



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti”;
2. Ordine: Eventi del mese di Maggio

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. “Se i denti sono malati il cuore ne soffre”, vero o falso?
4. SINCOPE, lo sai che eviti di svenire contraendo i muscoli di gambe e braccia?
5. Se si modifica la forma (farmaceutica) cambia anche la sostanza



Prevenzione e Salute

6. “Placca, si può prevenire con i cibi giusti”, Vero o Falso?
7. Starnuti, quali rimedi in caso di allergia e raffreddore?
8. Colesterolo alto? Ecco i cibi da evitare



Meteo Napoli

Lunedì 21 Maggio

• Sereno

Minima: 17° C

Massima: 24° C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 44%

Proverbio di oggi.....

Pe' n'aceno 'e sale 'e perzo 'a menesta

“Se i DENTI sono malati il CUORE ne soffre”, Vero o Falso?

*Molti credono che quando i **denti** sono malati, la **salute** di tutti gli altri organi e in particolare quella del **cuore** non ne siano influenzata. Vero o falso?*

Risponde il dr Stefano Rizzi, responsabile di Chirurgia orale del Centro odontoiatrico dell'osp. Humanitas.

“**FALSO**. Esiste un rapporto stretto tra infiammazione dei tessuti che sostengono i **denti**, la **parodontite**, e le malattie sistemiche che coinvolgono la **salute** di tutto l'organismo ma in particolare quelle che si riferiscono al **cuore**.

Basti pensare che ai pazienti affetti da **parodontite**, proprio perché ha dimostrato aumentare il rischio di malattie cardiache, si suggerisce di seguire scrupolosamente le regole d'igiene orale anche per evitare che i batteri dalla bocca entrino nella circolazione sanguigna e di conseguenza nei vari distretti del corpo umano – spiega il dottor **Stefano Rizzi**.

L'**endocardite**, ovvero l'infiammazione dei tessuti che rivestono le cavità interne del **cuore** comprese le valvole cardiache, ad esempio, ha tra i suoi fattori di rischio proprio la **parodontite**.

Inoltre l'infiammazione dei legamenti di supporto dei **denti** può riflettersi anche a livello periferico. Prestare più attenzione alla **salute dei denti** significa quindi aiutare anche il **cuore** a mantenersi in **salute**. Non solo.

La salute del **cuore** dipende sì da una corretta igiene orale da cui non si può prescindere, ma è anche una questione di stili di vita poiché influenzano la **salute dei denti** e della bocca. Pertanto, seguire una dieta equilibrata, ridurre il consumo di bevande zuccherate e alcoliche, ma anche evitare il fumo perché, soprattutto nei soggetti predisposti, il fumo, riscaldando la bocca, aumenta il rischio di disturbi al cavo orale, **parodontite** inclusa, con ripercussioni sulla **salute di denti e cuore**.” (Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

SINCOPE, lo sai che eviti di svenire contraendo i MUSCOLI di GAMBE e BRACCIA?

Contrarre i muscoli di gambe e braccia quando si avvertono i sintomi della sincope

spiega il dottor [Raffaello Furlan](#), Responsabile dell'Unità Operativa Clinica Medica dell'Istituto Clinico Humanitas – aiuta ad attivare i riflessi nervosi pressori diretti al cuore che vengono bruscamente interrotti nella **sincope**.

La **contrazione muscolare**, quindi, favorisce un transitorio aumento della pressione che, in genere, permette al soggetto di superare la crisi senza perdere conoscenza.

La sincope, quando è benigna, infatti, è uno svenimento che può capitare sia a giovani che anziani, per cause profondamente diverse, ma che in entrambi provoca la perdita transitoria e di breve durata di conoscenza e di tono muscolare che porta il soggetto a cadere a terra.

La brusca interruzione dell'attività nervosa diretta al cuore che provoca il rallentamento del battito cardiaco e un calo della pressione, può essere evitata con manovre di "contropressione isometrica", ovvero contrazioni muscolari di gambe e braccia che aiutano ad attenuare o, in alcuni casi, risolvere i sintomi pre-sincopali quali nausea, sudorazione, sensazione di svenimento, vertigini, alterazioni della visione. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

"PLACCA, si può prevenire con i cibi giusti", Vero o Falso?

Quando si parla di placca, alcuni credono che mangiare certi cibi possa aiutare a prevenirla. Vero o falso?

"VERO. La placca si sviluppa quando mangiamo e non abbiamo la possibilità o l'abitudine di lavarci i **denti**. In particolare però **alcuni cibi** aumentano la **formazione della** placca mentre altri contribuiscono a prevenirla o ridurla. Per es., *alcuni alimenti come carboidrati, specie amidi e zuccheri come pasta, cracker, riso, biscotti, ma anche latte, bevande zuccherate, dolci, caramelle e uva passa*, contribuiscono ad **aumentare la placca**; altri, in particolare verdure croccanti e crude come il sedano, mangiate come snack o a fine pasto, favoriscono la rimozione meccanica dei residui di cibo e aiutano la saliva a neutralizzare gli acidi nella bocca responsabili della comparsa della placca.

Anche un apporto giornaliero adeguato di acqua può favorire il mantenimento di una buona salute orale, andando a contrastare il pH salivare, in alcuni casi favorevole all'aumento di batteri nel cavo orale. I batteri che vivono nella bocca infatti si nutrono dei residui degli alimenti pro-placca, e producono acidi che attaccano i denti, prima sotto forma di pellicola incolore, poi in ambiente favorevole aggrediscono lo smalto causandone indebolimento strutturale e carie. Quando la placca si sviluppa a livello sottogengivale, questa può scatenare meccanismi infiammatori che se non rimossi possono cronicizzare causando con il passare del tempo mobilità dell'elemento dentale fino alla sua perdita.

Ecco come rimuovere e prevenire la formazione di placca:

1. **spazzolare i denti almeno tre volte al giorno per almeno 2/5 minuti ogni volta**
2. **la scelta tra spazzolino elettrico o manuale sta nella capacità di utilizzarlo correttamente**
3. **preferire un dentifricio che contiene fluoro**
4. **rimuovere i residui di cibo e batteri passando il filo interdentale almeno una volta al giorno**
5. **andare dal dentista per un controllo e igiene dentale, almeno ogni sei mesi o nelle tempistiche prestabilite in accordo con lo specialista"** (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

STARNUTI, quali rimedi in caso di ALLERGIA e RAFFREDDORE?

*Naso chiuso, occhi che lacrimano e **starnuti**. È il corredo di sintomi che tormenta chi è stato colpito dal virus del **raffreddore**.*

Ma gli starnuti possono essere il sintomo di altre diverse patologie che richiedono un trattamento specifico.

Gli starnuti non sono altro che l'emissione vigorosa, involontaria e improvvisa di aria attraverso il naso e la bocca.

A causarli è l'irritazione della loro mucosa da parte di agenti esterni come polvere, spezie, smog, aria fredda o secca, particolari profumi.

A volte anche determinate emozioni possono far **starnutire**.

Gli starnuti stessi sono poi un mezzo di trasmissione dei virus e pertanto un veicolo di contagio di influenza e **raffreddore**, ad esempio.



STARNUTI E ALLERGIE

Alcuni degli agenti esterni inalati che possono irritare le terminazioni nervose delle mucose sono gli **allergeni** come ad esempio il polline, le muffe, la polvere e i peli degli animali domestici.

Evitare l'esposizione a questi fattori è il primo passo per prevenire l'insorgenza dei sintomi delle allergie:

- ❖ *oltre agli starnuti anche l'ostruzione nasale,*
- ❖ *la congiuntivite,*
- ❖ *il prurito*
- ❖ *la lacrimazione oculari,*
- ❖ *l'arrossamento cutaneo*
- ❖ *l'angioedema, tra gli altri.*

Cambiare i filtri degli impianti di areazione, anche nelle automobili, igienizzare tappeti, tappezzerie e biancheria per creare ambienti il più salubri possibile, sono altri accorgimenti utili per contrastare le **allergie**.

Il lavaggio delle fosse nasali con soluzione fisiologica è un'altra misura di igiene personale che aiuta a tenere pulito il naso e ad allontanare gli allergeni.

I RIMEDI

Oltre a queste, dunque alla rinite allergica, anche l'asma, la sinusite e la poliposi nasale sono correlate alla starnutazione.

A seconda della patologia si potranno adottare vari rimedi per trattare questo sintomo.

Sempre nel caso delle allergie si potranno assumere gli antistaminici, mentre in caso di raffreddore si potrà, ma solo per pochissimi giorni e sotto controllo medico, applicare un vaso costrittore.

(Salute, Sole24Ore)

PREVENZIONE E SALUTE**COLESTEROLO ALTO? ECCO I CIBI DA EVITARE**

Dai primi piatti elaborati ai formaggi stagionati, dagli insaccati ai gelati: l'esperto di OK Roberto Volpe fa il punto sugli alimenti che alzano i livelli di colesterolo, mettendo a rischio al salute cardiovascolare e non solo.

COLESTEROLO ALTO? Avete dato un'occhiata alla vostra dieta giornaliera? Forse, senza saperlo, consumate quei cibi che lo alimentano e ne fanno alzare i valori. Abbiamo parlato di cattive abitudini e colesterolo con **Roberto Volpe**, ricercatore del Cnr, specializzato in Malattie del fegato e del metabolismo all'Università di Roma.

**Colesterolo alto e stile di vita: quanto contano le cattive abitudini?**

Molto, in particolare l'alimentazione. Infatti, il fumo può determinare un lieve aumento del colesterolo "cattivo", e l'attività fisica, in questo caso, non è di aiuto, in quanto agisce poco sul colesterolo cattivo (anche se innalza quello buono). La parte negativa responsabile del colesterolo alto è da attribuire, al di là della predisposizione genetica e familiare, a una dieta sbagliata, che, invece, dovrebbe essere ipolipidica e con cotture semplici.

Quali sono gli alimenti sotto accusa? In cima alla lista ci sono i **grassi**. Tra questi, i condimenti come la besciamella, la panna, il burro, il lardo, lo strutto, la pancetta, il ragù, la maionese, la margarina, l'olio di cocco e l'olio di palma che sono contenuti anche nelle merendine e nascosti in molti altri dolci.

Stesso discorso per i **primi piatti elaborati** come, ad esempio, le lasagne, i ravioli, i tortellini, i cannelloni. **Le frittture e i prodotti di rosticceria**. La carne se è magra o se il grasso si può rimuovere, di per sé non è da mettere al bando.

Pertanto, **vanno fortemente limitati gli insaccati** a cui non si può togliere il grasso (ad esempio il salame e la mortadella), **le carni grasse** come la salsiccia, il macinato delle polpette o dell'hamburger, la gallina, le frattaglie, il cotechino, lo zampone, l'anatra, l'oca. Anche **alcuni pesci sono grassi** come l'anguilla, l'aringa, il salmone, le sardine, lo sgombro, il tonno (sotto olio). Comunque, **essendo ricchi di omega-tre, è consigliabile consumarli ma con parsimonia**, mentre va stimolato il consumo di quelli magri.

E in pizzeria? Anche i carboidrati sono messi al bando? No alla pizza bianca, ai panini all'olio, al pane farcito e a tutti i sostituti del pane come crackers, grissini. In pizzeria meglio evitare la pizza al taglio e le pizze ricche come la Margherita, ai quattro formaggi, con la salsiccia.

Come ci si deve comportare con i dolci e i latticini? Il colesterolo è un prodotto animale, dunque non è contenuto nel cioccolato ma il problema è che quest'ultimo, come anche **i biscotti, i dolci, i gelati hanno molti grassi**. Certo, ci sono anche biscotti che contengono pochi grassi e calorie.

Pertanto, è su questi che ci dobbiamo orientare nelle nostre scelte quando andiamo a fare la spesa. Attenzione anche a certi tipi di frutta come l'avocado e il cocco che alzano i livelli di colesterolo.

Il latte intero contiene il 4 per cento di grassi che non sono molti, ma sommati ad altri cibi "a rischio" arrivano ad alzare il totale dei lipidi consumati. Dunque, se si devono fare dei tagli, tanto vale preferire quello scremato. La stessa cosa vale per gli yogurt interi (preferire quelli magri o magri alla frutta). Per i formaggi, vanno fortemente limitati quelli a pasta dura, mentre possono essere consumati con moderazione nella frequenza e nella quantità i latticini.

Sgarrare mai o qualche volta è concesso? Uno strappo alla regola, ogni tanto, non uccide nessuno. **È concesso soprattutto quando fa parte di una cena tra amici**, nel sociale o in occasione di una ricorrenza da festeggiare, situazioni in cui non si può e non si deve stare a dieta, fa male allo spirito! Però a casa si può e si deve essere più rigidi e si deve stare attenti a ciò che si porta in tavola.

(salute, OK)

PREVENZIONE E SALUTE

SE SI MODIFICA LA FORMA (FARMACEUTICA) CAMBIA ANCHE LA SOSTANZA

Frantumare o sciogliere una compressa non equivale a prenderla integra perché la formulazione riveste una grande importanza sulla farmacodinamica e sull'esito di una terapia.

Malgrado ciò molte persone non sono abbastanza informate o hanno difficoltà a rispettare la forma originale di un medicinale al momento della sua assunzione.

Secondo una ricerca pubblicata dal *Journal of Pharmacy Practice and Research*,

- *il 14% dei pazienti, infatti, non è capace o non riesce a deglutire compresse o capsule.*

Chi assume più di quattro farmaci o di dosi al giorno è inoltre

- ❖ **più incline a frantumare le pillole o ad aprire le capsule** per inghiottirne il contenuto, piuttosto che assumerle intere.

È interessante notare che alcuni adottano questo comportamento anche se potrebbero deglutire senza problemi.

Come ricordano gli autori, *la tecnica di preparazione e la forma possono influenzare profondamente la validità e la tossicità di un farmaco* e ogni principio attivo ha una sua formulazione specifica in base all'effetto ricercato, intervenire su questi aspetti potrebbe diminuire l'efficacia della terapia o aumentare il rischio di effetti indesiderati.

Dallo studio emerge un dato ancora più sorprendente: la maggior parte dei partecipanti ha deciso di alterare la forma originale del farmaco senza consultare gli operatori sanitari di riferimento ma chiedendo consiglio soltanto a parenti e amici.

Nessuno di coloro che ha lamentato difficoltà di deglutizione ha coinvolto il farmacista nella richiesta di un consiglio su come facilitare la deglutizione. E questo è un problema.

Perché interessa il farmacista: sempre più spesso l'efficacia di una terapia è legata alla forma farmaceutica, specie se a rilascio modificato.

Occorre assumere un ruolo pro-attivo nell'informare i pazienti e rendersi disponibili a sciogliere dubbi e affrontare difficoltà nell'assunzione dei farmaci. (*Farmacista 33*)

CURIOSITÀ

PERCHÉ SI DICE “CALMA E GESSO”?

“Calma e gesso” è un'espressione che si usa comunemente per indurre qualcuno a non prendere decisioni affrettate, a non fare qualcosa di cui si potrebbe pentire poiché non ha fatto prima le dovute valutazioni.

L'origine di questa locuzione deriva dal gioco del **biliardo**:

ogni volta che un giocatore deve fare un tiro difficile, prende tempo e cerca di valutare la situazione strofinando con il gesso la punta della sua stecca.

L'attrito tra stecca e biglia aumenta e nello stesso tempo il giocatore riflette con calma anche sugli effetti che si vogliono dare al tiro.

Ecco spiegata l'origine di questo detto. (*Focus*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MAGGIO

Domenica 27 Maggio ore 19.00	<h3>CONCERTO “MAGGIO DEI MONUMENTI” E VISITA AL TUNNEL BORBONICO</h3> <p><i>Si terrà il prossimo 27 Maggio con inizio alle ore 19.00, presso la Sala Agorà del Tunnel Borbonico di Napoli.</i></p> <p>COME PARTECIPARE: gli Iscritti che vogliono partecipare, 130 posti disponibili, possono prenotarsi mandando un messaggio wathapp al numero del Presidente Santagada 339 81 77 933</p> <p>Gli interessati, subito dopo aver effettuato la prenotazione dovranno ritirare l'invito personale gratuito, presso la sede dell'Ordine, entro e non oltre il giorno 24 Maggio.</p>
Lunedì 28 Maggio ore 21.00	<h3>Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 2 Nord)</h3> <p>Interverranno: V. Santagada, U. Trama, Relatori: M. Fusco, Agrippino Graziano, V. D'Ambrosio</p>
Martedì 29 Maggio ore 21.00	<h3>Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 3)</h3> <p>Interverranno: V. Santagada, U. Trama, Relatori: Edoardo Nava, Rossana Menna, Carla Mancaniello</p>
Giovedì 31 Maggio ore 21.00	<h3>Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 1)</h3> <p>Interverranno: V. Santagada, U. Trama, Relatori: Simona Creazzola, Elena Granata, Adele Venturelli</p>



ORDINE: ASSEMBLEA ORDINARIA 2018

E' convocata l'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo.

Il giorno **05 Giugno 2018 alle ore 20,30** in seconda convocazione, presso la sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 - Napoli, per procedere alla discussione del seguente Ordine del giorno:

- 1 - Approvazione Verbale Assemblea Ordinaria 2017;
- 2 - Approvazione Bilancio Consuntivo 2017;
- 3 - Approvazione Bilancio Preventivo 2018;
- 4 - Relazione del Presidente;
- 5 - Varie ed Eventuali.



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: CORSI ECM FAD - GRATUITI

Di seguito l'elenco aggiornato dei corsi federali attualmente disponibili sul portale
www.fofifad.com

Denominazione del corso	Attivo sino al	Crediti
Le piccole patologie dermatologiche	17/12/2018	6
Le patologie più frequenti del bambino	17/12/2018	6
La comunicazione con il paziente straniero	17/12/2018	18
Fitoterapia	17/12/2018	6
Celiachia, allergie e intolleranze alimentari: istruzioni per i cittadini	20/12/2018	4.5
Farmacia dei Servizi e Test di laboratorio: Normativa e istruzioni per l'uso	28/12/2018	6
Le malattie neurodegenerative	31/12/2018	2

Indicazioni Operative per l'accesso al Portale

Si rammenta che è possibile verificare la propria situazione entrando nell'apposita area riservata e che, in sede di primo accesso, sarà necessario procedere alla registrazione al portale inserendo i propri dati nella seguente pagina internet:

<http://application.cogeaps.it/cogeaps/registrazioneProfessionista.public>.

ORDINE: Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI IN BURKINA FASO

I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini.

Consegnati i farmaci raccolti attraverso il progetto alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato”.

I farmaci sono stati inviati con un **container** in una missione fondata in Africa, in **Burkina Faso** nella *diocesi di Tenkodogo*. Le suore operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all'*Ospedale di Tenkodogo*.



**RACCOLTI FINORA PIÙ DI 100.000 CONFEZIONI
DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI
SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:**

La Tenda, La Casa di Tonia, Emergency, Ordine di Malta, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa, Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato (Missione in Burkina Faso), Hospital la Croix (Benin)

FARMACIE - COME ADERIRE: Clicca sul *Link* sottostante e compila il *Form* in modo da avere le informazioni utili riguardo il Luogo di Consegna del Contenitore per la Raccolta dei Farmaci.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>