



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. ORDINE: eventi Giugno

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Allergici si nasce o si diventa?
4. Spray al BICARBONATO: aiuta a combattere la Carie
5. Che cosa può provocare la sciatica?



Prevenzione e Salute

6. Sale marino e sale da tavola: quali differenze?
7. Non solo FILO Interdentale: pro e contro delle Docce Orali
8. Più igiene, meno carie: così i bimbi di oggi hanno denti più sani



Meteo Napoli

Martedì 26 Giugno

• Sereno

Minima: 18° C

Massima: 27° C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 47%

Proverbio di oggi.....

'Nu poco è bella 'a pazzia.

Lo scherzo è bello per un pò.

ALLERGICI SI NASCE O SI DIVENTA?

La primavera, da poco iniziata, è il più bel periodo dell'anno in cui godersi passeggiate all'aperto e corsette nel parco vicino a casa.

Purtroppo non per tutti è così!

L'avvento della bella stagione, infatti, porta con sé vere e proprie insidie: le **allergie**, reazioni anomale del sistema immunitario, che reagisce verso sostanze abitualmente innocue, come ad esempio i pollini.

Insieme al dr **Marco Ispano**, allergologo di

Humanitas Mater Domini, cerchiamo di capire se allergici si nasce o si diventa.

«L'**allergia** non è una malattia ereditaria, tuttavia la probabilità di diventare allergici è più alta nei figli delle persone allergiche, soprattutto se entrambi i **genitori sono allergici**.

Si “eredita” cioè una predisposizione del sistema immunitario a sviluppare un'allergia», spiega l'allergologo Ispano.

Anche fattori ambientali, come ad esempio l'**inquinamento atmosferico** o il **fumo**, possono favorire una risposta di tipo allergico del sistema immunitario.

Per passare dalla predisposizione all'**insorgenza di un'allergia**, occorre poi l'esposizione, nel corso della vita, a sostanze che possono indurre un'allergia, come ad esempio alcuni **pollini**.

Solitamente l'allergia compare nelle prime decadi di vita, ma le eccezioni sono frequenti; per esempio, la diffusione negli ultimi 20 anni in Lombardia dell'**ambrosia**, pianta che produce elevate quantità di un polline molto allergizzante, ha causato l'insorgenza di allergia, per la prima volta, anche in soggetti in età avanzata.

«**Allergici quindi si nasce e si diventa**», conclude il dottor Marco Ispano.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**SALE MARINO E SALE DA TAVOLA: QUALI DIFFERENZE?**

*Aggiunge **sapore ai piatti** ed è prezioso per il sistema nervoso ma se usato senza moderazione può avere effetti negativi sul sistema cardiovascolare e far alzare la pressione sopra il livello di guardia.*

Il **sale** è un alimento molto comune ma non tutti i tipi in commercio sono uguali. Le principali differenze tra **sale marino** e **sale da cucina** sono nel loro

❖ *gusto, consistenza e lavorazione.*

SALE MARINO E SALE DA TAVOLA

Il **sale marino** viene prodotto attraverso l'evaporazione delle acque oceaniche o dell'acqua dai laghi di acqua salata, solitamente con **poca lavorazione**.

A seconda della fonte d'acqua, questo lascia residui minerali e elementi.

I minerali aggiungono sapore e colore al sale marino, che si presenta anche in una varietà di livelli di grossolanità.

Il **sale da tavola** invece, è tipicamente estratto da depositi di sale sotterraneo.

Il sale da cucina viene lavorato più pesantemente per eliminare i minerali e di solito **contiene un additivo** per prevenire l'aggregazione. La maggior parte del sale da cucina ha anche **aggiunto iodio**, un nutriente essenziale che aiuta a mantenere una tiroide sana.

Il sale marino e il sale da cucina hanno lo stesso valore nutrizionale di base, nonostante il sale marino sia spesso promosso come più salutare: entrambi contengono quasi le stesse quantità di sodio.

LA COMPOSIZIONE CHIMICA: Ciò che comunemente viene chiamato sale o sale da cucina è in realtà uno dei tanti sali possibili, cioè il **Cloruro di Sodio**.

CURIOSITÀ STORICHE: Nell'antica Roma gli schiavi venivano pagati con il sale. Da questa usanza deriva la parola "**SALARIO**", che si riferisce al pagamento in sale delle ore di lavoro effettuate nella giornata.

COME LIMITARLO?: Cucinare in casa, in modo da poter misurare la quantità di sale che utilizzate.

Un suggerimento: se fate fatica a cucinare tutte le sere, potete preparare una quantità un po' maggiore di cibo (per es. durante il weekend) e **congelarla** in porzioni singole, in modo da scongelarle quando sarà necessario. Un'altra soluzione potrebbe essere quella di **mangiare molta frutta e verdura**.

Se utilizzare poco sale vi sta dando dei problemi, provate ad aggiungere più frutta e verdura ai vostri pasti. Studi scientifici dimostrano che il consumo di alimenti ricchi di potassio aiuta a mitigare l'azione del sodio, attraverso la riduzione della **pressione arteriosa** e la dilatazione delle arterie.

Se volete neutralizzare alcuni degli effetti negativi del sodio, mangiate alimenti ricchi di potassio come arance, banane, pomodori, albicocche secche, melone e fagioli.

RIDURRE IL SALE IN MODO GRADUALE

Non c'è bisogno di dire addio al sale da un giorno all'altro: le piccole riduzioni di circa il 25% di sale passeranno più inosservate. Come accade con tutti i sapori, infatti, anche quello del sale è un **gusto acquisito**: quanto più ne consumiamo, più ci abituiamo a farlo.

Infine, non è necessario rinunciare a tutti i prodotti salati per mantenere i livelli di sodio sotto controllo. Prendete in considerazione l'idea di utilizzare degli ingredienti senza sale quando preparate minestre, stufati o altri piatti caldi e aggiungete il sale quando il piatto sarà pronto, con moderazione. Anche le **verdure surgelate** sono semplici da preparare e vengono vendute senza sale, così come i fagioli secchi, i ceci e le verdure in scatola senza aggiunta di sale.

UTILIZZATE ERBE FRESCHE E SPEZIE: Il sale è un ottimo **potenziatore del sapore**, ma gli alimenti salati non sono per forza i più saporiti. Invece di lasciare che sia il sale a predominare nei vostri piatti, provate a condire i cibi con **spezie ed erbe fresche**. Il *curry*, il *peperoncino*, il *timo*, l'*aglio* o la *cipolla* possono aiutarvi a migliorare il sapore dei vostri alimenti. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

Non solo FILO Interdentale: pro e contro delle Docce Orali

Vengono chiamate anche idropulsori, ma probabilmente “docce orali” dà un’idea più immediata di cosa si tratta: apparecchi per spruzzare dell’acqua in bocca garantendosi, così, un’igiene orale a prova del più severo dentista.

Ancora poco diffuse rispetto ad altri strumenti per la pulizia dei denti, si tratta di un’alternativa all’uso del **filo interdentale**.

Ma vale davvero la pena di passare da questo classico ed economico strumento, consigliato ormai da tempo dagli esperti del settore, all’uso dei getti d’acqua?

La questione è stata oggetto di veri e propri studi scientifici e in effetti secondo alcune ricerche le docce orali permetterebbero di **eliminare più placca** rispetto al filo interdentale.

Sembra inoltre che l’uso degli **Idropulsori** riduca l’incidenza delle **Gengiviti** e dei sanguinamenti gengivali rispetto a quello del filo interdentale. Immaginare il perché non è difficile: mentre con il filo interdentale la superficie di denti e gengive viene letteralmente grattata per asportare la placca ed eventuali residui di cibo, gli idropulsori indirizzano verso le gengive un getto d’acqua che, sì, è potente, ma esercita anche un vero e proprio **massaggio** benefico per la salute dei tessuti orali e allontana il materiale indesiderato anche da zone della bocca difficilmente raggiungibili con il filo interdentale.



Le docce orali aiuterebbero quindi a eliminare alcuni dei possibili “contro” dell’uso del filo interdentale, che può causare piccoli sanguinamenti (soprattutto se non viene utilizzato regolarmente), aumentare la sensibilità delle gengive ed essere difficile da utilizzare in alcuni punti o in presenza, ad esempio, di apparecchi.

D’altra parte, anche gli idropulsori presentano degli **svantaggi**, primo fra tutti il costo, decisamente superiore rispetto a quello del filo interdentale. Inoltre occupano spazio, e per funzionare hanno bisogno sia dell’acqua che della corrente elettrica; ciò fa sì che per curare l’igiene orale lontano da casa il filo interdentale si presenti come uno strumento di utilizzo sicuramente più semplice.

Ecco qualche consiglio pratico per ottenere i migliori risultati possibili dall’uso del classico filo interdentale, il cui uso continua ad essere ancora largamente raccomandato dai dentisti.

1. *Utilizzare un pezzo di filo interdentale lungo circa 45 cm.*
2. *Avvolgere le estremità del filo attorno il dito medio di ciascuna mano, lasciando circa 3-5 cm di filo tra una mano e l’altra.*
3. *Tirare fermamente il filo con le due mani e utilizzare gli indici per guidarlo all’interno dello spazio fra due denti.*
4. *Eseguire movimenti delicati spostando il filo avanti e indietro fra i denti.*
5. *Far scorrere il filo sulla superficie dei denti, avvolgendola, e sotto alle gengive.*
6. *Partite dai denti dell’arcata inferiore, spostandosi da un lato della bocca verso l’altro per poi ripetere l’operazione sui denti dell’arcata superiore.*

(Salute, Sole 24ore)

PREVENZIONE E SALUTE**Spray al BICARBONATO: aiuta a combattere la Carie**

*Oggi spazzolino e dentifricio hanno un alleato in più: lo **spray a base di bicarbonato***

Da utilizzare quando non è possibile affidarsi nei tempi previsti da una corretta igiene orale agli strumenti tradizionali o prima di spazzolare i denti, questo nuovo presidio medico aiuta a riportare il pH della saliva a valori tali da contrastare l'azione di cibi e bevande, proteggendo i denti dall'erosione.

Messo a punto da Luca Levrini e collaboratori all'Università dell'Insubria, lo spray è stato testato in uno studio pubblicato sulla Rivista Italiana Igiene Dentale.

Secondo gli esperti la proposta è di sicuro interesse, ma non fa venire meno i principi di una corretta igiene orale.

Spazzolino, dentifricio e filo interdentale devono quindi essere ancora utilizzati appena possibile dopo i pasti, mentre le gomme da masticare – rigorosamente ricche di fluoro – rappresentano solo una soluzione d'emergenza. Visite di controllo e rimozione del tartaro regolari completano il quadro dei comportamenti da adottare per proteggere la salute del cavo orale. (*Salute, Sole 24ore*)



PIÙ IGIENE, MENO CARIE: così i bimbi di oggi hanno denti più sani

Lo stile di vita moderno, per tanti versi criticato, riceve invece un particolare riconoscimento per quanto riguarda la salute dei denti

Non tutto il nuovo, quindi, viene per nuocere: secondo una ricerca pubblicata dalla rivista *Obesity Reviews*, infatti, gli stili di vita moderni si rivelerebbero molto utili per la salute dei nostri **denti**, soprattutto nella prevenzione delle **carie**. Facendo un bilancio dei dati scientifici degli ultimi 150 anni gli scienziati hanno rilevato come gli effetti del **fluoruro** dei dentifrici, sommati a una buona **igiene orale** e all'**educazione alla salute dei denti**, abbiano portato negli ultimi 20 anni a una notevole diminuzione delle carie dei denti.



Caramelle = carie? - “Oggi - spiega Duggal Monty, coordinatore della ricerca - quando si parla di carie non è sufficiente considerare ciò che viene mangiato, ma esistono altri fattori altrettanto importanti. Il fluoruro contenuto nei **dentifrici**, per esempio, è infatti in grado di combattere gli effetti negativi che alcuni alimenti hanno sui nostri denti. Così come si rivelano importanti le altre pratiche di igiene orale, che ormai sono entrate nella nostra quotidianità”. Se in passato un bambino affetto da carie era spesso anche goloso di caramelle e dolci, oggi questa equazione non risulta più così lineare: “I tempi sono cambiati – continua Duggal – e oggi per valutare la causa di una carie bisogna prendere in considerazione non solo i **cibi** che mangiamo, ma anche la qualità della nostra igiene orale”.

Lavare sempre i denti - Esaminando più di trenta studi condotti negli ultimi anni sulla salute dentale, infatti, gli scienziati non hanno rilevato alcuna correlazione tra la quantità di **zucchero** consumata, associata in passato alla cattiva salute dei denti, e la presenza di carie. Tuttavia, spiegano gli esperti, la frequenza del consumo di cibi zuccherati continuerebbe però a rappresentare un fattore in grado di aumentare la probabilità della comparsa dei tanto odiati **denti “marci”**. Grazie ai dentisti e ai genitori che educano i propri figli a una corretta igiene orale, concludono i ricercatori, ormai la maggior parte dei bambini vanta un sorriso perfetto, apprendendo sin da piccoli l'importanza di **lavare i denti** almeno due volte al giorno. Soprattutto prima di andare a letto. (*Salute, Sole 24ore*)

SCIENZA E SALUTE**CHE COSA PUÒ PROVOCARE LA SCIATICA?**

Il più delle volte la causa è un'ernia discale che comprime la radice del nervo

Meglio non sottovalutare la sciatica, anche una volta passato il dolore, perché il rischio che il problema si ripresenti è alto.

A che cosa è dovuta la sciatica? «Le cause sono diverse, le più classiche sono l'irritazione o la compressione di una radice nervosa spinale per la presenza di un'ernia discale che protrude verso la parte interna del canale spinale o nei forami intervertebrali. L'ernia può essere accompagnata, o favorita, da alterazioni delle vertebre, di solito legate all'artrosi - spiega **Isabella Springhetti, resp. Divisione di recupero e rieducazione funzionale Fondazione Maugeri di Pavia** -.

Anche **scoliosi gravi e microtraumi ripetuti possono concorrere a deformare le vertebre** o a renderle instabili, con conseguenti "spinte" o compressioni delle radici nervose.

La **sciatalgia** può anche avere un'origine non spinale, come nella cosiddetta **sindrome del piriforme**, un piccolo muscolo nella regione del gluteo che ospita nelle sue fibre il passaggio del nervo sciatico, il quale, a causa di contratture prolungate del muscolo in questione può rimanerne irritato o compresso. Anche **posture scorrette mantenute a lungo**, come quelle di alcune categorie di lavoratori (**muratori, camionisti, dentisti**) possono favorire la compressione del nervo. Più rari i casi in cui la sciatica è spia di tumori o di malattie non muscoloscheletriche».

Quali sono i sintomi? «Il dolore tipico parte dalla zona lombare della schiena e scende lungo il corso del nervo sciatico, passando per il gluteo e per tutta la parte posteriore e/o laterale della coscia e della gamba, verso il calcagno, il piede, a volte fino all'alluce. Di solito riguarda un solo lato del corpo e ha un'intensità variabile. Talvolta sono presenti formicolii, intorpidimento e difficoltà a controllare il movimento di uno o più dita del piede.

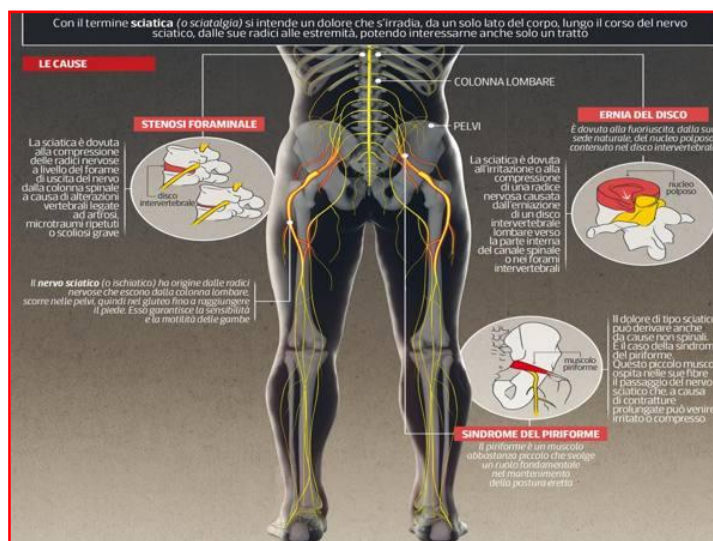
Nei pochi casi in cui il dolore è bilaterale, soprattutto sull'esterno delle cosce, può trattarsi di stenosi del canale lombare, restringimento del canale vertebrale, che comprime anche tratti estesi di midollo o più radici (condizione che può essere costituzionale e aggravarsi con l'età)».

Quali esami vanno fatti? «In genere si parte dalla visita, per procedere poi, se necessario, con indagine mirate in base alla causa sospettata. A volte non servono esami, in altri casi è utile una radiografia. Se ci si vuole focalizzare sul tessuto nervoso si ricorre alla **risonanza magnetica**. La Tac è utile per valutare l'osso, l'**elettromiografia** soprattutto quando, oltre al dolore, c'è difficoltà a compiere movimenti (come alzare un piede o muovere l'alluce)».

Come si cura la sciatica? «Poiché il rischio di ricadute è alto non bisogna limitarsi a far passare il dolore acuto, per il quale si ricorre ad **antinfiammatori, antidolorifici e miorilassanti**. In chi non può assumere farmaci e in chi ha sofferenza intensa e protratta, che non risponde alle terapie per bocca, sono utili **infiltrazioni locali nel canale vertebrale con farmaci anestetici**, associate o meno a **cortisonici**. Può essere d'aiuto anche l'**applicazione di correnti a bassa intensità (Tens)**.

Trascorsa la fase acuta, bisogna avviare un programma fisioterapico, al termine del quale il paziente deve continuare una regolare attività fisica.

Da riservare a casi selezionati, è l'intervento chirurgico, per es., in caso di **ernie discali espulse** od ostruenti che comprimono una radice nervosa o addirittura il sacco midollare». (*Salute, Corriere*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI GIUGNO

Progetto “Una Visita per Tutti”

Mese di Giugno
dedicato
alla prevenzione
dell'Insufficienza
Venosa



Mercoledì 13 Giugno (dalle 10.00 alle 18.00)	S. ANTONIO ABATE (NA); Piazza Vittorio Emanuele II, civico n. 27
Venerdì 15 Giugno (dalle 10.00 alle 18.00)	TORRE del GRECO (NA); Via Cesare Battista, altezza civico n. 105
Venerdì 22 Giugno (dalle 10.00 alle 13.30)	VILLARICCA (NA): Villa Comunale
Martedì 26 Giugno	FRATTAMINORE (NA); Mattina : Piazza Atella; (10.00 - 13.30) Pomeriggio : Piazza S. Maurizio, (15.30- 18.00)
Mercoledì 27 Giugno (dalle 10.00 alle 18.30)	NAPOLI – Fuorigrotta ; Via Giacomo Leopardi, altezza civico n. 60
Venerdì 29 Giugno (dalle 10.00 alle 18.30)	BACOLI (NA); Villa Vanvitelliana

Progetto “Una Visita per Tutti” : all’insegna della Prevenzione

Di seguito alcune immagini relative agli eventi di **S. Antonio Abate e Torre del Greco.**



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

I farmaci donati alle Suore Vittime Espiatrici di Gesù Sacramento di Mugnano sono stati spediti in una Missione in Burkina Faso.

i farmaci raccolti attraverso il progetto e consegnati alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramento” sono arrivati, mediante un container, a destinazione 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*.



Di seguito alcune foto ne documentano l’arrivo.

