



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Invecchiamo tutti a velocità diverse
4. Arrossire è sexy, le donne lo fanno nei giorni dell'ovulazione



#### Prevenzione e Salute

5. Bambini e rischio congestione: che cosa fare e come prevenirla
6. Lavarsi i denti, gli 8 errori da evitare



### Meteo Napoli

Mercoledì 04 Luglio

- Sereno

Minima: 20° C

Massima: 29° C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 47%

## Proverbio di oggi.....

**'A pressa e 'o bene nun sempe camminano assieme**

## INVECCHIAMO Tutti a VELOCITÀ DIVERSE

*Età biologica ed età anagrafica vanno su binari diversi. l'invecchiamento non avviene per tutti con lo stesso ritmo.*

Per certe persone gli anni sembrano non passare mai; altre, a distanza di pochi mesi, ci appaiono più anziane di un decennio. Un nuovo studio sembra confermare quanto suggerisce il senso comune: **non sempre l'età anagrafica corrisponde all'età biologica.**



**COETANEI (IN APPARENZA).** La velocità di invecchiamento non è uguale per tutti: purtroppo o per fortuna, abbandoniamo la giovinezza a ritmi diversi. Per dimostrarlo, i ricercatori hanno verificato alcuni marcatori biologici su un migliaio di soggetti di 38 anni di età. A fronte di una comune classe anagrafica, gli scienziati hanno testato l'età biologica dei soggetti attraverso parametri come *pressione sanguigna, colesterolo, funzionalità renale e del fegato, salute cardiovascolare e lunghezza dei telomeri, piccole porzioni di DNA*

**QUANTI ANNI GLI DAI?** Dei soggetti è stato valutato anche l'aspetto fisico: le loro foto sono state sottoposte a un gruppo di studenti perché indovinasero la loro reale età. Ogni marcatore è stato valutato sullo stesso soggetto alle età di 26, 32 e 38 anni. Studiando a quale ritmo cambiavano questi valori, è stato stabilito il ritmo di invecchiamento di ognuno.

**ANZIANI DENTRO.** I 38enni dello studio hanno mostrato età biologiche comprese tra i 28 e i 61 anni. Alcuni dimostravano un'età effettiva di 40 anni a fronte delle 38 candeline spente: **segno che negli ultimi 12 anni erano invecchiati al ritmo di 1,2 anni ogni 12 mesi.** **Altri sembravano ancora più vecchi:** i più anziani dal punto di vista biologico hanno riscontrato più difficoltà anche in test solitamente somministrati in terza età, come compiti di coordinazione, test di *problem solving* ma anche il semplice salire le scale.

**QUALI CAUSE?** A premere sull'“acceleratore” della vecchiaia sono fattori sia di **natura genetica, sia ambientale.** Il prossimo passo sarà indagare nella vita dei soggetti del database da cui sono stati estratti i dati per capire *come stile di vita e storia familiare* possano influenzare la rapidità con cui invecchiamo. E imparare a intervenire per tempo, per contrastare l'invecchiamento. (*Focus*)

SITO WEB ISTITUZIONALE: [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it)

[iBook Farmaday](http://iBookFarmaday)

E-MAIL: @

[ordinefa@tin.it](mailto:ordinefa@tin.it);

[info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

SOCIAL – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina [www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli](http://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli)



**PREVENZIONE E SALUTE****BAMBINI E RISCHIO CONGESTIONE:  
CHE COSA FARE E COME PREVENIRLA**

*I bambini hanno lo stomaco più delicato rispetto agli adulti e possono più facilmente andare incontro al blocco digestivo.*

Il freddo e gli sbalzi termici sono la prima causa della congestione che può essere causata da un bagno in mare, da un colpo d'aria, da una bibita ghiacciata in fase digestiva.

Ecco **sintomi e consigli su come fare prevenzione** spiegati dal dottor Alberto Villani, responsabile di Pediatria generale e malattie infettive all'ospedale Bambino Gesù di Roma

La congestione si verifica quando ci si espone a temperature troppo basse in fase digestiva. Il freddo e gli sbalzi termici sono i veri pericoli.

Il processo digestivo inizia una mezz'ora dopo il pasto e in quel momento il cuore pompa molto sangue verso l'apparato digerente, soprattutto verso lo stomaco, per agevolare la fase digestiva e chiaramente un pasto abbondante e ricco di grassi richiede una quantità di sangue maggiore rispetto a uno spuntino leggero. Se il bambino si espone al freddo (per esempio un bagno in mare se si è surriscaldati), se da un locale molto freddo passa in un altro molto più caldo (o viceversa), l'organismo va incontro a uno squilibrio nella distribuzione del sangue che, invece di concentrarsi sull'apparato digerente, si distribuisce nelle parti periferiche del corpo per riscaldarle e agli organi nobili (cuore e cervello) per evitare che vadano in tilt in un momento in cui è necessario molto ossigeno. È in questo istante che la digestione si blocca e l'organismo subisce un forte choc che, nei casi più drammatici, può portare anche alla morte.

**I SINTOMI DELLA  
CONGESTIONE**

**Dolore addominale, nausea, vomito, capogiri, sudorazione fredda, brividi e svenimenti** sono i sintomi più chiari di una congestione. Il bambino comincia improvvisamente a diventare pallido, trema anche se fa caldo: «Il cuore rischia di andare in collasso - spiega il dottor Alberto Villani, responsabile di Pediatria generale e malattie infettive all'ospedale Bambino Gesù di Roma - e se il bambino è in acqua va immediatamente portato fuori senza perdere tempo».

**CHE COSA È LA  
CONGESTIONE**

Prima di arrivare ai sintomi veri e propri di congestione è possibile capire che si sta arrivando al blocco digestivo perché il bambino ha un malessere generalizzato «e non c'è nulla che possa giustificare che ci sia qualcosa che non va, magari proprio durante un bagno in mare» spiega Villani. Il bambino smette di giocare e non parla: questi sono i primi segnali del malessere che può sfociare nel blocco digestivo.

**COSA FARE PER  
PREVENIRE LA  
CONGESTIONE**

«Quando si è al mare e si vuole fare il bagno, per scongiurare il rischio di congestione - spiega Alberto Villani - vanno evitate le bevande ghiacciate e i cibi particolarmente elaborati e grassi, che rendono la digestione difficoltosa.

Molto meglio optare per i classici spuntini da spiaggia come frutta e verdura fresca, con un panino o ancora meglio un piatto di pasta, perché i carboidrati si metabolizzano più facilmente».

## QUANTO ATTENDERE PER FARE IL BAGNO

Quanto tempo attendere per fare il bagno al mare o in piscina è uno degli argomenti più dibattuti tra genitori e figli. «In media prima di entrare in mare bisogna attendere dalle 2 alle 3 ore» ribadisce il dottor Villani che però ricorda come tutto dipenda anche da quanto si è mangiato e dal clima.

I tempi si possono accorciare se davvero si è fatto solo uno spuntino. Inoltre i bambini, subito dopo mangiato, non dovrebbero rimanere in spiaggia per evitare le ore più calde.

Meglio rinfrescarsi in pineta o fare un pisolino ristoratore.

Una raccomandazione ai genitori dei più grandicelli che possono in modo autonomo andare al bar a consumare un gelato o una bibita ghiacciata senza dirlo a mamma e papà: anche loro vanno responsabilizzati sulle conseguenze di una congestione.



## ATTENZIONE A LAGHI E FIUMI

«Maggiore attenzione serve quando si portano i bambini al lago o ai fiumi - avverte Alberto Villani - perché l'acqua è sempre piuttosto fredda, e lo choc termico tra dentro e fuori l'acqua è sempre

notevole e d'è più facile che possa verificarsi una congestione se non si seguono le precauzioni dette».

Inoltre si sa che quando la congestione colpisce in un lago o in un fiume anche il soccorso è in genere più complesso e il rischio annegamento più concreto, se non ci si rende subito conto del malessere del bambino.

## COSA FARE IN CASO CONGESTIONE

Se nonostante le precauzioni si verifica la congestione con mal di stomaco e mancamenti «se in mare il bambino va subito portato fuori dall'acqua e accompagnato in una zona ventilata e in ombra ;

va disteso e la gambe sollevate di 20-30 centimetri» spiega Alberto Villani.

Se il malessere non è ancora così serio il bambino va riscaldato coprendolo con un asciugamano o si può procedere con un leggero massaggio circolare all'altezza dello stomaco per ripristinare la circolazione e favorire la digestione.

Meglio riscaldare anche mani e piedi per agevolare il compito del cuore.

Solo quando la situazione è sotto controllo si può offrire acqua a temperatura ambiente o una tisana calda per ripristinare il processo digestivo.

«Nei casi più gravi meglio non improvvisarsi soccorritori e va chiamato subito il 118 - avverte Alberto Villani perché può verificarsi un collasso cardio-circolatorio che purtroppo, nei casi più seri, può portare alla morte».

Se la situazione migliora è comunque consigliato far visitare il bambino a un pediatra, soprattutto se ha subito anche una breve perdita di coscienza.

(Salute, Corriere)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## ARROSSIRE È SEXY, LE DONNE LO FANNO NEI GIORNI DELL'OVULAZIONE

*Gli uomini trovano più attraente un volto femminile in fase fertile: però le variazioni di colore non sono percepibili a occhio nudo. Mandiamo messaggi in altro modo*

**Arrossire è sexy e gli uomini lo trovano attraente:** ora la scienza ha scoperto che **le donne arrossiscono durante l'ovulazione**, ma che non si capisce come gli uomini possano accorgersene, visto che il cambiamento si manifesterebbe al di sotto della gamma di colori rilevabile dall'occhio umano.

I ricercatori si sono concentrati sui volti femminili:

### Studio sui Volti Femminili

era stato dimostrato in precedenza che gli uomini trovano i visi più seducenti se la protagonista è nella fase di

ovulazione.

Ma finora non si capiva quale indizio rendesse le donne fertili tanto sexy.

Lo studio pubblicato su *Plos One* è stato presentato come la ricerca più completa sui volti femminili durante il ciclo ovarico.

### Un Segnale da Cogliere

Il team britannico, ha fotografato 22 donne senza trucco nello stesso momento tutti i giorni lavorativi per almeno un mese, con una macchina fotografica modificata per registrare in modo più accurato il colore.

Le partecipanti hanno anche eseguito un auto-test per monitorare i cambiamenti ormonali. Così il team poteva abbinare le foto ai giorni più fertili.

I ricercatori, grazie a una serie di analisi e strumenti ad hoc, hanno scoperto che **il rossore variava significativamente in tutto il ciclo ovarico, con un picco durante l'ovulazione**. E che rimaneva elevato durante le ultime fasi del ciclo, prima delle mestruazioni.

I cambiamenti erano netti e regolari, ma non rilevabili a occhio nudo, precisano gli studiosi.

«Le donne non pubblicizzano l'ovulazione, ma sembrano far trapelare informazioni» preziose su questa fase, come dimostra il fatto che il loro viso «**è più attraente per gli uomini**» in questi giorni.

Insomma, «*il rossore potrebbe essere un pezzo di un puzzle più vasto*». In grado di spiegare le leggi dell'attrazione.

### Il colore rosso e l'attrazione

Per i ricercatori, comunque, la scoperta può significare *che il rossore del viso nelle donne un tempo era un segnale involontario di fertilità ottimale*.

Questo però sarebbe stato «frenato» nel corso dell'evoluzione, in quanto sarebbe più vantaggioso per lei nascondere o poter controllare i segnali di super-fertilità.

Tutti i primati, compresi gli esseri umani, sono attirati da rosso, ricordano ancora gli autori dello studio.

E ormai **le donne possono inconsciamente aumentare il rossore del viso durante l'ovulazione attraverso il make-up, gli accessori o gli abiti**.

(Salute, Corriere)



**PREVENZIONE E SALUTE****LAVARSI I DENTI, GLI 8 ERRORI DA EVITARE**

*Sembra un gesto quasi banale, eppure lavarsi i denti è un rito assai più complesso di quanto si potrebbe pensare, perchè bastano poche abitudini sbagliate per causare danni anche significativi. Ne sono state individuate otto, assolutamente da evitare se non si vuole rischiare di mettere a repentaglio la salute dei denti.*

**Risciacquare subito i denti** Contrariamente alla convinzione comune, risciacquare i denti subito dopo averli spazzolati non va affatto bene. «In questo modo non si permette al dentifricio di ricreare un ambiente ottimale all'interno della bocca - ed è meglio perciò limitarsi a sciacquare e sputare se volete che il fluoro resti sui denti almeno 30 minuti dopo averli spazzolati».



**Spazzolare i denti dopo aver mangiato:** Anche se i frenetici ritmi moderni potrebbero renderlo un tantino complicato, è bene aspettare almeno 30 minuti dalla fine del pasto prima di lavarsi i denti. «Cibo e bevande acide indeboliscono lo smalto dei denti, pertanto prima di lavarli è meglio aspettare che si ripristini il pH naturale della bocca. Ma nel caso in cui non fosse possibile, si può ricorrere a bevande più alcaline come il latte, che vanno senz'altro meglio per i denti».

**Usare lo spazzolino con troppa violenza** Il proverbiale "olio di gomito" è bene usarlo per le pulizie casalinghe piuttosto che per i denti. «Un eccesso di foga nello spazzolarsi ha un effetto abrasivo sui denti che, a lungo andare, si rovinano. Ecco perchè vanno sempre preferiti degli spazzolini a setole morbide, che agiscono in maniera più delicata, ricordandosi di non esagerare con la pressione esercitata».



**Spazzolare i denti per meno di due minuti** Numerosi test scientifici hanno stabilito che il tempo medio di un'efficace spazzolatura dei denti è di due minuti). «Metterci di meno significa lasciare sui denti dei possibili residui di tartaro e cibo o rischiare di macchiarli, senza contare che la fretta spinge ad aumentare la pressione sullo spazzolino per finire prima, rovinando lo smalto».

**Esagerare con gli snack** Troppi spuntini durante la giornata fanno diminuire il Ph all'interno della bocca, che diventa più acido e può così danneggiare lo smalto. «In genere, la saliva ci mette cinque minuti per ristabilire l'equilibrio del pH all'interno della bocca, ma se si passa la giornata a sgranocchiare si finisce per lasciare i denti in un ambiente acido molto più a lungo di quanto si dovrebbe, aumentando così le probabilità che si danneggino», dice ancora l'esperto.



**Bere acqua filtrata o in bottiglia** Il fluoro (ovvero il fluoro in forma attiva) si trova generalmente nell'acqua del rubinetto, e garantisce ai denti una protezione extra. «Bere acqua filtrata significa disperderne gli importanti sali minerali che contiene, fra cui appunto il fluoro, privando così i denti di un valido alleato».

**Spazzolare solo i denti davanti:** D'accordo che un sorriso luminoso mette in risalto soprattutto i denti davanti, ma ciò non significa che quelli posteriori vadano trascurati. «La placca si accumula anche nella parte posteriore dei denti, non solo davanti, pertanto è fondamentale spazzolarli per bene tutti, raggiungendo ogni angolo», raccomanda il dentista delle celebrità.



**Spazzolare i denti sotto la doccia** Quella che potrebbe sembrare la perfetta soluzione multi-tasking, a maggior ragione se i minuti sono contati e si vogliono ottimizzare i tempi, è in realtà una delle scelte peggiori che si possa fare, perchè spinge a dedicare meno attenzione all'intero processo. «Al contrario, invece, spazzolarsi i denti davanti allo specchio rende consapevoli di quello che si sta facendo e aiuta anche a correggere gli eventuali errori, soprattutto per quanto riguarda l'angolazione dello spazzolino», conclude il dottor Tam.

**Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli**  
**LA BACHECA**



**ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI LUGLIO**

**Progetto “Una Visita per Tutti”**

Mese di Luglio  
dedicato  
alla prevenzione  
dell’Insufficienza  
Venosa



Mercoledì 04 Luglio <i>(dalle 10.00 alle 18.00)</i>	<b>PORTICI</b> (NA); <i>Via Libertà , n. 244</i>
Sabato 7 Luglio <i>(dalle 10.00 alle 18.00)</i>	<b>FORIO ISCHIA</b> (NA); <i>Via Francesco Regine, 61</i>
Martedì 10 Luglio <i>(dalle 15.30 alle 18.30)</i>	<b>FRATTAMINORE</b> (NA): <i>Piazza Crispo</i>
Giovedì 12 Luglio <i>(dalle 10.00 alle 18.30)</i>	<b>PALMA CAMPANIA</b> (NA); <i>Piazza A. De Martino</i>
<b>da definire</b>	<b>LACCO AMENO ISCHIA</b> (NA) <b>da definire</b>
<b>da definire</b>	<b>PROCIDA</b> (NA) <b>da definire</b>



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

*Di seguito alcune immagini relative a g|li ultimi eventi.*







# Progetto “Un Farmaco per Tutti” :

Di seguito l'articolo pubblicato sul Corriere del Mezzogiorno, 2 Luglio 2018

## Il successo di «Un farmaco per tutti» Un aiuto per chi non riesce più a curarsi

Donate fino ad oggi 100mila confezioni di medicine e presidi per un valore di 1,5 milioni



Vincenzo Santagada  
Presidente dell'Ordine dei farmacisti della provincia di Napoli e ordinario di Chimica farmaceutica alla Federico II

di Raffaele Nespoli

Un antidoto concreto alla povertà sanitaria che solo nel 2015 ha riguardato oltre 13 milioni di italiani, un milione in più rispetto al 2014, che hanno limitato il numero di visite mediche o gli esami di accertamento per ragioni economiche. Sono in questa condizione 20 famiglie a rischio e 42 povere su 100. Tra gli indigenti aumentano gli stranieri (+6,3 %) e, purtroppo, in queste condizioni ci sono sempre più minori (+3,2 per cento).

Proprio per far fronte a questa emergenza è nato «Un farmaco per tutti», progetto che ha raggiunto numeri da record. Basti pensare che sono state donate sino ad oggi 100mila confezioni di farmaci e presidi, per un valore economico di circa 1 milione e 500mila euro. Questi farmaci e presidi sono andati a chi non può permettersi cure. Con questo progetto solidale l'Ordine dei farmacisti della provincia di Napoli, assieme al cardinale Crescenzio Sepe, è in campo ormai da due anni, un sostegno concreto ai cittadini in difficoltà. Non a caso, Vincenzo Santagada, leader dei farmacisti napoletani, sottolinea come la categoria «si occupi quotidianamente del bene primario delle persone, quello alla salute. Sguardo e braccia operative a sostegno



delle fasce sociali deboli - dice - che in questo momento soffrono e subiscono la cosiddetta povertà sanitaria, sono il primo passo per ridare linfa materiale e spirituale alla società. Napoli ormai rappresenta un modello di raccolta e distribuzione farmaceutica su base volontaristica replicabile in tutta Italia».

L'iniziativa, a carattere permanente (è possibile donare e raccogliere farmaci ogni giorno) e volontario, distribuisce farmaci e dispositivi medico-chirurgici facendo risparmiare oltre un milione di euro al Servizio sanitario nazionale. Le confezioni sono già state donate a Emergency, Croce

**Gratis**  
Con il  
Camper  
della  
salute  
garantiti  
i controlli

Rossa, Unitalis, Elemosiniere del Santo Padre, La Tenda, le Suore della Carità di Maria Teresa di Calcutta, La Casa di Tonina. E anche oltre i confini, nel Burkina Faso e in Benin.

Con il progetto «Un farmaco per tutti» l'Ordine dei farmacisti della provincia di Napoli continua, dunque, a tracciare traguardi solidali. Nelle scorse settimane sono stati consegnati medicinali e presidi per un valore di 140mila euro in Burkina Faso. Una risorsa sostanziale per la sopravvivenza della popolazione, che non ha a disposizione neppure medicinali per le prime cure, facilmente reperibili altrove. Si tratta di farmaci

non ancora scaduti, provenienti dalla donazione spontanea da parte di cittadini, aziende e privati che non hanno più bisogno del prodotto anche a seguito del cambio o della fine di una terapia o del decesso di un parente. I medicinali raccolti all'interno delle farmacie sono smistati ai vari enti assistenziali che hanno aderito all'iniziativa.

«In Italia è in crescita la povertà sanitaria. Nel 2015 la richiesta di medicinali da parte degli enti caritativi è risultata in aumento del 6,4% rispetto allo scorso anno. Più di 400 mila le persone che non possono più permettersi i farmaci di cui hanno bisogno; gli

italiani in difficoltà oggi sono oltre 8,8mila» spiega ancora il presidente Santagada.

Accanto a questo progetto l'Ordine dei farmacisti opera anche con «Una visita per tutti» dedicando ogni mese alla prevenzione di una malattia: giugno è incentrato sull'insufficienza venosa.

Con il «Camper della salute» vengono garantiti screening gratuiti a tutti. Un progetto itinerante che ha già fatto tappa il 13 giugno in piazza Vittorio Emanuele a Sant'Antonio Abate, il 15 giugno in via Cesare Battista a Torre del Greco, venerdì 22 giugno nella villa comunale di Villaricca; martedì 26 giugno a Frattaminore (in piazza Atella e in piazza San Maurizio); a Napoli mercoledì 27 giugno in via Leopardi a Fuorigrotta e infine a Bacoli, nella Villa vanvitelliana, venerdì 29 giugno.

«Ogni giorno di povertà è una sconfitta per una società opulenta come quella attuale - conclude Santagada - per questo l'Ordine non ha alcuna voglia di restare a guardare né di fornire assistenza solo a chi può permettersi trattamenti medici».

E grazie ad iniziative come queste che moltissime persone in stato di indigenza riescono comunque a veder garantito il proprio diritto alla cura e alla salute. Un diritto, certo, costituzionalmente garantito, ma non per questo sempre accessibile a tutti.

di R. NESPOLI

