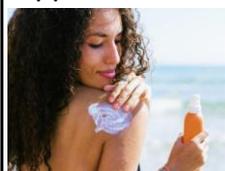
Se manca la data

Secondo quanto riportato dalla Food and Drug Administration, un **prodotto solare mantiene inalterate le sue proprietà per tre anni**. Nel caso in cui però sulla confezione non venga riportata alcuna data di scadenza, sarebbe opportuno scrivere la data di acquisto sulla bottiglia, così da sapere quando è il momento di buttarla via.



Attenzione ai cambiamenti (e all'odore)

«Se si porta la crema solare in spiaggia e la si lascia sotto il sole, potrebbe alterarsi e quindi andare a male prima della data di scadenza - ecco perché è indispensabile prestare attenzione a eventuali cambiamenti del prodotto e buttare via tutto se ci si accorge che la crema solare ha un colore o una consistenza diversi oppure anche un odore sgradevole».



La giusta quantità: solo 4 applicazioni

La cosa più importante da ricordare è che per avere una protezione completa dai raggi nocivi del sole, è necessario usare la giusta quantità di crema solare. «Bisognerebbe usare una dose di prodotto pari alla grandezza di un bicchiere di vetro - e ricordarsi di applicarlo nuovamente dopo due ore. Così facendo, non occorre nemmeno preoccuparsi della data di scadenza, perché una confezione di crema solare da 120 ml dovrebbe tecnicamente bastare solo per quattro applicazioni». (Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

UN MASCHIO SU MILLE HA IL CANCRO AL SENO

La malattia tumorale non è esclusivamente femminile

**Il cancro al seno non è soltanto un affare da Donne:
pur in casi rari, uno su mille, può riguardare anche i maschi**

Se è vero che il rischio è troppo basso per giustificare un'azione informativa su larga scala, è altrettanto vero che gli uomini non dovrebbero disinteressarsi della questione.

Come spiega l'oncologo senologo William Jacot, in forza all'Istituto dei tumori di Montpellier, **nel caso maschile la diagnosi è spesso più tardiva di quanto avviene nelle donne**, poiché non c'è sensibilizzazione e non esistono campagne di screening su misura.

Gli uomini dovrebbero coscientemente badare a se stessi e scoprire da soli i sintomi di un'eventuale malattia: per esempio,

- *la presenza di una ciste al petto,*
- *di un gonfiore*
- *di una contrazione della mammella,*
- *di un'ulcera,*
- *la percezione di un linfonodo gonfio sotto l'ascella.*



La mortalità di questo tumore maschile è ancora significativa

In questi casi occorre rivolgersi a un medico per esaminare la situazione ed effettuare controlli clinici.

C'è chi ha spiegato di aver individuato la malattia, che non dava alcun sintomo, semplicemente attraverso alcuni massaggi con l'olio ai quali si era sottoposto dopo aver contratto una bronchite.

Il massaggiatore si era quindi accorto di una piccola protuberanza di circa 7 millimetri sotto il seno sinistro.

Così sono state avviate in tempo le cure prima che il tumore dilagasse e fosse magari troppo tardi intervenire.

In Francia i casi maschili sono nell'ordine di qualche centinaio all'anno. Eppure la mortalità è significativa, anche se in arretramento:

i decessi sono stati

- **200 nel 2009,**
- **170 nel 2010**
- **106 nel 2011.**

Negli ultimi anni è stato varato un vasto programma di ricerca su questa patologia e i primi dati evidenziano che gran parte dei tumori (intorno al 90%) si manifesta in un'età compresa fra 57 e 79 anni.

Solo il 77% dei pazienti riceve un **trattamento anti-estrogeno**, mentre la cura dovrebbe raggiungere il 90% dei malati. Il tasso di estrogeni, ormoni che vengono prodotti dallo stesso organismo, è un grosso fattore di rischio.

Uno studio evidenzia che un **tasso elevato di estrogeni riscontrato all'età di 50 anni moltiplica per 2,5 il pericolo di ammalarsi di tumore a 67 anni.**

Il legame fra estrogeni e cancro si rafforza ulteriormente tra i maschi più giovani, che abbiano meno di 67 anni. (*Salute, Italia Oggi*)

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, è pubblicata sul sito ufficiale dell'Ente all'indirizzo: 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.



®

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>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</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>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)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</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.

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**.

Gli **avvisi di pagamento** saranno trasmessi, nel corso del mese di giugno, tramite **posta elettronica certificata**

dall'indirizzo **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>

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.



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.**

SCADENZE CONTRIBUTI 2021

Nel caso di pagamento su tre rate:

- ▶ 30 giugno
- ▶ 30 luglio
- ▶ 31 agosto

Nel caso di pagamento del solo contributo di solidarietà

- ▶ 30 giugno

