



## 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.

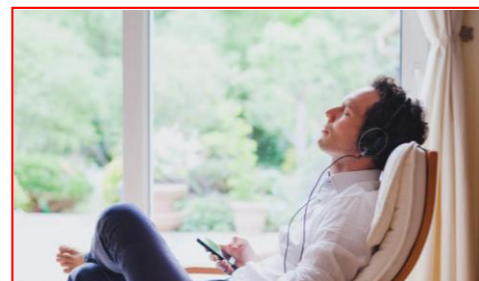
*Cosa fanno, concretamente, le app per dormire?*

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.**

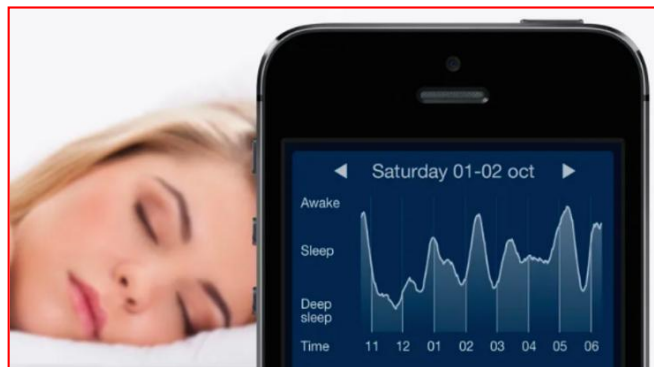
Potrebbe essere utile modificare l'assunzione di alcuni farmaci o iniziare ad assumerne di specifici per trattare la patologia alla base del problema.

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.

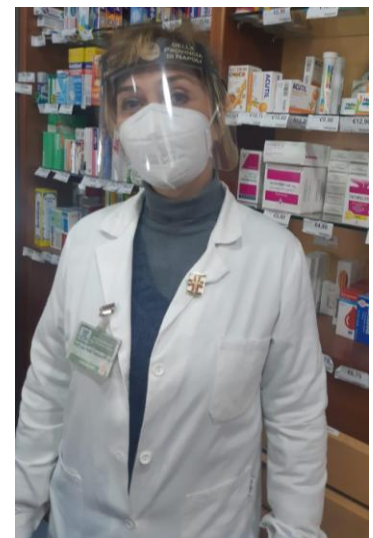
*(Salute, Il Giornale)*

# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA

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

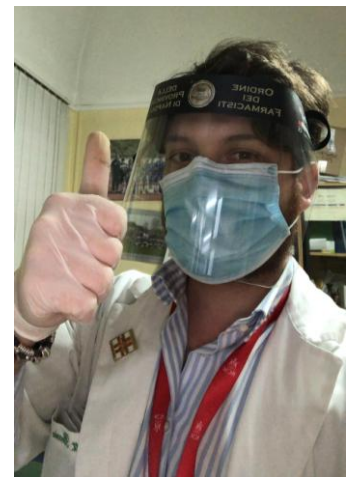
*Iniziativa aggiuntiva ai DPI e non sostitutiva intrapresa dall'Ordine per la tutela dei Farmacisti e dei Cittadini.*



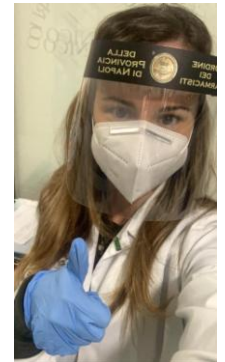
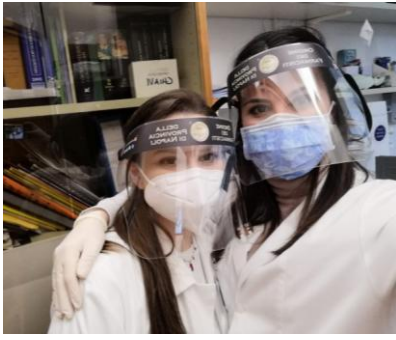




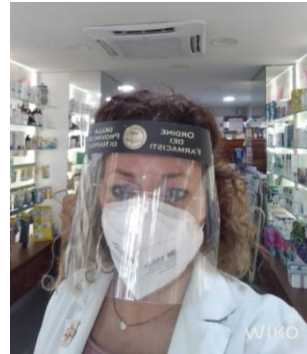
























FARMACIA DELLA STAZIONE DAL 1904

