



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Ordine: iniziative per emergenza Coronavirus da
3. Webinar: Coronavirus e apparato digerente

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Perché i denti degli adulti non ricrescono?
5. Perché l'alcol è un disinfettante?
6. Il coronavirus si trasmette attraverso le punture di zanzara: vero o falso?

Prevenzione e Salute

7. App per dormire e rilassarsi: perché ne abbiamo bisogno?
8. Ecco le 10 cattive abitudini sotto la doccia

Proverbio di oggi.....

'E strunze: Die 'e fà e po' l'accoppia

PERCHÉ I DENTI DEGLI ADULTI NON RICRESCONO?



Dopo tutto se l'hanno fatto una volta, perché non dovrebbero farlo una seconda?

I denti non ricrescono perché una volta che spuntano quelli definitivi non ci sono più le gemme dentarie, le strutture che potrebbero farli ricrescere e che sono invece ancora presenti quando cadono i denti da latte.

La gemma dentaria è un precursore, presente all'interno dell'osso alveolare, che contiene le cellule formatrici dello smalto (*adamantoblasti*), la papilla dentaria (che si trasforma in polpa dentale) e le cellule responsabili della formazione della dentina (odontoblasti).

Giudizio finale

L'uomo è difiodonte, cioè vede crescere due sole dentizioni: la prima è composta da venti denti da latte, o decidui, che spuntano in genere dai sei mesi ai due anni e mezzo di età; la seconda è costituita dai denti definitivi, che subentrano ai primi erodendone le radici e portandoli alla caduta.

La dentizione definitiva si completa attorno ai venti anni, con la crescita dei denti del giudizio. (*Salute, Focus*)

PERCHÉ L'ALCOL È UN DISINFETTANTE?

Essendo un solvente, quando viene a contatto con l'organismo dei batteri e dei virus, l'alcol modifica e altera la struttura chimica delle loro proteine e dei loro enzimi, impedendo a queste sostanze di svolgere le loro funzioni.

Le proteine e gli enzimi si trovano in tutti gli organismi viventi e sono essenziali per la vita. In pratica l'alcol, distruggendo queste sostanze, uccide batteri e virus. O meglio, buona parte di essi, perché non tutti sono sensibili alla sua azione: es. **non è in grado di neutralizzare alcune spore.** (*Salute*).

SCIENZA E SALUTE

IL CORONAVIRUS SI TRASMETTE ATTRAVERSO LE PUNTURE DI ZANZARA: VERO O FALSO?

La primavera è arrivata e con essa compaiono le prime zanzare.

Sappiamo che questi insetti, al di là dei fastidi che danno con le loro punture, sono portatori di una serie di virus, batteri o parassiti che possono determinare malattie più o meno gravi:

- ❖ *pensiamo alla malaria, all'infezione da **virus Zika** o alla febbre gialla.*

Viene quindi naturale domandarsi se le **zanzare siano vettori anche del Coronavirus:**

- ❖ *è possibile che il virus si trasmetta dopo che una zanzara pizzichi un individuo infetto e in seguito uno sano, analogamente a ciò che succede con altre malattie?*



FALSO

Anche se al momento **non ci sono ancora prove scientifiche a riguardo**, possiamo escludere il fatto che le **zanzare siano vettore di contagio del Coronavirus.**

Sappiamo che questi insetti diffondono numerosi parassiti e virus, ma ce ne sono molti altri che non sono in grado di trasmettere – pensiamo al virus dell'HIV o all'Ebola.

Questo è dovuto al fatto che ci sono alcuni agenti infettivi incapaci di adattarsi al loro organismo, o che necessitano di un tempo di incubazione più lungo della vita stessa della zanzara.

In ogni caso, anche se i Coronavirus umani a oggi conosciuti hanno mostrato la capacità di adattarsi velocemente a nuove specie, al momento **non c'è alcuna evidenza scientifica di una trasmissione del Coronavirus attraverso zanzare o altri artropodi vettori.**

La probabilità che ciò avvenga è estremamente limitata:

- ❖ *il virus, che si concentra soprattutto nelle cellule dell'apparato respiratorio e meno nel sangue, dovrebbe essere in grado di replicarsi all'interno della zanzara, albergare nelle ghiandole salivari e venire inoculato, al momento della successiva puntura, nella vascolarizzazione cutanea dell'ospite umano.*

L'OMS e l'Istituto Superiore di Sanità hanno sfatato sui propri siti questa possibilità di trasmissione, negli approfondimenti dedicati al Coronavirus.

Per riassumere, il Coronavirus si trasmette per via diretta attraverso le **goccioline di saliva** emesse tossendo, starnutando o parlando vicino a qualcun altro;

per via indiretta, attraverso il **contatto con superfici contaminate.**

Per questo insistiamo sul corretto utilizzo di **guanti e mascherine** e sull'importanza dell'**igiene delle mani e delle superfici** con cui siamo maggiormente a contatto.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

App per DORMIRE e RILASSARSI: perché ne abbiamo bisogno?

*Sono moltissime le persone che, a oggi, soffrono d'**insonnia**; il disturbo non risparmia fasce di popolazione, non fa distinzioni di genere ed è in continua diffusione.*

La frenesia lavorativa, spesso associata a orari irregolari, la **dipendenza da smartphone**, le ore passate sui social o la continua richiesta da parte dei datori di lavoro di essere efficienti, reperibili e rapidi stanno rendendo sempre più faticoso l'addormentarsi.

Non dobbiamo dimenticarci del periodo di emergenza **Coronavirus** che stiamo vivendo, correlato da **ansia** e **preoccupazioni** che non risparmiano il riposo.

Per contrastare il continuo rigirarsi nel letto e per placare la mente, che spesso si fa sentire proprio nelle ore notturne, chi soffre d'insonnia è tentato a cercare aiuti e soluzioni – anche – nella tecnologia:

- ❖ *esistono **app** per meditare, rilassarsi, svuotare la mente e monitorare il sonno, molte delle quali gratuite e facilmente scaricabili sul proprio smartphone.*

Ma sono davvero utili per curare l'insonnia? E perché ne abbiamo bisogno?

Ne abbiamo parlato con la dottoressa **Lara Fratticci**, neurologa di Humanitas.

Perché siamo insonni?

L'insonnia può derivare da **numerosi fattori**. Alla sua base possono esserci cattive abitudini, come andare a dormire a orari sempre diversi, addormentarsi durante il giorno, abbandonarsi a cene pesanti o mangiare a orari tardi.

L'assenza di attività fisica può causare disturbi del sonno, esattamente come può farlo **esercitarsi 3-4 ore prima dell'orario in cui si dovrebbe andare a dormire**.

Altre **CAUSE** possono trovarsi

- ❖ *nell'ambiente disturbato,*
- ❖ *nell'eccessiva assunzione di sostanze eccitanti come la caffeina,*
- ❖ *nello stile di vita frenetico,*
- ❖ *nell'utilizzo di smartphone e di altri apparecchi elettronici a letto.*

Ancora, l'insonnia può essere dovuta a patologie particolari, come problemi alla tiroide o la depressione.

Cosa fanno, concretamente, le app per dormire?

In commercio ci sono numerose app, sia gratuite, sia a pagamento, che offrono un loro "aiuto" nella gestione dell'insonnia. Si possono dividere in due grandi gruppi:

il primo comprende tutte quelle applicazioni di **monitoraggio del sonno**, alcune delle quali danno indicazioni sulla qualità del nostro dormire, sulla presenza di eventuali apnee o del nostro russare.

Il secondo gruppo si concentra sull'insonnia dovuta a stati di ansia e stress: propone quindi **meditazioni guidate, esercizi di respirazione, utilizza musiche e rumori rilassanti**.

Ci sono app pensate per alcuni bisogni specifici, come quelle per contrastare il *Jet lag*, o quelle che regolano i pisolini pomeridiani, fino ad arrivare ad app più complesse, che creano suoni che guidano il cervello attraverso il ciclo del sonno, dalla fase dell'addormentamento, alla fase Rem, al risveglio.



Perché al giorno d'oggi abbiamo bisogno di app per addormentarci?

Le app fanno parte della nostra quotidianità, in ogni aspetto.

Alcune di queste ci semplificano la vita anche in modi a cui non avremmo mai pensato. In generale, credo che il bisogno nasca dal **ritmo frenetico delle nostre vite**, dal fatto che *il nostro ciclo sonno/veglia è spesso alterato*, ma anche dall'ansia e dalla preoccupazione che stiamo vivendo in questo momento di emergenza Coronavirus.

Se un'app può dare una mano a gestire questa situazione, magari aiutando a cadenzare le proprie giornate, tanto di guadagnato.

Le app servono davvero a qualcosa?

Quando l'insonnia è reattiva, cioè dipendente da una condizione esterna (come, per es., le cattive abitudini o l'ansia di questo periodo) le app **possono aiutare a raggiungere uno stato di calma e rilassamento**, oltre che a ripristinare il ciclo sonno/veglia corretto.

Ne esistono altre, non collegate all'insonnia, che permettono di avvicinarsi maggiormente al proprio medico di fiducia, e che aiutano a **"raggiungere" lo specialista più adeguato**, in un momento in cui dovremmo stare a casa il più possibile. Certamente **non devono essere considerate una terapia**:

- ❖ *nel momento in cui un paziente manifesta una problematica, dovrà consultare il proprio specialista di riferimento.*

Quali sono i rimedi contro l'insonnia?

Coricarsi sempre alla **stessa ora**, evitando di portare con sé **smartphone o tablet**, può essere una prima abitudine da intraprendere, così come prestare più attenzione alle **scelte alimentari**.

Per esempio

- ❖ **chi soffre di reflusso gastroesofageo** dovrebbe evitare i cibi che possono interferire con il riposo;
- ❖ è meglio evitare cibi difficili da digerire a cena,
- ❖ lasciar trascorrere abbastanza tempo tra il pasto e il momento in cui si va a letto
- ❖ evitare già dal pomeriggio cibi e bevande che possono compromettere il sonno, come il caffè o il té.

Il trattamento più adatto dipende dalla causa dell'insonnia.

Potrebbe essere utile modificare l'assunzione di alcuni farmaci o iniziare ad assumerne di specifici per trattare la patologia alla base del problema.

Anche **farmaci o integratori** possono essere utili, ma quando alla base dell'insonnia non c'è una patologia, il primo fattore su cui si dovrebbe agire è lo stile di vita.

Tuttavia, è bene specificare che affidarsi a una terapia farmacologica di propria iniziativa conduce spesso a un uso cronico di farmaci che può trasformarsi in abuso:

- ❖ è indispensabile **rivolgersi allo specialista di fiducia**, che individuerà la causa dell'insonnia e proporrà un trattamento personalizzato.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**ECCO LE 10 CATTIVE ABITUDINI SOTTO LA DOCCIA**

Un team di esperti ha analizzato le abitudini delle persone sotto la doccia e hanno redatto questa lista esclusiva di cattive abitudini

Farsi una doccia calda è davvero rilassante soprattutto dopo un allenamento o dopo il lavoro, ma siete sicuri di lavarvi in modo corretto?

Il modo in cui viene fatta la doccia può essere molto dannoso per la **salute**.

Come spiegato dalla dermatologa Patricia Farris all'Huffington Post, "*invecchiando la pelle diventa più secca e quindi è necessario cambiare alcune abitudini sotto la doccia*". Per



ogni fase della vita, bisogna imparare a conoscere il proprio corpo e comportarsi di conseguenza.

Ecco le 10 **cattive abitudini** più diffuse sotto la doccia. La lista è esclusiva.

- 1 - Non strofinare bene i piedi.** Se volete evitare funghi o fastidiosi batteri, dovrete strofinare i piedi mentre siete sotto la doccia.
- 2 - Lasciare la spugna nella doccia.** Appendere semplicemente la spugna e lasciarla asciugare così non è l'ideale perché in quell'ambiente umido e ricco di cellule morte della pelle possono nascere migliaia di batteri. Asciugate prima la spugna e poi mettetela nella doccia.
- 3 - Asciugarsi con troppa veemenza.** Non bisogna né asciugarsi con troppa forza né asciugarsi all'aria. Per evitare screpolature, dovete usare un telo morbido per tamponare il corpo.
- 4 - Lavarsi i capelli tutti i giorni.** Forse avete già sentito che lavarsi i capelli ogni giorno fa male. Per chi ha i capelli lisci e sottili è consigliato lavare i capelli due volte a settimana, mentre chi li ha ricci può farlo solo una volta.
- 5 - Ritardare il trattamento idratante.** Subito dopo la doccia, mettete la crema idratante. Non aspettate troppo tempo, la pelle deve ancora essere umida."
- 6 - Saltare la doccia dopo l'allenamento.** Dopo aver fatto attività fisica, fatevi subito la doccia perché la sudorazione agevola la proliferazione dei batteri.
- 7 - Fare docce troppo lunghe.** Una lunga doccia rimuove l'umidità necessaria alla pelle. Questo può rendere l'epidermide secca e irritata. La doccia non dovrebbe durare più di 5/10 minuti.
- 8 - Mettere il balsamo sulla sommità della testa.** La cosa peggiore che potete fare è quella di mettere il balsamo sulla corona del capo. Questo può causare la formazione di grasso ed un'eccessiva produzione sebacea. Mettetelo solo sulle radici.
- 9 - Evitare il getto finale di acqua fredda.** Fate una bella doccia calda e prima di uscire avviate l'acqua gelida per 30 secondi. Il freddo migliora la tolleranza dello stress, il sistema immunitario e la capacità di bruciare grassi.
- 10 - Avvolgere i capelli nell'asciugamano.** Questa pratica causa stress e danni ai capelli. Piuttosto eliminate delicatamente l'eccesso di umidità con un telo pulito e tamponate, senza strofinare.

(Salute, Il Giornale)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ORDINE: consegnate le VISIERE PROTETTIVE ai Colleghi di Farmacie Private e Pubbliche, Parafarmacie e SSN

Iniziativa aggiuntiva ai DPI e non sostitutiva intrapresa dall'Ordine per la tutela dei Farmacisti e dei Cittadini.















