



AVVISO

Ordine

1. Crediti ECM e autoformazione
2. Concorso straordinario
3. Ischia Pharma 2020

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Bicarbonato e digestione: qual è la giusta quantità e quando evitarlo
5. Tendinopatia dei quadricipiti, laser e ultrasuoni per il recupero.



Prevenzione e Salute

6. Ecco perché lavarsi i denti protegge (anche) il cuore
7. Che cos'è una pandemia?



Proverbio di oggi.....

T'aggia 'mparà e pò t'aggia perdere....

BICARBONATO E DIGESTIONE: qual è la giusta quantità e quando evitarlo

Cattiva digestione, bruciore di stomaco e acidità. Il bicarbonato di sodio può avere mille usi, alimentari e non, ma quello più noto è senz'altro collegato alle sue proprietà digestive.

Si tratta di un sale sodico dell'acido carbonico che, quando viene sciolto nell'acqua, dà origine a una soluzione leggermente basica che può essere utilizzata per contrastare diversi **disturbi gastrici**.



Un alleato della digestione da usare con moderazione

Assumere uno o due cucchiaini di bicarbonato a distanza di un paio d'ore da un pasto eccessivamente abbondante che risulta difficile da digerire, può aiutare a **neutralizzare l'acidità di stomaco e a produrre anidride carbonica** che favorisce il normale processo fisiologico dell'**assorbimento degli alimenti**. D'altra parte, questo sale è in grado di **contrastare l'assorbimento di farmaci acidi** e di rallentare l'eliminazione renale di alcune terapie e per questo è importante consultare il proprio medico se e quando si decide di usarlo come rimedio, specialmente quando è in corso una cura.

Il **bicarbonato**, è bene ricordarlo, non ha alcun potere terapeutico:

- ❖ ha effetto solo sulla **sintomatologia** e può dare effetti collaterali come *flatulenze, crampi allo stomaco, ritenzione idrica e alcalosi metabolica*.

Quando è meglio evitarlo

Nonostante sia il principio attivo di diversi farmaci destinati al personale medico per trattare *acidosi metabolica, shock, intossicazione da barbiturici, salicilati e metanolo e sindromi emolitiche, rabdomiolitiche e iperuricemie*, il bicarbonato **non è sempre consigliato**. Soprattutto se si sta seguendo una dieta iposodica, bisognerebbe evitare di assumerlo perché potrebbe causare complicanze anche gravi come l'insufficienza cardiaca, l'ipertensione e le disfunzioni renali. Via libera invece per le donne in gravidanza, per le quali non ci sono effetti collaterali o pericoli riscontrati dagli studi. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

TENDINOPATIA dei QUADRICIPITI, LASER e ULTRASUONI per il RECUPERO

I tendini quadricipiti sono tessuti fibrosi molto resistenti che però, in alcuni casi, possono andare incontro a delle lesioni.

In base all'estensione del danno, al tipo di attività fisica svolta dal paziente e alla sua età si potrà valutare un diverso tipo di intervento, fino alla chirurgia, con un diverso percorso riabilitativo.

Ne parliamo con la dottoressa [Barbara Baroni](#), medico della Riabilitazione ortopedica di Humanitas.

Attenzione a corsa e salti

Assieme ai muscoli quadricipiti, ovvero i muscoli della coscia, e al tendine rotuleo, i tendini quadricipiti lavorano per assicurare l'estensione del **ginocchio**. Le lesioni possono essere parziali, di entità ridotta, o totali, sebbene questa eventualità sia molto meno comune.

Tra gli sportivi sono a maggior rischio i corridori o i saltatori. Questo perché, correndo, si può andare incontro a una **tendinite dei quadricipiti**, che a sua volta indebolisce le fibre del tendine, oppure saltando e impattando al suolo con il ginocchio piegato si può provocare una rottura del tendine.

Anche una caduta con un trauma diretto può causare la lesione dei tendini quadricipiti mentre avere dei muscoli quadricipiti indeboliti può aumentare le probabilità di andare incontro a questo tipo di infortunio.

Per la **tendinopatia dei quadricipiti** si può ricorrere a un trattamento conservativo:

«Per trattamento conservativo – spiega la dottoressa Baroni – si intende l'insieme dei trattamenti e delle modalità terapeutiche atte a curare una patologia senza ricorrere al chirurgo.

Nel caso specifico della patologia tendinea l'obiettivo del trattamento è curare il **processo infiammatorio** in atto, controllare e monitorare il processo di cicatrizzazione in caso di lesione tendinea e ripristinare la funzione».

«Fra le modalità terapeutiche – continua la specialista – vi sono le **terapie fisiche** antinfiammatorie; spiccano la tecarterapia, gli ultrasuoni e il laser.

A queste si aggiungono trattamenti manuali da parte del fisioterapista con mobilizzazione dell'articolazione coinvolta, esercizi di rinforzo soprattutto in modalità eccentrica, esercizi di allungamento muscolare e massoterapia».

Un recupero in cinque fasi

Quando è necessario invece ricorrere all'intervento chirurgico? «L'intervento chirurgico è necessario quando vi è una lesione parziale o totale di fibre tendinee o quando vi è un **avulsione tendinea**, con un distacco del tendine a livello della sua inserzione ossea», risponde la dottoressa Baroni.

In che modo si fa la riabilitazione per recuperare il movimento dell'arto inferiore?

«Prima bisogna mirare al ripristino della funzione rispettando i tempi biologici di guarigione tissutale. È importante rispettare le tappe di passaggio da una fase all'altra della riabilitazione con particolare attenzione sulla progressione dei carichi».

Dopo l'infortunio, pertanto, il paziente intraprenderà un percorso di recupero scandito in cinque fasi:

1. «Una fase uno con la **riduzione del dolore** e dell'infiammazione;
2. fase due con il recupero dell'articolazione e della flessibilità;
3. fase tre con il **recupero della forza** e della resistenza muscolare;
4. fase quattro con il recupero della coordinazione
5. la fase cinque con il recupero della **gestualità**». (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**Ecco perché LAVARSI I DENTI Protegge (anche) il CUORE**

L'igiene orale è associata alla riduzione del rischio di fibrillazione atriale e di infarto. Lo conferma uno studio coreano che misura l'effetto di tre lavaggi al giorno

La più comune aritmia cardiaca

Chi si lava **tre volte al giorno i denti ha un rischio d'infarto ridotto del 12%**. E cala anche il pericolo di incorrere in fibrillazione atriale, la più comune aritmia cardiaca che si trascina un pesante fardello di embolia sistemica, ospedalizzazione e improvvisi decessi.

È questo il risultato di uno studio appena pubblicato sull'*European Journal of Preventive Cardiology* valutando oltre 160mila soggetti con un'età media di 60 anni circa, «seguiti» per oltre un decennio grazie ai dati del National Health Insurance System-Health Screening Cohort.

**Riduzione del rischio significativa**

Analizzando solo i casi in cui non era andata persa nessuna informazione, gli studiosi, dopo aver escluso ogni tipo di fattore confondente (per es.: *stato socio-economico, attività fisica, fumo, ipertensione*) e i casi con pregresse patologie cardiache che potevano alterare la valutazione, hanno riscontrato che l'igiene orale è significativamente associata alla riduzione del rischio di fibrillazione atriale e infarto cardiaco. Per contro la perdita di almeno 22 denti era associata a un aumento del rischio.

Dentisti poco frequentati

Una quotidiana igiene orale con lo spazzolino o il filo interdentale ha un effetto simile a quella effettuata con l'ablatore del tartaro usato nell'ambulatorio dall'odontoiatra, ma solo se praticata con frequenza.

Anche nel nostro Paese dedica adeguata attenzione all'igiene e alla cura dei denti poco più di un terzo degli italiani (39,1 %) e il fatto di frequentare poco i dentisti, mal comune a Corea e Italia, ha fatto sì che nello studio le cure di pulizia odontoiatrica, per quanto efficaci, risultassero incidere di meno sulla riduzione del rischio di patologie cardiache, probabilmente proprio perché poco utilizzate.

Un po' come dire vale più lo spazzolino tutti i giorni che un'ablazione ogni tanto.

All'odontoiatra avevano infatti fatto ricorso meno di un quarto dei pazienti valutati (24,1 %).

Ancora meno erano quelli che a casa si lavavano i denti 1 sola volta al giorno (14,6 %), ma fortunatamente molti di più lo facevano 2 volte (44,6 %) o 3 (40,8 %).

**Una quantificazione precisa**

«Secondo lo studio sarebbero proprio questi ultimi quelli più tutelati nei confronti delle malattie cardiovascolari.

Che l'igiene orale protegga dallo sviluppo di queste patologie era già emerso da qualche anno, ma i colleghi di Seul forniscono per la prima volta ciò che in medicina chiamiamo **cut off**, cioè una precisa quantificazione al limite del rischio, fissandolo in un minimo di tre lavaggi al giorno».



Infiammazione dell'endocardio

I ricercatori ribadiscono come siano soprattutto le **parodontiti** l'ago della bilancia per lo sviluppo delle patologie cardiocircolatorie. Se i batteri che si sviluppano nel cavo orale nel corso di questa malattia (in particolare il ***Porphyromonas gingivalis***) entrano in circolo innescano una batteriemia sistemica che, arrivata a livello cardiaco, provoca numerosi problemi:

danni alle pareti endoteliali delle coronarie indotti da tossine quali tumor necrosis factor-alfa, interleukina 2 e 6 con conseguenti coronaropatie, danni infiammatori con **aumento di proteina C reattiva** che promuove la comparsa di aritmie e danni autoimmunitari da proteine plasmatiche HPS con alterazioni trombo-piastriniche e rischi emorragici, ma in primo luogo endocarditi, cioè l'infiammazione del rivestimento interno del cuore, il cosiddetto endocardio, e delle valvole cardiache.



Insufficienza cardiaca

Le endocarditi si sviluppano soprattutto quando il sistema di difesa immunitario abbassa la guardia e allora i batteri possono invadere il cuore e organizzarsi in vegetazioni fluttuanti nel flusso sanguigno che talora arrivano a ridurre con conseguente insufficienza cardiaca.

Sono favoriti dalla presenza di protesi o lesioni e difetti congeniti valvolari che diventano un facile punto d'ancoraggio da cui scatenare quella che va considerata una grave malattia con complicanze serie potenzialmente fatali. A dieci anni e mezzo dall'inizio della valutazione il 4,9 % dei soggetti dello studio aveva avuto un infarto e il 3 % presentava fibrillazione atriale.

«Per quanto le conclusioni che si possono trarre da questo ennesimo studio che correla l'igiene orale alla prevenzione della fibrillazione atriale e dell'infarto cardiaco sembrano chiare, io consiglierei molta cautela nel considerare salvifico il limite di tre lavaggi al giorno indicato dai colleghi di Seul» conclude Tondo.

Manca la valutazione clinica diretta

Si tratta infatti di un cosiddetto studio retrospettivo e cioè ricavato da dati conservati negli archivi sanitari. Se ciò da una parte consente di avere un enorme numero di pazienti, dall'altra preclude la loro valutazione clinica diretta. «Per stessa ammissione degli autori non ci sono ad esempio dati elettro - o ecocardiografici, né di laboratorio su importanti marker ematici infiammatori come la proteina C reattiva - aggiunge Tondo -. Non sappiamo neppure se questi pazienti fossero realmente affetti da parodontite perché manca una valutazione clinica odontoiatrica. Un ultimo punto degno di considerazione è il fatto che le cure odontoiatriche e la perdita dei denti appaiono correlate all'infarto cardiaco, mentre la correlazione con la fibrillazione atriale mi pare piuttosto debole. Un comportamento di questo tipo fa certamente pensare che oltre all'igiene orale esistano altri fattori associati al rischio cardiovascolare».



Tutti i vantaggi dello spazzolino

Da tempo vari studi indicano che non è solo il cuore a beneficiare dello spazzolino: **l'igiene orale protegge anche dal diabete e dal sovrappeso**, oltre che, ovviamente, da patologie come carie, gengiviti o parodontiti e perdita dei denti.

Non per niente sono stati sviluppati strumenti di pulizia sempre più sofisticati che vanno dagli idropulsori e agli scovolini antiplacca con setole battericide da usare a domicilio, agli ablatori microfotodinamici al laser per l'ambulatorio odontoiatrico che decontaminano anche le tasche parodontali più profonde.

Questo arsenale profilattico punta soprattutto ad evitare lo sviluppo di parodontite, malattia del cavo orale che nella sua forma acuta e cronica affligge quasi metà degli italiani determinando caduta dei denti per danni delle radici (10-14% dei casi). (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE**CHE COS'È UNA PANDEMIA?**

Come si passa da un'epidemia a una pandemia? Il nuovo coronavirus può diventare una pandemia? Che cosa comporta questo salto di qualità?

Buona parte degli esperti che studiano il nuovo coronavirus cinese pensano che **2019-nCoV** abbia tutte le carte in regola per essere dichiarato **una pandemia**.

Che cosa vuol dire? Questa etichetta è riservata alle malattie infettive che minacciano la salute di molte persone nel mondo simultaneamente, perché interessano più Paesi in diversi continenti. Le malattie infettive di origine virale causate da patogeni nuovi alla scienza, che si trasmettono rapidamente da persona a persona in modo "efficiente", sono candidate ideali a dare origine a una pandemia:

- **il coronavirus 2019-nCoV ha tutte queste caratteristiche.**

UNA SGRADITA NOVITÀ.

Un'infezione virale può essere dichiarata *pandemia* se è causata da un patogeno marcatamente diverso dai ceppi circolati di recente e se gli esseri umani presentano poca o nessuna immunità ad esso. In base a queste descrizioni, il nuovo coronavirus, **per il quale al momento (4 febbraio, ore 15) è dichiarata l'emergenza globale**, è vicino a essere ridefinito tale, perché ha contagiato oltre 20.600 persone in almeno 24 Paesi dopo i primi casi registrati in Cina a dicembre.

Se dovessero svilupparsi focolai locali anche nei Paesi in cui il virus è stato "esportato", allora ci sarebbero le condizioni per dichiarare l'infezione da 2019-nCoV una pandemia.

L'OMS ha infatti messo a punto **una classificazione a sei fasi** che descrive il percorso che un nuovo virus deve intraprendere per divenire pandemico. Si va da

- *una trasmissione esclusivamente tra animali (fase 1),*
- *alla diffusione dei contagi da uomo a uomo (fase 4),*
- *fino alla capacità di sostenere focolai locali in almeno un altro Paese al di fuori di quello di origine.*

GIUDIZIO SOSPESO. Per Tedros Adhanom Ghebreyesus, direttore generale dell'OMS, la diffusione del nuovo coronavirus al di fuori della Cina appare al momento «minima e lenta»: i casi registrati fuori dalla Cina sono poco più di 190 in totale (*con una sola morte, al momento in cui scriviamo, nelle Filippine*).

In assenza di un vaccino, gli sforzi maggiori sono da indirizzare nel contenimento della malattia nel suo epicentro, all'origine.

È infatti *l'elevata trasmissibilità - e non tanto il tasso di mortalità* - a fare di un'infezione una possibile pandemia. Non basta che una malattia sia molto diffusa e potenzialmente letale: il cancro non è una pandemia, mentre lo è stata, nel 2009, l'influenza A/H1N1 (la cosiddetta *febbre suina*).

Sebbene con un tasso di mortalità relativamente basso (stimato tra lo 0,02% e lo 0,1 % - contro circa lo 0,2% dell'influenza stagionale e il 2% circa del nuovo coronavirus), quando fu dichiarata pandemia, nel giugno 2009, la febbre suina interessava almeno 74 Paesi, colpiva anche nei mesi estivi e riguardava una fascia di popolazione, normalmente meno vulnerabile a malattie di questo tipo.

COME INTERVENIRE? Per molti epidemiologi, chiudere le frontiere a patogeni altamente infettivi non sempre funziona, perché i confini sono una realtà estremamente "porosa".

Uno screening efficace e opportune misure di contenimento/restrizione possono però farci guadagnare tempo prezioso per mettere a punto una strategia di prevenzione.

(Salute, Focus)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Serata promossa dall'Ordine di Napoli sulle Procedure di Assegnazione e Accettazione

A rispondere alle domande dei partecipanti ci saranno **esperti in materia di concorsi e di forme giuridiche di impresa, ma anche fornitori di servizi rivolti alla farmacia.**

Gli esperti saranno moderati dai Consiglieri dell'Ordine di Napoli,

Dott.ssa **Bianca Balestrieri**
Dott. **Raffaele Marzano**



INTRODUCE:

Dott.ssa Bianca Balestrieri

Tesoriere Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

MODERA:

Dott. Raffaele Marzano

Consigliere Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

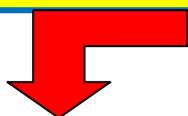
Procedure di Interpello, assegnazione e accettazione anche alla luce delle recenti pronunce della giustizia amministrativa. Cause di incompatibilità.

Scelta del tipo di società. Capitali o persona? Procedure di costituzione.

Lo start up. Uno sguardo al mercato. Un business plan di riferimento. Accesso al credito. La leva finanziaria.

La farmacia vincente. Che tipo di Farmacia. Social o mutant? Modelli a confronto. Layout a confronto. Geomarketing.

COME PARTECIPARE



La partecipazione è
Gratuita ed Aperta a
Tutti gli Interessati.

Giovedì 13 Febbraio 2020 ore 20:30
Sala Ariemma Ordine dei Farmacisti
Via Toledo, 156 - Napoli

CONVEGNO ISCHIA PHARMA 2020, Ischia 3-5 Aprile

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2020 – Terza Edizione"

l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2020 – Terza Edizione" che si terrà a Ischia – Località Lacco Ameno dal 3 al 5 Aprile 2020 presso la sede **Hotel Reginella e San Montano**.

Il convegno sarà incentrato sulla seguente tematica:

EVOLUTION PHARMACY

Servizi, Web, Aderenza Terapeutica

- ❖ La Farmacia come Hub dei servizi assistenziali
- ❖ Il farmaco non più semplice prodotto ma modello complesso di assistenza
- ❖ Presa in carico del paziente cronico
- ❖ Aspetti previdenziali alla luce delle novità legislative in ambito farmaceutico
- ❖ Web e Vendita online



COME PARTECIPARE



QUOTE DI ISCRIZIONE

A - HOTEL REGINELLA

Totale € 200,00 + IVA per persona

La quota comprende:

- Iscrizione al congresso
- N. 2 Pernottamenti in camera Doppia IN 3 OUT 5 Aprile 2020
- N. 1 Pranzo di Lavoro (4 Aprile)
- N. 2 Cene (3/4 Aprile)

B - HOTEL SAN MONTANO

Totale € 350,00 + IVA per persona

La quota comprende:

- Iscrizione al congresso
- N. 2 Pernottamenti in camera Doppia IN 3 OUT 5 Aprile 2020
- N. 1 Pranzo di Lavoro (4 Aprile)
- N. 2 Cene (3/4 Aprile)

Contattare la segreteria organizzativa Capri MED

❖ Tel.: 081 – 8375841

❖ Mail: info@caprimed.com



EVENTI Mese di Febbraio

Giornata Formativa su cosa può fare il **Farmacista Nutrizionista**.



Giornata formativa

NUTRIZIONISTI IN... REGOLA: CONSIGLI PER L'USO

La professione nel Terzo Millennio: come orientarsi
tra norme, adempimenti e percorsi formativi



Giovedì 6 febbraio 2020
dalle 14:00 alle 17:30
Aula Formativa Federfarma
Napoli - Via Toledo, 156

Saluti istituzionali

Sen. Dott. Vincenzo D'Anna
Presidente Ordine Nazionale dei Biologi
Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli
Dott. Vincenzo Piscopo
Commissario della delegazione dell'Onb per la Campania e il Molise

Apertura dei lavori

Il Gruppo di studio di Nutrizione:
obiettivi, scopi e attività
Dott.ssa Annalisa Giordano
Biologa Nutrizionista, Sub commissario della delegazione dell'Onb per la Campania e il Molise
Dott. Natale Gentile
Biologo Nutrizionista, referente Gruppo di studio di Nutrizione - Delegazione dell'Onb per la Campania e il Molise

Tavola rotonda

Percorsi formativi, norme e adempimenti: domande frequenti e linee di indirizzo
Dott.ssa Claudia dello Iacovo
Delegata nazionale alla Formazione e Consigliere Ordine Nazionale dei Biologi
Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli
Avv. Chiara Gala
Responsabile Ufficio Legale Ordine Nazionale dei Biologi
Avv. Mario Ponari
Consulente Privacy Ordine Nazionale dei Biologi
Moderatrice
Dott.ssa Sarah Di Lauro
Biologa Nutrizionista, componente Gruppo di Studio Nutrizione

www.onb.it

AgOnb
Agenzia di stampa

Biologi
Il Giornale dei

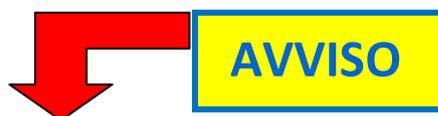
<bio's>

Radio Bio

ONBTV

Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2020

Autoformazione e farmaDAY



I crediti formativi ECM acquisiti con **AUTOFORMAZIONE** per l'anno **2019**,
(fino ad un massimo di **30CF**)
attraverso la lettura del **FarmaDAY**,
saranno visibili sull'**account personale** nella banca dati del COGEAPS entro
MARZO 2020.

Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi
attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il
soddisfacimento dell'obbligo formativo,
il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa
anche nel triennio **2020-2022**.

COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria
ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di
Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com