



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Ordine: iniziative per emergenza da Coronavirus

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché ho la bocca secca e bruciore alla lingua?
4. L'alimentazione «sciogli grasso» per il fegato funziona: ecco come fare

Prevenzione e Salute

5. I consigli per l'igiene degli alimenti
6. Mani, come evitare che la pelle si irriti per i troppi lavaggi
7. Lo sai che la depilazione non irrita se idrati bene la pelle?

Proverbio di oggi.....

'A carna e' tosta e 'o curtiello nun taglia

PERCHÉ HO LA BOCCA SECCA E BRUCIORE ALLA LINGUA?

Domanda:

egregio Dottore le chiedo un consulto per un problema alla bocca. i sintomi sono: bocca secca e bruciore sulla lingua e sul palato.

Leggendo i siti medici, penso di aver contratto la **xerostomia**. Prendo da alcuni anni UROREC 8 mg, LOSAPREX 50 mg, SIVASTIN 20 mg. Ho letto che questo problema è una conseguenza dei farmaci che giornalmente assumo. **Oppure c'entra la gastroduodenite con reflusso gastrico?** che ho da tanto tempo ma non prendo farmaci a parte quando non ne posso fare a meno il gastro protettore (ANADIR o NEXIUM).

Cosa fare?

Risposta: non penso che la sintomatologia riferita, s. della **bocca urente o xerostomia**, sia imputabile ai farmaci che assume, è molto raro.

La sua storia clinica manca di numerosi dettagli, ad es.

non mi dice se il disturbo peggiora con gli alimenti o le bevande, se è presente o peggiora nel corso del giorno o della notte, se ha lesioni nel cavo orale, se fuma o se assume alcolici e tanto altro.

Le consiglierei una valutazione odonto-stomatologica che è fondamentale successivamente se necessario la visita internistica. Doserei eventualmente la **vitamina B12 e folati nel sangue**.

Se è presente anche un coinvolgimento degli occhi con scarsa lacrimazione, allora saranno necessarie alcune indagini immunologiche.

La s. da reflusso gastro-esofageo comporta bruciore in gola, non bocca secca.

(OK, Salute e benessere)



PREVENZIONE E SALUTE**I CONSIGLI PER L'IGIENE DEGLI ALIMENTI**

*L'Istituto superiore di Sanità, ha da poco diffuso un nuovo documento che propone una serie di **indicazioni sull'igiene degli alimenti** durante l'epidemia da COVID-19.*

Il documento è pensato sia per i consumatori, che devono seguire una serie di regole di igiene e controllare scrupolosamente il modo in cui conservare e consumare gli alimenti, sia per gli operatori del settore alimentare, che per primi devono seguire la corretta igiene nella produzione e nel tracciamento degli alimenti. Anche se al momento non esistono evidenze scientifiche di trasmissione del coronavirus attraverso gli alimenti, seguire un corretto comportamento che garantisca l'igiene dei prodotti durante la spesa e una volta tornati a casa è fondamentale.

I CONSIGLI DURANTE LA SPESA: Il consumatore dovrà indossare **guanti e mascherina** prima di entrare al supermercato; la maggior parte degli esercizi commerciali hanno all'ingresso una postazione con il gel antibatterico, da utilizzare per disinfettare mani, carrello o manici dei cestini.

Frutta e verdura, il pane e in generale tutto ciò che è sfuso vanno presi indossando i guanti monouso. Laddove si indossino già dei guanti, sovrapporre il guanto monouso a quello già indossato.

Fare una lista o entrare sapendo già cosa prendere può essere molto utile in quanto non solo fa risparmiare tempo, ma permette di toccare solo gli alimenti che si desidera acquistare.

Ricordiamo di **evitare di toccare occhi, naso e bocca con le mani**, ed evitare di toccare oggetti come il proprio smartphone o la borsa, se non necessario in modo da preservare l'igiene delle mani e degli oggetti di uso personale.

All'interno del supermercato è bene mantenere il **distanziamento dagli altri clienti**: ciò può essere facilmente controllato dal personale dell'esercizio, che farà entrare poche persone alla volta. Questo permetterà anche di garantire lo smaltimento delle code in prossimità della casse.

Se possibile privilegiare il pagamento con **carte contactless** che non richiedono l'inserimento fisico della carta nel lettore.

COME COMPORTARSI CON LA SPESA A CASA

Sono molti coloro che utilizzano **borse di tela o di plastica dura per fare la spesa**, sia per questioni di resistenza, sia per questioni ambientali. Non bisogna però trascurare la loro pulizia:

❖ *le borse verranno a contatto con gli alimenti con il pavimento e le superfici*

Perciò la prima regola, una volta arrivati a casa, è quella di non appoggiare le borse sul tavolo o sulle superfici che entreranno in contatto con il cibo.

Lavarsi le mani prima e dopo aver riposto la spesa è ugualmente importante: ricordiamoci di lavarle con cura per almeno 40-60 secondi.

In **frigorifero** bisogna prestare attenzione alla posizione dei prodotti e rispettare il principio di separazione tra i prodotti crudi e i prodotti cotti.

LA PREPARAZIONE E IL CONSUMO DEGLI ALIMENTI

Prima e dopo la preparazione bisogna **pulire le superfici di lavoro**, igienizzandole con alcol al 75% o con una soluzione a base di cloro 0,1%, e risciacquandole accuratamente, così come bisogna ricordarsi di lavarsi le mani sia prima, sia dopo la preparazione. Relativamente alle condizioni esterne di temperatura, il **SARS-CoV-2** riduce la sua stabilità man mano che la temperatura sale e non è più rilevabile dopo 30 minuti a 56°C e dopo 5 minuti a 70°C. Pertanto, come regola generale, è importante **cuocere bene i prodotti**, consumare gli alimenti congelati e surgelati soltanto dopo una cottura completa e non utilizzare per i prodotti cotti utensili o contenitori impiegati per gli alimenti crudi. Si consiglia di mantenere al caldo (a temperature superiori di 70°C) gli alimenti cotti, fino al momento di servirli. Infine, prima di consumare frutta e verdura cruda, è bene **risciacquarla abbondantemente** sotto acqua corrente potabile. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**Mani, come evitare che la pelle si irriti per i troppi lavaggi**

Lavarsi le mani spesso è necessario ora più che mai, ma l'acqua provoca disidratazione. Per evitarlo, soprattutto se si soffre di dermatiti eczemi o psoriasi, basta usare detergenti non aggressivi. la scelta dei guanti e gli accorgimenti per le unghie

Lavarsi spesso le mani è il mantra che ci ha accompagnato in questi (primi) mesi di convivenza con il Covid-19. Consiglio giusto e assolutamente da seguire per limitare il contagio, ma con qualche effetto collaterale visibile proprio sulle nostre mani. «L'uso abbondante e frequente di saponi e disinfettanti, ma soprattutto dell'acqua, tende a disidratare e seccare l'epidermide, che quindi dobbiamo proteggere più del solito» avverte Piergiorgio Malagoli, responsabile di Dermatologia del Policlinico San Donato di Milano. «Se per la maggior parte delle persone si tratterà solo di un fastidio dato dalla cute più secca, per chi ha patologie come eczemi o psoriasi possono scatenare recidive».

Come possiamo limitare gli effetti dei lavaggi?

«Il primo passo è ridurre il contatto con l'acqua, che è proprio l'elemento irritante, e questo si può fare scegliendo detergenti a base di olio, senza tensioattivi e solfati, che non fanno schiuma e si eliminano facilmente. Va bene anche il classico sapone di Marsiglia, mentre i saponi liquidi sono più aggressivi. Questo vale per tutti ma soprattutto per i soggetti che hanno frequenti dermatiti e che in questo periodo dovrebbero limitare l'uso di creme cortisoniche, che predispongono alle irritazioni cutanee».

Meglio i gel o i saponi tradizionali?

«Dipende dal principio attivo e dagli emollienti che contengono. Di solito i gel igienizzanti contengono etanoli o disinfettanti forti come l'amuchina e sono fatti per restare sulla pelle, non devono essere risciacquati. Questo è un vantaggio perché limitano l'uso dell'acqua, ma uno svantaggio perché restano a lungo sulla cute e possono irritare. Bisogna scegliere in base alle circostanze (il gel ha più senso usato fuori casa), e alla situazione della propria pelle, dosando i prodotti in base all'eventuale irritazione».

Come evitare le irritazioni?

«Idratare spesso la pelle, anche dopo ogni lavaggio, con creme da banco, il più possibile semplici, senza profumi e additivi. Eviterei in questo periodo i prodotti fitologici perché contengono principi attivi di origine vegetale e molte piante possono dare allergie».

Anche i guanti usa e getta irritano?

«Per chi ha dermatiti, eczemi e psoriasi il consiglio è di usarli il meno possibile perché sono potenzialmente irritanti. I guanti esistono al lattice e in vinile, entrambi nella versione con e senza polveri, quest'ultima è da preferire per chi soffre di allergie».

Pure le unghie soffrono?

«Sì, anche la cheratina di cui sono composte risente dei prodotti aggressivi con cui laviamo frequentemente le mani. Per evitare irritazioni bisogna ricordarsi di massaggiarle spesso con la crema per le mani, ma soprattutto non bisogna privarle, come molte persone fanno nelle manicure scorrette, della pellicina che sigilla la matrice ungueale, che ha il compito di difendere dalle infezioni».

In questo periodo è fortemente sconsigliato stringerci la mano.

«È un gesto di saluto che fa parte della nostra cultura e quindi è normale che ci manchi, ma da un punto di vista igienico bisogna riconoscere che è un bel vantaggio. Attraverso una stretta di mano, infatti, possono passare anche virus e batteri, certo meno pericolosi del coronavirus, ma che possono provocare fastidiose infezioni come l'impetigine, le verruche, le infezioni fungine».

(Salute, Corriere)



SCIENZA E SALUTE

L'ALIMENTAZIONE «SCIOGLI GRASSO» PER IL FEGATO FUNZIONA: ECCO COME FARE

Un regime a base di carboidrati a lento assorbimento, olio d'oliva, vegetali e frutta fresca e secca può ridurre la steatosi epatica (l'accumulo di grasso nel fegato) persino del 40 per cento

Dimagrire non è facile, ma quando il grasso di troppo se ne sta nascosto in un organo interno la faccenda diventa perfino più complessa.

È il caso della steatosi epatica, l'accumulo di grasso nel fegato che riguarda il 25-30% della popolazione;

in chi ha il diabete di tipo 2 la prevalenza sale fino al 70 %, così non stupisce che proprio dai diabetologi arrivi la prima dieta efficace contro la steatosi.



Lo studio

L'alimentazione «sciogli grasso» per il fegato, in grado di ridurre del 40 % gli accumuli, è un regime di tipo mediterraneo sperimentato da ricercatori dell'università Federico II di Napoli su una cinquantina di adulti diabetici in buon controllo glicemico, ma sovrappeso od obesi, che per due mesi hanno seguito la dieta-test oppure un'alimentazione semplicemente arricchita di acidi grassi monoinsaturi.

La dieta test analizzata prevedeva **carboidrati a basso indice glicemico** (*assorbiti lentamente, senza dare picchi di glicemia e insulina*), un buon introito di olio extravergine d'oliva per i grassi monoinsaturi, tanti acidi grassi omega-3 e omega-6 da pesce e frutta secca, vitamine e polifenoli da frutta, verdura, tè e caffè.

La dieta

Come mangiare quindi? Tutti i giorni consumare i carboidrati a basso indice glicemico come pasta e pane integrali, legumi e, come bevande, tè verde decaffeinato e caffè decaffeinato. L'alimentazione anti-steatosi prevede ogni giorno olio extravergine d'oliva e verdura e frutta ricca di polifenoli come arance, broccoli, rucola e carciofi. Oltre ai grassi monoinsaturi dell'olio, si a una buona quantità di polinsaturi: ogni giorno è prevista una piccola quantità di mandorle, tre volte a settimana arriva in tavola.

I risultati

Una dieta mediterranea bilanciata e controllata, quindi, a confronto con un'alimentazione potenziata soltanto negli **acidi grassi monoinsaturi** che, come spiega il coordinatore dello studio, Giuseppe Della Pepa del Dipartimento di Medicina Clinica e Chirurgia della Federico II di Napoli, «*avevamo già verificato essere in grado di ridurre il contenuto epatico di grasso nei pazienti con diabete 2. Con questa nuova ricerca abbiamo cercato di capire se una dieta multifattoriale, ricca anche di altre componenti potenzialmente utili, possa dare benefici aggiuntivi*».

Far «dimagrire» il fegato non è un obiettivo secondario perché la steatosi può compromettere la funzionalità epatica; in chi non è diabetico è un segno della diffusissima sindrome metabolica in cui sono presenti tre o più fattori di rischio fra sovrappeso od obesità, glicemia alta, pressione elevata, dislipidemia con valori sballati di colesterolo e trigliceridi.

La **sindrome metabolica** porta al diabete e alle complicanze dell'ipertensione: sciogliere il grasso epatico è quindi fondamentale per i diabetici ma anche per chiunque ne abbia accumulato un po', per non doversi ritrovare a fare poi i conti con la glicemia alta.

Anche i magri possono avere il fegato grasso

Peraltro non occorre essere sovrappeso per avere il fegato infarcito di adipe:

- ❖ il 15-20 % di chi ha steatosi ha solo un girovita un po' abbondante come unico indizio. La buona notizia è che la **dieta mediterranea** sperimentata dai ricercatori funziona:
- ❖ «**Ha ridotto del 40 % il grasso epatico visibile alla risonanza magnetica rispetto al 19 % della dieta ricca del solo olio extravergine d'oliva**». (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE**LO SAI CHE LA DEPILAZIONE NON IRRITA SE IDRATI BENE LA PELLE?**

La **depilazione** può essere un fattore di rischio di **irritazione** della **pele**, detta anche **follicolite**, cioè un'infezione dei follicoli piliferi causata da batteri o altri microrganismi.

L'**irritazione** della **pele** può essere causata da procedure sbagliate di **depilazione**, sia eseguita con rasoi, a mano o elettrici, sia eseguita con la cera, di zone ricche di follicoli piliferi, i pori da cui si sviluppano i peli, tra cui il torace, l'inguine e le gambe, e colpisce sia gli uomini che le donne.

In particolare nei soggetti predisposti, prima della **depilazione**, per ridurre il rischio di infezione e **irritazione**, è importante idratare bene la **pele** con detergenti idratanti e creme emollienti, o applicare panni umidi e tiepidi – spiega il prof. Antonio Costanzo, direttore dell'unità di dermatologia dell'ospedale Humanitas –



La **depilazione con rasoi usa e getta**, al fine di prevenire eventuali infezioni batteriche, va seguita dall'applicazione di creme anti-infiammatorie a base di ossido di zinco e sostanze emollienti come l'olio alle mandorle o creme grasse, in grado di ridurre l'ispessimento della **pele** che contribuisce al nascere di peli "incarniti", che tendono a peggiorare la follicolite e l'**irritazione** della **pele**.

La follicolite tende a scomparire da sola in qualche giorno se è superficiale, mentre necessita di un adeguato trattamento antibiotico e può risolversi in qualche settimana se è di tipo profondo.

Se, nonostante questi accorgimenti, si sviluppa lo stesso l'infiammazione del follicolo pilifero, è raccomandabile l'uso di detergenti a base di sostanze disinfettanti e pomate antibiotiche.

La **foto-epilazione** invece può rappresentare uno dei rimedi meno dolorosi e più immediati per la cura della follicolite e ha una durata a lungo termine. (*Salute, Humanitas*)

DA CHE COSA È CAUSATA LA CICLOTIMIA?

La **ciclotimia** (dal greco: *kuklos* = cerchio e *thumos* = umore) è un disturbo dell'umore che si manifesta con l'alternanza di episodi maniacali ed episodi depressivi.

I primi sono periodi più o meno lunghi in cui l'umore predominante del malato è agitato, espansivo o anche irritabile e manifesta una certa logorrea (impulso a parlare senza controllo), mentre aumenta l'autostima e diminuisce il bisogno di sonno.

TRISTEZZA

I secondi sono periodi in cui l'umore predominante è depresso, con perdita di interesse per qualsiasi attività, sentimenti di autocommiserazione o di colpa eccessivi o immotivati, e anche pensieri ricorrenti di morte o di suicidio. Per questa alternanza la ciclotimia si differenzia dagli altri disturbi dell'umore, che sono i disturbi depressivi, nei quali si manifestano solo episodi del secondo tipo.

Predisposizione. Caratteristica della ciclotimia è di essere endogena: ha origine cioè dall'individuo stesso ed è indipendente da cause esterne all'organismo. Alcuni studiosi ritengono però che la ciclotimia non sia una vera e propria malattia, ma solo un'acutizzazione di una "personalità ciclotimica", quindi predisposta a queste alternanze. Inoltre, stando ai dati statistici, la ciclotimia sembra marcatamente ereditaria e le donne sembrerebbero maggiormente a rischio. (*Salute, Focus*)

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

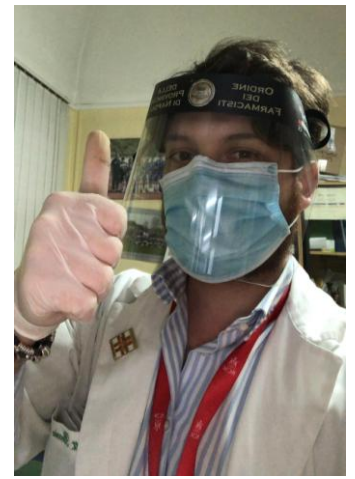


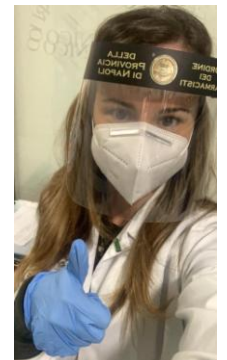
ORDINE: consegnate le VISIERE PROTETTIVE ai Colleghi di Farmacie Private e Pubbliche, Parafarmacie e SSN

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

















FARMACIA DELLA STAZIONE DAL 1904

