



AVVISO

Ordine

1. Ordine: Quota Sociale 2021
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Varianti di coronavirus: come si formano?
4. Bicarbonato efficace per lo sbiancamento dei denti, vero o falso?



Prevenzione e Salute

5. Mamma mia che brutte queste vene
6. Alluce valgo e tacchi alti: che legame c'è?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Chi troppo s'acala, 'o culo mmòsta

BICARBONATO Efficace per lo Sbiancamento dei Denti, Vero o Falso?

Per avere denti bianchi molti pensano che il bicarbonato strofinato sui denti sia un rimedio naturale efficace per lo sbiancamento dei denti. Vero o falso?

Non solo il **bicarbonato** non è efficace per lo **sbiancamento dei denti**, ma neppure fa bene perché ne danneggia lo smalto.

FALSO

Il web e la tradizione popolare sono ricchi di consigli sull'uso di una pasta casalinga per lo **sbiancamento dei denti** a base di acqua e **bicarbonato** da strofinare sui **denti** ogni giorno con lo spazzolino per ottenere **denti** bianchi e sorriso brillante. Anche se alcuni dentifrici e prodotti sbiancanti contengono minime quantità di **bicarbonato**, tuttavia strofinare il **bicarbonato** in polvere sui **denti**, usato come se fosse un dentifricio, rischia di graffiare lo smalto a causa dell'azione abrasiva svolta dalla polvere – spiega l'esperto.



Quando lo smalto dei **denti** è rovinato, oltre ad aumentare la sensibilità dentinale, ovvero la sensibilità al caldo, al freddo e ai cibi dolci, che può causare fitte di dolore, i **denti** possono ingiallire anziché tornare bianchi. Pertanto, per evitare che la ricerca estetica di un sorriso brillante con lo **sbiancamento dei denti**, possa produrre danni, è preferibile evitare i rimedi casalinghi anche se consigliati da molti siti web e rivolgersi al proprio dentista. Esistono infatti tanti trattamenti efficaci e sicuri per lo **sbiancamento dei denti**, per es. con il gel di perossido di idrogeno, cioè l'*acqua ossigenata*, che però deve essere eseguito da un dentista.

La durata dello **sbiancamento dei denti**, dipende dagli stili di vita e cioè dall'abitudine a consumare bevande macchianti per i denti come *vino rosso, tè, caffè, succo di mirtillo, barbabietola*, ma anche *fumo di sigaretta*."

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**MAMMA MIA CHE BRUTTE QUESTE VENE**

Non è solo una questione estetica. le varici si possono prevenire, anche a tavola.

Colpiscono il 40% delle donne italiane, soprattutto over 50, ma ne soffre anche un uomo su quattro. Le vene varicose non sono però soltanto un fastidioso problema estetico, che ci si ricorda di avere soprattutto con l'avvicinarsi dell'estate.

Ma una patologia che può portare a complicanze e va quindi tenuta sotto controllo.

Con la bella stagione, poi, i sintomi si manifestano più intensamente, con pesantezza delle gambe, tensione e gonfiore.

“La **varice** è la **dilatazione permanente di una vena**. Con il progredire della malattia il vaso assume un aspetto tortuoso e, oltre alla sintomatologia iniziale, può portare a complicanze come **flebiti, dermatiti, ulcere, emorragie**”.

A soffrirne sono coloro che devono stare molte ore in piedi, nella stessa posizione, come

- *commessi, panettieri, medici, cuochi.*

Ma contribuiscono anche la **familiarità**, seppure una causa genetica non sia stata ancora dimostrata, il **sovrappeso** e la **sedentarietà**.

Arrivare a fine giornata con le gambe gonfie e pesanti può essere una spia che la vena safena, ovvero la vena varicosa per antonomasia, che drena il sangue dal piede e lo porta alla vena femorale, potrebbe già essersi dilatata.

Se si appartiene ad una delle categorie professionali a rischio, la prevenzione diventa fondamentale.

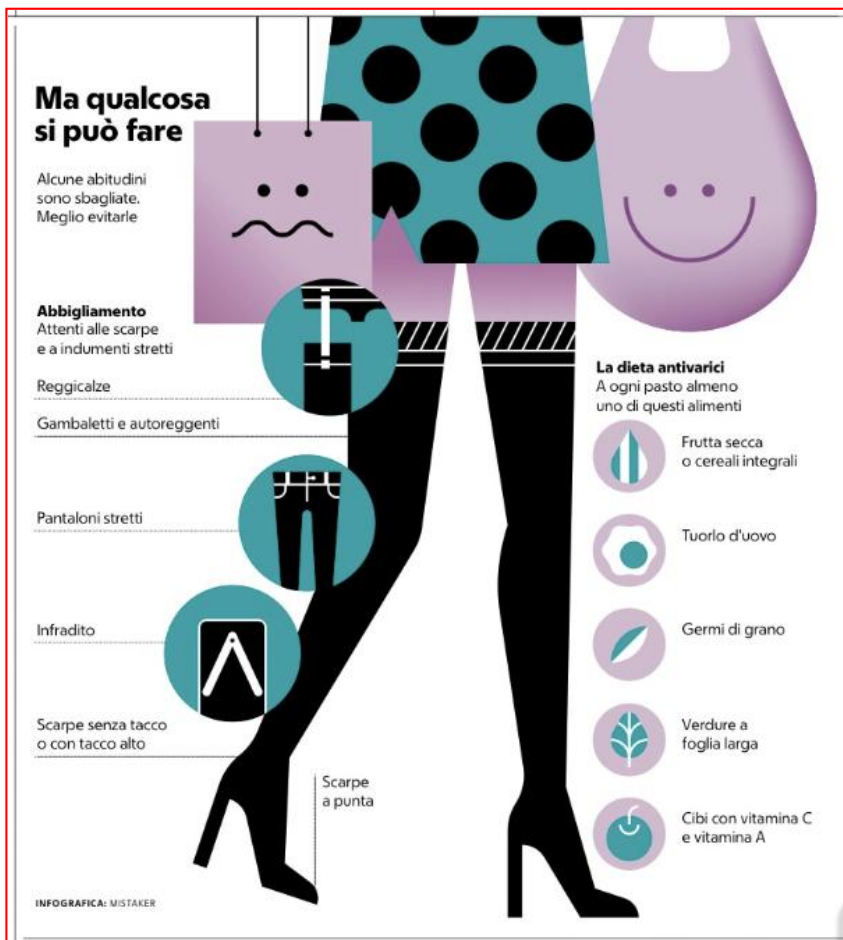
“È molto utile **indossare calze elastiche o elasticizzate con una compressione graduale**, più forte sui piedi e meno sulla coscia.

Devono essere rigorosamente collant.

EVITARE tutto ciò che potrebbe ostacolare il ritorno venoso, come

- *gambaletti, reggicalze, autoreggenti,*
- *abiti attillati, scarpe a punta, stivali che comprimono troppo, scarpe basse o, al contrario con tacco eccessivo.*

L'ideale sarebbe di 4 cm. Meglio anche **non optare per le infradito**, che fanno funzionare male la “pompa” del piede. Aiuta anche tenere le gambe in alto quando ci si siede o mettere dei rialzini ai piedi del letto.



E naturalmente evitare il più possibile di stare ferme in piedi o seduti per molto tempo.

Sarebbe bene alzarsi e camminare per qualche minuto ogni ora. Ma la prevenzione passa anche dalla tavola.

“Bisogna privilegiare un'alimentazione ricca di frutta e verdura che, oltre a favorire il controllo del peso, fornisce anche vitamine e bioflavonoidi ad azione antiossidante che aiutano a preservare l'integrità dei vasi”.

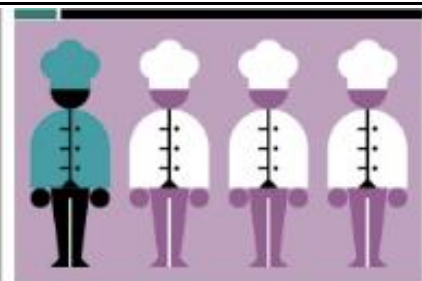
Ad ogni pasto non dovrebbe mai mancare almeno uno di questi alimenti: cereali integrali, frutta secca (mandorle, nocciole, noci), germi di grano, tuorlo d'uovo e verdure a foglia larga che contengono Vitamina E.

Per fare il pieno di vitamina A, invece, vanno consumati carne bianca, latticini non stagionati, uova e fegato.

La vitamina C è presente in arance, limoni, kiwi, mandarini, ribes, ananas, more e pomodori.

Frutta e verdura sono anche fonti di flavonoidi, indispensabili al buon funzionamento del circolo venoso. Scegliere, in modo particolare, mele, pere, cavolo, indivia, sedano, cipolla, lattuga, broccoli, fagioli e soia. Da inserire nella dieta anche pesce azzurro, pesce grasso (salmone, tonno) e olio vegetale, ricchi di acidi grassi insaturi.

Non esistono farmaci veramente curativi per le varici (riescono a contenere i sintomi), ma accanto all'intervento chirurgico tradizionale, di rimozione della safena, esistono soluzioni più avanzate: la chirurgia flebologica è sempre più personalizzata. Si può scegliere tra tecniche diverse, meno invasive, come la scleroterapia (iniezioni di sostanze in grado di chiudere le vene) e terapie con laser o con radiofrequenza che si possono anche abbinare agli interventi tradizionali. *(Il Mattino)*



La curiosità
Ne soffre anche un uomo su quattro

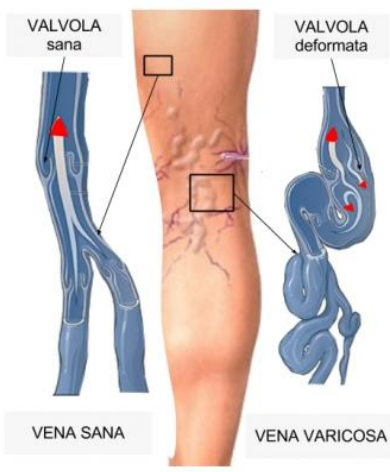
Ha problemi di vene varicose o capillari un uomo su quattro. A soffrirne coloro che devono stare molte ore in piedi o nella stessa posizione per lavoro: commessi, cuochi o medici.

Le vene varicose:

Alcune vene contengono speciali valvole per impedire il reflusso del sangue.

Nella **vena normale** la valvola funziona correttamente ed il sangue fluisce normalmente.

In una **vena varicosa** la valvola è deformata ed il sangue bloccato, ristagna.



I consigli per stare meglio

1 A fine giornata
Se si arriva a fine giornata con le gambe gonfie: togliersi le scarpe, fare qualche esercizio di flessione ed estensione dei piedi. Appena possibile bisogna sedersi con le gambe in alto.

2 Le creme
Le vene si possono proteggere con pomate contenenti estratti di piante come escina, rutina e centella. Tenere la pomata in frigorifero può dare un'ulteriore sensazione di beneficio.

3 Attenzione al caldo
Sole, caldo e luce fanno male. Al mare è bene non esporre le gambe al sole nelle ore più calde della giornata e bagnarle spesso camminando nell'acqua immersi fino al bacino.

PREVENZIONE E SALUTE**ALLUCE VALGO e TACCHI ALTI:
che legame c'è?**

L'alluce valgo è una patologia del piede piuttosto comune, e il primo sintomo è, molto spesso, il dolore, che si acutizza indossando scarpe rigide o particolarmente strette.

Viene da domandarsi, quindi, se l'utilizzo costante di **tacchi alti** possa causare o peggiorare questa patologia.

Alluce valgo: di che si tratta?

L'alluce valgo è una delle più comuni **deformazioni** del **primo dito del piede**, che appare deviato lateralmente verso le altre dita, con **sporgenza** mediale del **primo osso metatarsale**.

alla deformità ossea si abbina un'inflammatione progressiva e una degenerazione dei tessuti molli della zona, che può peggiorare e degenerare in una borsite acuta.

L'alluce valgo non riguarda soltanto il primo dito del piede

L'alluce valgo è correlato a particolari patologie o deformità del piede, come ad esempio la sindrome del piede piatto (o sindrome pronatoria), oppure deficit neurologici periferici o ancora malattie sistemiche, come l'artrite reumatoide.

Oltre al dolore, l'alluce valgo provoca un **gonfiore** non solo del primo, ma **anche delle altre dita del piede**, specie dopo aver camminato a lungo.

L'alluce valgo, proprio perché può coinvolgere anche le altre dita, va "contestualizzato", studiando il piede nella sua completezza.

La diagnosi dell'alluce valgo

Spesso è il paziente stesso che si rivolge allo specialista perché intuisce di soffrire di alluce valgo. La **visita specialistica**, comunque, permetterà di valutare la situazione clinica del piede, magari mediante una **radiografia bilaterale**.

Per questa patologia, esami come le ecografie, le risonanze magnetiche o le TAC non sono particolarmente utili, poiché eseguiti il più delle volte in posizione supina, posizione che non consente di ottenere informazioni importanti su come lo scheletro e i tessuti molli reagiscono in posizione eretta.

In ogni caso, solo in seguito alla visita, lo specialista di riferimento potrà decidere **se il problema sia risolvibile attraverso una terapia conservativa, o se sarà necessario ricorrere alla chirurgia**.

Alluce valgo e tacchi alti: c'è correlazione?

Una correlazione, in vero, c'è: l'alluce valgo porta all'intervento chirurgico le donne, con più frequenza, poiché l'alluce valgo colpisce maggiormente donne, specie in età matura.

Questo non significa, però, che a causare l'alluce valgo siano le calzature con il tacco.

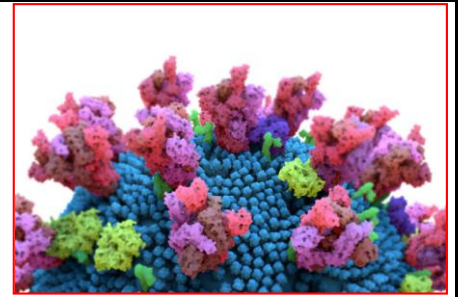
Indossare scarpe alte e con la punta stretta può senza dubbio aumentare dolore, ma non può causare la deformità.

Le scarpe, potremmo dire, agiscono sui sintomi, non sulla causa.

Similmente, non è indossando scarpe basse o con la punta morbida che si possa risolvere il problema – e, ovviamente, non è detto che chi indossa scarpe basse non possa incappare nell'alluce valgo.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE**VARIANTI DI CORONAVIRUS:
COME SI FORMANO?**

È il termine del momento: "varianti". Ma cosa sono e come si sviluppano? Perché alcune prevalgono? Come mai sembrano "emergere tutte assieme"? Facciamo il punto.

Le **mutazioni**, piccoli e casuali errori genetici che si verificano quando le cellule fanno copie di se stesse, sono una caratteristica chiave di ogni vivente e forniscono materiale grezzo per i meccanismi di adattamento. Le mutazioni creano nelle popolazioni una variazione naturale "di base" dalla quale, mediante selezione naturale, escono amplificati i tratti che permettono a un organismo di adattarsi meglio all'ambiente.

Anche i virus, pur non essendo tecnicamente viventi, mutano ed evolvono mano a mano che infettano le cellule dell'ospite per costringerle a produrre tante copie del proprio codice genetico. In questo processo di continua replicazione possono verificarsi delle imprecisioni, e nel materiale trascritto possono esserci piccoli errori rispetto all'originale, simili a **errori di battitura**.

Insieme ricorrenti di mutazioni in una popolazione di virus determinano le cosiddette varianti.

NIENTE DI ECCEZIONALE.

La maggior parte delle mutazioni non ha un impatto significativo sulle caratteristiche dei virus. Quelle dannose per il loro funzionamento vengono eliminate da una sorta di *correttore di bozze virale*, che riduce il loro numero. Altre ancora sono neutre e dopo essere state proposte, svaniscono senza lasciare traccia, o diversamente si accumulano nelle generazioni successive, permettendo a chi si occupa di analisi filogenetiche di ricostruire, seguendo "i refusi", la storia del virus e della sua diffusione.

ERRORI PROVVIDENZIALI.

Alcune mutazioni invece conferiscono ai virus un vantaggio evolutivo rendendoli, per esempio, capaci di compiere un salto di specie, più contagiosi o più capaci di sfuggire agli anticorpi.

Versioni di uno stesso virus accomunate da una piccola porzione di genoma mutato (non sufficiente a determinare un cambiamento significativo nell'attività del virus) prendono il nome di **varianti**.

Negli ultimi mesi ha fatto notizia l'esistenza di molte varianti di SARS-CoV-2, e in particolare di quella

- inglese, sudafricana e quella brasiliiana,

per citarle impropriamente con i nomi dei luoghi in cui sono state scoperte.

La variante inglese B.1.1.7

- è contraddistinta da una maggiore contagiosità,

quella sudafricana B.1.351 e quella brasiliiana P.1

- condividono alcune mutazioni che le renderebbero più resistenti agli anticorpi.

TUTTE ASSIEME.

Perché le nuove varianti sembrano d'un tratto emerse "all'unisono"? «Le varianti sono emerse tutte insieme perché ora le cerchiamo - e il fatto che siano apparse in regioni differenti e senza un probabile progenitore comune porta all'idea dell'omoplasia e alla convergenza evolutiva che avverrà con il tempo».

In pratica in più occasioni non correlate e in diversi contesti geografici il virus ha evoluto mutazioni simili che favoriscono gli stessi tratti (per es. *una maggiore contagiosità*): la prova che le mutazioni che si sono confermate sono, per il virus, vantaggiose.

«Le mutazioni avvengono per pressione selettiva ambientale: ci sono fattori, come la risposta del nostro sistema immunitario, che costringono il virus a cambiare per continuare ad avere un vantaggio su di noi.

Alla fine si arriva di solito alla **convergenza evolutiva** e quindi all'adattamento del virus all'ospite».

(Salute, Focus)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2021

E' in riscossione la quota sociale 2021 di EURO 155,00 di cui Euro 113,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.

Si Comunica che in questi giorni, l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, **sta recapitando l'avviso di pagamento** relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2021.

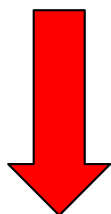
Quota sociale 2020
Scarica RAV



QUOTA SOCIALE 2021

Gli iscritti che **NON** hanno ancora ricevuto l'AVVISO di PAGAMENTO, possono scaricarlo dal sito dell'Ordine inserendo il proprio CODICE FISCALE.

Di seguito il link per poter scaricare il RAV dal **Sito Istituzionale** dell'Ordine, **sez. News**



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/1381-quota-sociale-2021>

WEBINAR dell'Ordine dei Farmacisti di NA: NUTRACEUTICI: Cosa Conoscere, Ruolo del Farmacista

L'Ordine dei Farmacisti organizza l'evento Webinar per una **divulgazione e formazione SMART**: relatori i Proff. Alberto Ritieni e Olga Vaccaro - Università Federico II di Napoli



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI
Presidente: Prof. Vincenzo Santagada



WEBINAR

NUTRACEUTICI: COSA CONOSCERE, RUOLO DEL FARMACISTA

RELATORI:

Prof. Alberto Ritieni

Università degli Studi di Napoli "Federico II"

Prof.ssa Olga Vaccaro

Università degli Studi di Napoli "Federico II"

COORDINA:

Prof. Enzo Santagada

Presidente Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

VENERDÌ 5 MARZO, ORE 21:15

COME PARTECIPARE

La **diretta LIVE** permette di intervenire e si può seguire in doppia modalità:

1. **Nella piattaforma Zoom**

(limitato a 100 unità, per accedere è necessario ricevere il link dove collegarsi)

2. **Via Facebook** (illimitato, collegarsi sulla pagina Facebook dell'Ordine)

<https://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli/>

Nasce la FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Lunedì 15 Febbraio una giornata storica presso l'Ordine dei Farmacisti di Napoli.

Si è insediato il primo C.d.A. della neonata **Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli.**

La Fondazione contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti:

dalla formazione continua fino al potenziamento di tutte le iniziative già avviate, come:

Un farmaco per Tutti, Una Visita per Tutti e Un Tampone per Tutti.

La nascita della

Fondazione rimarca anche il ruolo inclusivo dell'Ordine, riunendo intorno ad uno stesso tavolo le varie anime della filiera farmaceutica: *Farmacisti Territoriali, Farmacisti Ospedalieri, Titolari di Farmacia, Collaboratori, Farmacisti Volontari, Giovani Farmacisti, Distribuzione Intermedia, Università.*

Tutti uniti al servizio della Comunità, coordinati e guidati dal

- ✓ **Presidente**: Vincenzo Santagada
- ✓ **Vicepresidente**: Raffaele Marzano
- ✓ **Segretario**: Gennaro Maria Nocera
- ✓ **Tesoriere**: Tommaso Maggiore
- ✓ **Consiglieri del CdA**:
 - ❖ Lucia Cavalli, Crescenzo Cinquegrana
 - ❖ Raffaele Carrano Savino
 - ❖ Renato De Falco, Michele Di Iorio
 - ❖ Mariano Fusco, Salvatore Giordano
 - ❖ Riccardo Maria Iorio, Elisa Magli
 - ❖ Micaela Spatarella, Ugo Trama

