



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Raffreddore Virale e Rinite Allergica: come distinguerli?



Prevenzione e Salute

4. Con Barbecue rischio tumori, accorgimenti per evitare cotture pericolose
5. Come prevenire la Toxoplasmosi in gravidanza
6. Il miele è davvero sano? Ecco cosa dicono gli esperti
7. Vene varicose, con il caldo bisogna stare ancora più attenti

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

E' tutto fummo e niente arrusto E' uno che fa solo chiacchiere

Con BARBECUE rischio TUMORI, accorgimenti per evitare cotture pericolose

Tempo di vacanze e di pasti all'aperto, la grigliata è una tradizione ma bisogna fare attenzione.

Quando si fa un *barbecue* infatti la cottura della carne può provocare la formazione di sostanze cancerogene: lo ricorda l'**American Institute for Cancer Research**, secondo cui con alcuni accorgimenti è possibile ridurre i rischi.



«Diverse ricerche hanno mostrato che una **dieta ricca di carne rossa e lavorata aumenta il rischio di tumori del colon** - e

- *grigliare carne, sia bianca che rossa, ad alte temperature forma sostanze fortemente cancerogene».*

Il primo consiglio degli esperti è

1. *grigliare diversi tipi di alimenti, non solo le carni rosse ma anche quelle bianche, il pesce e la verdura.*
2. *Anche la marinatura, aiuta a diminuire i rischi.*
3. *Alternare carne e verdure su uno spiedo, diminuisce l'area esposta alla fiamma ed è quindi più salutare.*
4. *Erbe e spezie, sono molto utili perchè contengono **antiossidanti**.*
5. *limitare l'esposizione al fumo,*
6. *è pulire bene le griglie per eliminare i residui che rimangono attaccati che hanno la più alta concentrazione di cancerogeni.*
7. *ridurre il tempo di cottura.*
8. *scegliere carbone di legni duri, che bruciano a temperature più basse.*
9. *Vanno scelte anche carni più magre, o a cui è stato eliminato il grasso.*
10. *bisogna girare spesso la carne, una procedura che riduce i rischi.*

(Salute, Il Mattino)

SCIENZA E SALUTE

Raffreddore Virale e Rinite Allergica: come distinguerli?

Tra allergie, sbalzi di temperatura e le abbondanti fioriture che riguardano il nostro paese, può capitare di avere il raffreddore anche fuori dalla più classica stagione invernale.

Oppure, complice anche la somiglianza delle manifestazioni, potrebbe trattarsi di rinite allergica.

Come distinguere, quindi, il raffreddore virale dalla rinite allergica?

Ne parliamo con il dottor **Federico Leone**, otorinolaringoiatra di Humanitas San Pio X.

Rinite e rinite allergica

“Lo conosciamo come raffreddore, ma sarebbe più corretto definirlo rinite”, precisa il dottor Leone.

Nella rinite allergica distinguiamo la **rinite stagionale** e la **rinite allergica perenne**.

La **rinite stagionale** si manifesta in chi è allergico a specifici allergeni, con sintomi che si verificano in alcuni periodi dell'anno.

La **rinite allergica perenne** riguarda chi è allergico non solo a pollini ma anche agli acari della polvere e muffe;

- *questo tipo di rinite è detto “perenne” proprio perché può essere presente tutto l'anno.*

Rinite allergica e rinite sono simili nei sintomi che non coinvolgono solo il naso ma anche i **seni paranasali**, con una serie di altri sintomi come

- ❖ **congestione nasale, rinorrea, iperproduzione di muco**, talvolta anche con riduzione del gusto e dell'olfatto, *ovattamento auricolare e peso a livello del massiccio facciale, irritazione della congiuntiva e lacrimazioni* (parliamo di oculorinite).

L'importanza della visita otorinolaringoiatrica

La rinite è spesso considerata un “banale” raffreddore, ma non andrebbe trascurata.

Infatti è bene accertarsi, attraverso **una visita otorinolaringoiatrica** che la rinite, soprattutto in caso sia perenne, non sia in realtà una **rinossinusite** cronica (con o senza **polipi**), oppure una **rinite infiammatoria non allergica**.

In caso si tratti di quest'ultimo tipo di rinite, sarà bene poi indagare qual è il tipo di infiammazione presente; in caso di rinite allergica, qual è il **profilo immunologico del paziente effettuando test allergici**. «Sebbene i sintomi della rinite infiammatoria siano identici a quelli della rinite allergica, le cause sono diverse.

Pertanto, come per tutte le patologie, anche per il raffreddore vale la raccomandazione di evitare la cura fai-da-te: infatti, va capita la causa per trovare la giusta terapia ed evitare, ad esempio, che in caso di rinite allergica **i test allergici risultino negativi** a causa di terapie autogestite», conclude il dottor Leone.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

Come prevenire la Toxoplasmosi in Gravidanza

*La toxoplasmosi è una zoonosi, ovvero un'infezione dovuta al microrganismo *Toxoplasma gondii*, che spesso si contrae senza rendersene conto;*

infatti i **sintomi non sono né specifici né allarmanti**, per di più generici, come stanchezza, mal di testa, mal di gola, malessere diffuso.

Una volta presa, l'infezione conferisce **immunità per tutta la vita**.

Se però la toxoplasmosi viene contratta in gravidanza, l'infezione può venire trasmessa da madre a figlio mediante la placenta e può **essere un pericolo per il nascituro**. Il rischio di trasmissione è più basso nei primi mesi di gravidanza, ma i rischi sono molto alti: aborto spontaneo, danni al sistema nervoso, malformazioni, lesioni a vista e udito.

Negli ultimi mesi di gravidanza è più facile che il toxoplasma raggiunga il feto, ma i rischi a carico del bambino sono meno gravi.

Il toxo-test in gravidanza

Il **toxotest** è uno dei primi esami proposti o alle donne che provano ad avere un figlio o che sono in attesa. Con un prelievo del sangue infatti è possibile individuare la presenza o meno degli **anticorpi contro il toxoplasma** (*immunoglobuline IgM e IgG*).

Se i risultati sono negativi, la gestante non ha mai contratto l'infezione e pertanto dovrà adottare alcune precauzioni per tutta la durata della gravidanza.

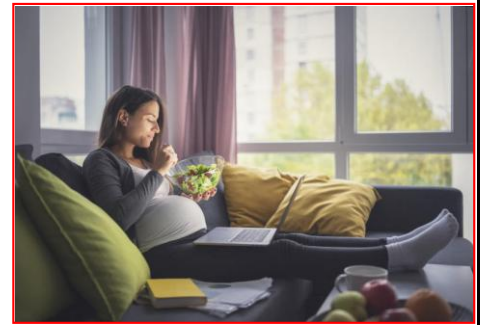
Il toxo-test **verrà eseguito altre volte nel corso della gravidanza**, al fine di tenere sotto controllo la situazione e rilevare un'eventuale infezione per tempo. In caso di **risultati positivi** invece, la paziente è già entrata in contatto con il toxoplasma e quindi è **immune** e non occorre che adotti alcuna precauzione.

Si può contrarre la toxoplasmosi a seguito dell'ingestione del parassita, che può essere presente nella carne di animali infetti (*bovini, ovini, suini*), nelle feci di gatto e nel terreno in cui abbia defecato un animale infetto. La toxoplasmosi si può prevenire mediante alcuni **accorgimenti**.

- **Non mangiare carne cruda, né al sangue**. Accertarsi sempre che la carne sia ben cotta, anche all'interno, in modo da uccidere l'eventuale microrganismo
- **Mangiare solo salumi cotti**, come prosciutto cotto e mortadella. Da evitare salame, prosciutto crudo, speck, bresaola o wurstel, a meno che non siano inseriti in piatti ben cotti.
- **Lavare con cura la verdura fresca**, rimuovendo residui di terra e risciacquando abbondantemente. Per ulteriore sicurezza, se si vuole, si può usare del *bicarbonato* o prodotti specifici.
- **Lavare con cura la frutta**, soprattutto quella che cresce a contatto con la terra.
- **Si può mangiare pesce crudo**, come il sushi. Non veicola la toxoplasmosi, ma può essere rischioso per altri tipi di infezioni, pertanto è importante consumarlo solo se precedentemente abbattuto a norma di legge ovvero congelato per almeno 24 ore a meno di 20 gradi al suo interno.
- **Indossare i guanti per i lavori di giardinaggio** e lavare bene le mani una volta concluso.
- **Evitare di toccare le feci di gatto e di pulire la lettiera**. I gatti possono contrarre la toxoplasmosi e trasmetterla all'uomo: se il gatto è domestico, vive sempre in casa e non è stato adottato dopo un periodo di randagismo, è molto difficile sia un veicolo per il parassita, e in ogni caso il rischio è associato alle feci dell'animale.

Come comportarsi in caso di infezione

Se l'infezione viene contratta nel corso della gestazione, la donna sarà sottoposta immediatamente a **terapia antibiotica**, al fine di ridurre la trasmissione dell'infezione al feto o – se questa è già avvenuta – cercare di limitare i rischi. Si tratta di una strategia terapeutica molto efficace: sono la stragrande maggioranza i bambini nati sani, anche a seguito di toxoplasmosi in gravidanza. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

IL MIELE È DAVVERO SANO?

Ecco cosa dicono gli esperti

Più calorico del comune zucchero, questo alimento ha però un potere dolcificante maggiore, quindi se ne usa di meno

Di che cosa è fatto il miele?

Prodotto dalle api, il miele è considerato sano per natura. Ma è davvero così?

Per rispondere a questa domanda, il Time ha chiesto il parere di alcuni dietologi e nutrizionisti americani. «Il miele è composto principalmente di **fruttosio, glucosio e acqua** e contiene **tracce di vitamine, minerali, elettroliti, enzimi, aminoacidi e flavonoidi** e questi composti sono responsabili di alcuni dei potenziali benefici per la salute del miele e sono quello che distingue questo dolcificante da quelli più tradizionali come lo zucchero».



Il miele fa bene?

Premesso che il miele è zucchero, diverse ricerche hanno individuato un legame fra il suo consumo e un *miglioramento dell'equilibrio microbico intestinale, della tosse e di altre condizioni respiratorie*, mentre la presenza dei nutrienti è stata collegata a proprietà antibatteriche, antiossidanti e anti-infiammatorie.

«Ma occorre sempre guardare il quadro nutrizionale completo, il che significa che per avere molti di questi benefici, dovremmo mangiare una grande quantità di miele e, quindi, assumere parecchie calorie».

Quali sono le raccomandazioni?

Sebbene l'American Heart Association raccomandi di **limitare lo zucchero aggiunto a 6 cucchiaini al giorno per le donne e 9 per gli uomini**, l'adulto medio americano va ben oltre tali indicazioni, mettendo così fortemente a rischio la propria salute.

«Consumare dosi eccessive di zucchero è collegato all'aumento del peso, come pure a un rischio maggiore di patologie croniche, come malattie cardiache e diabete».



Qual è il modo migliore di consumarlo?

Un cucchiaino di miele contiene circa **64 calorie** (contro le 49 dello zucchero), ma avendo un potere dolcificante superiore, se ne può usare di meno.

«Poiché il sapore del miele è quello che lo distingue più di tutto dagli altri dolcificanti, sarebbe consigliabile usarlo in modi che esaltino questa sua particolarità: aggiunto nel tè, mescolato allo yogurt o spalmato sul pane tostato, ma è ottimo anche come condimento per l'insalata».



Quante varietà di miele esistono?

Il miele si differenzia principalmente in biologico, grezzo e filtrato, ma esistono oltre 300 varietà. «La varietà si riferisce alla provenienza, in pratica ai fiori di cui si sono nutrite le api e di conseguenza il colore, il sapore e le più importanti proprietà nutrizionali del miele dipendono dal nettare utilizzato dalle api».

Qual è il tipo migliore da acquistare?

«la risposta a questa domanda è legata all'utilizzo che si vuole fare del miele. Per es. *il miele di Manuka* ha un gusto più forte e potrebbe non essere indicato per la cottura in forno, mentre quello più **scuro è sì più ricco di antiossidanti**, ma ha anche un sapore più intenso e amarognolo». (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

VENE VARICOSE, CON IL CALDO BISOGNA STARE ANCORA PIÙ ATTENTI

*Attenti alle **vene varicose**! È ormai arrivata la stagione del grande caldo, momento difficile per coloro che soffrono di problemi di carattere circolatorio.*

Sì, perché la temperatura dell'ambiente esterno può influire sulla salute dei nostri vasi sanguigni, come ci spiega il dottor Marco Setti, Responsabile dell'Unità Operativa di Chirurgia Vascolare di Humanitas Gavazzeni Bergamo.



È vero che le **MALATTIE VASCOLARI possono farsi più minacciose durante la stagione estiva?**

«Sì, le malattie vascolari hanno spesso andamenti stagionali. Così come durante l'inverno curiamo soprattutto pazienti che soffrono di disturbi alle arterie, nella stagione estiva i peggiori danni li registriamo a livello dell'apparato circolatorio venoso.

Parliamo di insufficienza venosa e in particolare delle cosiddette **vene varicose** delle gambe che, oltre a essere poco gradite perché antiestetiche, possono anche portare a gravi patologie se non curate e dovre».

Le vene ingrossate delle gambe sono sempre sintomo di qualcosa che non va?

«Quando compaiono **vene varicose** voluminose e dolenti alla palpazione è bene sempre rivolgersi al proprio medico di base se non addirittura allo specialista.

L'insufficienza venosa può anche mostrarsi attraverso altri sintomi, come i crampi notturni o la sindrome della gamba irrequieta.

Il particolare che fa pensare a un'insufficienza venosa piuttosto che ad altre cause sistemiche è il fatto che la problematica, nel caso dell'insufficienza, si presenta in una sola gamba e non in tutte e due».

Come può essere evitato il **DOLORE ALLE GAMBE** dovuto a problemi di circolazione del sangue?

«Bisogna muovere la gambe, camminare. Quando al dolore è associato un certo gonfiore può essere utile l'uso di calze riposanti elastiche preventive, che sono a disposizione sia per donna sia per uomo. Questa calze dovrebbero essere usate a livello preventivo quando c'è familiarità all'insufficienza venosa e dalle donne agli ultimi mesi di gravidanza, quando il parto avviene, appunto, nei mesi caldi».

Quali altri **COMPORAMENTI Possono **AIUTARE** a **EVITARE L'INSORGENZA** delle **VENE VARICOSE**?**

«Per evitare insufficienza venosa e, in particolare, l'insorgenza delle **vene varicose**, prima di tutto bisogna evitare di fumare.

Poi alimentarsi in modo corretto, consumando molta frutta e verdura fresca. Importante anche fare movimento, senza esagerare, e non ingrassare. Importante, infine, è bere molta acqua, ricordando che la ritenzione idrica non è una conseguenza della quantità di acqua che si beve».

(Salute, Humanitas)

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 _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</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>	

FACSIMILE

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**.

**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 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.**

**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