



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. ENPAF: assistenza

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché se fa FREDDO facciamo più PIPÌ?



Prevenzione e Salute

4. Gengive infiammate e gonfie possono essere sintomo di malattie sottostanti
5. Come rafforzare il sistema immunitario in vista di stagione invernale, influenza e Covid

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

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

Perché se fa FREDDO facciamo più PIPÌ?

Più la temperatura esterna scende e più aumenta lo stimolo a fare pipì. Perché il nostro corpo, per difendersi, reagisce al freddo eliminando liquidi.

Ci avete fatto caso?

Quando fa più **freddo** ci scappa anche di più la **pipì**. Ovviamente c'è una spiegazione scientifica:

- ❖ *si tratta di una reazione naturale dell'organismo per difendere gli organi vitali interni dall'abbassamento della temperatura.*

Il nostro corpo, infatti, deve mantenere costante la temperatura interna, e lo fa anche attraverso la vasocostrizione periferica, ossia restringendo i **vasi sanguigni** di mani e piedi.

IPERTENSIONE

Lo stimolo a urinare è una conseguenza di questa **vasocostrizione**:

- ❖ *il restringimento dei capillari provoca l'aumento della pressione sanguigna, poiché la stessa quantità di sangue deve scorrere in uno spazio ridotto.*

L'organismo cerca allora di abbassare la pressione.

In estate, la temperatura corporea viene regolata facendo evaporare l'acqua attraverso la **sudorazione**, ma col freddo sono i reni che filtrano via l'acqua in eccesso nel sangue per ridurne il volume, depositandola nella vescica.

CHE FREDDO FA.

A causa di questi meccanismi, più tempo si rimane esposti alla bassa temperatura, più frequentemente i **reni** porteranno la **vescica** a riempirsi, spingendoci a fare spesso pipì. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

GENGIVE INFIAMMATE e GONFIE Possono Essere SINTOMO di MALATTIE SOTTOSTANTI

Un numero crescente di prove mostra che i problemi gengivali possono nascondere o aumentare il rischio di alcune patologie anche gravi, come Alzheimer o cancro. Ecco come sono collegati

Legame con il diabete

Le malattie gengivali sono tra le malattie umane croniche più comuni, colpendo tra il 20 e il 50% delle persone in tutto il mondo. L'infiammazione si sviluppa quando la placca, una «pellicola» piena di batteri, si accumula sui denti. È proprio l'infiammazione (chiamata anche «parodontite») la chiave per spiegare alcune patologie e il legame tra queste e lo stato delle gengive.



Parodontite e diabete sono ad esempio legate a doppio filo: l'infiammazione delle gengive, oltre a raddoppiare il rischio di diabete, può essere spesso il primo segno della malattia metabolica. Purtroppo si tratta di un circolo vizioso: **«Il diabete peggiora la parodontite e l'infiammazione incrementa la glicemia, rendendo il diabete più complicato da controllare».**



Rischio di tumori

Le malattie gengivali sono anche legate a un rischio maggiore di sviluppare molti tipi di cancro (*esofago, stomaco, pancreas*): non è chiaro il motivo per cui esiste questa relazione. Alcuni pensano che abbia a che fare con l'infiammazione. L'infiammazione interrompe l'ambiente di cui le cellule hanno bisogno per rimanere in salute e funzionare correttamente ed è un fattore nella progressione sia delle malattie gengivali che della crescita del tumore.

Pazienti che hanno riferito di avere una storia di malattie gengivali hanno dimostrato di avere un rischio maggiore del 43% di cancro all'esofago e un rischio maggiore del 52% di cancro allo stomaco. Altre ricerche hanno misurato un rischio maggiore tra il 14 e il 20% di sviluppare qualsiasi tipo di cancro e maggiore del 54% di cancro al pancreas.

Rischio demenza e Alzheimer

Diversi studi ormai concordano sul fatto che la parodontite (moderata o grave) è significativamente associata alla demenza. Ad esempio, uno studio ha mostrato che soffrire di malattie gengivali croniche per dieci anni o più aveva un rischio maggiore del 70% di sviluppare l'**Alzheimer**. Gli studi hanno anche mostrato un legame tra malattie gengivali e un declino di 6 volte delle capacità cognitive.

Inizialmente, si pensava che il batterio delle malattie gengivali croniche, il *Porphyromonas gingivalis* fosse direttamente responsabile (era stato trovato anche nel cervello di persone morte di Alzheimer). Tuttavia, non è certo se le cause siano i batteri nel cervello, una risposta immunitaria modificata o altri fattori (come i danni causati al cervello da uno stato di infiammazione sistemica).

Rischio infarto

Anche le malattie cardiovascolari sono saldamente associate alle malattie gengivali. In un ampio studio su oltre 1.600 persone di età superiore ai 60 anni, le malattie gengivali erano collegate a un rischio di primo attacco cardiaco superiore di quasi il 30%.

Più recentemente, gli studi hanno anche dimostrato che l'infiammazione sistemica causata da malattie gengivali croniche induce le cellule staminali del corpo a produrre un gruppo **iperreattivo di neutrofili** (un tipo di globuli bianchi a difesa precoce). Queste cellule possono danneggiare il rivestimento delle arterie danneggiando le cellule che rivestono le arterie e innescando l'**accumulo di placche** che sono un possibile preludio all'ictus.

La psoriasi

Le persone che soffrono di **psoriasi sono anche più predisposte** ad avere problemi di periodontite:

❖ *anche in questo caso, occhi puntati sull'infiammazione.*

«Si tratta in entrambi i casi di infiammazioni croniche — ha spiegato Rasa Skudutyte-Rysstad, docente di Odontoiatria all'Università di Oslo e autore principale di uno studio apparso sulla rivista BMC Oral Health —. Inoltre entrambi i disturbi sono il risultato di una risposta esagerata del sistema immunitario a normali agenti patogeni e diverse ricerche hanno già messo in evidenza un legame fra le due malattie».



Cambiamenti ormonali

Alla base di un problema gengivale quindi ci possono essere la scarsa igiene (si veda la scheda seguente con i consigli), alcune serie patologie, ma anche alcuni periodi della vita, in particolare quelli (della donna), **legati a cambiamenti ormonali**.

I cambiamenti dei livelli ormonali femminili (durante la pubertà, le mestruazioni, la gravidanza e la menopausa) sono quindi fattori che possono incidere la salute orale. Gli ormoni, infatti, influenzano la composizione della saliva, ma anche della placca batterica nella bocca

(il cosiddetto microbiota) e la regolarità della circolazione sanguigna a livello gengivale.

Come prevenire

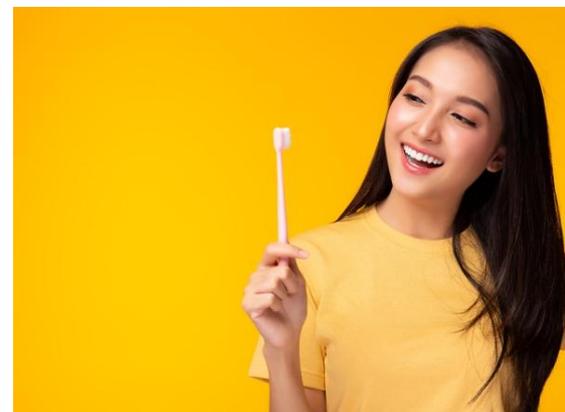
La malattia gengivale è prevenibile e reversibile nelle fasi iniziali.

Le regole principali sono:

❖ lavarsi i denti almeno due volte al giorno e passare il filo o lo scovolino interdentale alla sera, sottoponendosi poi a sedute di igiene professionale regolari con una frequenza indicata dal proprio dentista.

Non esistono farmaci efficaci contro la *parodontite*. Gli sciacqui con l'antibatterico **clorexidina** in alcuni casi possono essere utili; no, invece, all'uso di antibiotici per via sistemica a meno che non sia consigliato dal medico.

Nicola Sforza, presidente eletto SIdP, aggiunge: «**Risolvere l'infiammazione gengivale migliora lo stato di salute generale: eliminare i batteri che la provocano significa ridurre lo stato infiammatorio complessivo**».



PREVENZIONE E SALUTE

Come rafforzare il sistema immunitario in vista di stagione invernale, influenza e Covid

Non è il freddo in sé a far ammalare, ma sono gli sbalzi di temperatura e la permanenza in luoghi chiusi a rendere più probabile prendersi un malanno di stagione. Il nostro corpo, però, può essere più o meno pronto a reagire. Ecco come aiutare l'innata capacità del nostro sistema immunitario

Corpore sano...

È in arrivo la stagione delle malattie respiratorie: che si tratti di raffreddore, influenza o Covid è il nostro sistema immunitario ad affrontare i virus.

Come rinforzarlo? (Nell'ultima scheda si spiega perché ci si ammala soprattutto in autunno e inverno).

In una persona sana, anche la nostra difesa innata è pronta e forte. I consigli che seguono, quindi, sono quelli che permettono a ciascuno di condurre uno stile di vita sano, garanzia di riduzione dell'incidenza delle malattie che dipendono (anche) dagli stili di vita.



Fare sport (ma non troppo)

Chi fa **sport** (oltre ai benefici legati a peso, riduzione dello stress e tono muscolare) **si ammala di meno**. In particolare le persone allenate sembrano soffrire meno di infezioni respiratorie e tendono ad ammalarsi in modo meno grave (è successo anche con il Covid).

Come mai? I ricercatori ipotizzano che il movimento dei muscoli aiuti le cellule immunitarie a **circolare in modo più attivo** nel sangue, inoltre

l'esercizio regolare ad intensità moderata è collegato a una minore infiammazione cronica.

Non bisogna eccedere, però: un esercizio troppo vigoroso è stressante per il corpo. Potrebbe sovrastimolare il sistema immunitario, favorire l'infiammazione ed esaurire le riserve di glicogeno (che in alcune persone potrebbe compromettere la funzione immunitaria).

Dormire bene, combattere lo stress

Dormire poco indebolisce il sistema immunitario, favorisce l'aumento di peso, le malattie cardiovascolari e il diabete. Al contrario, un sonno ristoratore ci rafforza davvero: per dimostrarlo sono stati fatti studi in soggetti che si sono sottoposti a vaccinazioni, ad esempio contro l'epatite o l'influenza. Quando dormiamo, durante la fase del sonno profondo, viene inibito anche il **cortisolo**, l'**ormone dello stress** e questo permette un rilassamento generale.

Combattere lo stress (quello cronico) è importante perché lo stress ci indebolisce. Gli ormoni dello stress, infatti, inducono il rilascio di sostanze infiammatorie e rendono il sistema immunitario meno efficace nel combattere le infezioni.



Smettere di fumare

Il fumo è un forte **fattore di rischio** per le malattie più diffuse e serie: dai tumori alle patologie cardiovascolari a quelle a danno dell'apparato polmonare. Riguardo al **cancro** le statistiche indicano chiaramente che le sigarette sono associate all'insorgenza di circa 1 neoplasia su 3 e a ben **17 tipi di cancro diversi**. In uno studio condotto su pazienti inglesi con melanoma dai ricercatori dell'Università di Leeds, in Gran Bretagna, si è visto come il fumo potrebbe aver **danneggiato il funzionamento del sistema immunitario**, riducendo la capacità di reazione al tumore.

Seguire una dieta sana

Il cardine dello stile di vita sano che fa stare in salute noi e il nostro sistema immunitario è una corretta alimentazione. Focalizzandoci sui cibi che non devono mai mancare per affrontare i malanni di stagione, ricordiamo di consumare frutta e verdura dai colori vivaci e diversi, rispettando le cinque porzioni al giorno.

Con l'arrivo del freddo è bene scegliere, tra le verdure, **la famiglia delle crucifere** (cavoli verdi e rossi, broccoli, rape e cime di rapa), ma anche tutti gli ortaggi che **crescono sottoterra** per resistere al freddo e sono ricchi di **antiossidanti** (*carote, cipolla, cipollotto, porro, scalogno*). Ottima scelta la frutta secca (noci soprattutto), il cioccolato fondente, la curcuma, le mele, il té verde:



❖ *tutti alimenti ricchi di flavonoidi, che prevengono l'infiammazione e hanno proprietà antivirali.*

Anche i **funghi** sono ricchi di selenio e di *beta-glucano*, un immunostimolante che attiva i globuli bianchi.

Sconsigliato l'alcol: oltre a creare danni d'organo direttamente (come la cirrosi epatica a carico del fegato), ha un effetto infiammatorio in vari organi e dà anche una maggiore sensibilità alle infezioni.

Far crescere una buona flora batterica intestinale

Il ruolo dei **batteri del nostro intestino** (che costituiscono il nostro *microbioma*) è cruciale per molti aspetti che riguardano la nostra salute. Il microbiota svolge varie funzioni, tra queste, costituisce una barriera contro la proliferazione dei germi patogeni, con un meccanismo noto come «**effetto barriera**», regola la maturazione del sistema immunitario e ne modula l'attività.

Gli alimenti che favoriscono la crescita delle popolazioni di batteri «buone» servono quindi ad aumentare le nostre difese: **via libera quindi a prebiotici, probiotici e fermenti lattici**

Persone malate, fragili o che fanno diete particolari

Ovviamente il sistema immunitario può essere indebolito da **condizioni patologiche o fragilità**, tipiche degli anziani, ma non solo. In questo caso non basta adottare uno stile di vita salutare (aiuta, ma nel caso di persone malate potrebbe non essere possibile aderire ai consigli di cui sopra), ma è necessario di volta in volta rivolgersi agli specialisti per le **integrazioni del caso**, che siano vitamine, integratori di minerali e altre sostanze o farmaci di altro tipo.

Anche chi, per particolari motivi di salute o scelte alimentari, possa avere carenze nutrizionali (si vedano i **vegani o i celiaci, o chi soffre di disturbi** dell'apparato digestivo e altri) dovrà essere aiutato con integrazioni scelte dal medico curante, fermo restando che i suggerimenti dati valgono ugualmente, ma potrebbero non bastare.

Cosa abbiamo imparato dal Covid

Con la pandemia da Covid abbiamo imparato a conoscere e usare bene le **misure di protezione** che dovrebbero guidarci nella prevenzione di **tutte le malattie infettive**: lavarsi bene e spesso le mani è la prima, cui seguono il distanziamento, l'aerazione degli ambienti e l'uso di mascherine protettive non solo come difesa, ma anche — da malati — come riguardo verso gli altri.

Vaccinarsi aiuta il sistema immunitario

Fare i vaccini raccomandati è una delle forme di **allenamento del nostro sistema immunitario**, che, anziché indebolirsi (come alcuni potrebbero pensare), si fortifica proprio come un atleta che si allena.

Ci sono molti dati di ricerche e osservazioni cliniche che mostrano che alcuni vaccini danno una protezione contro altre malattie: si è studiato soprattutto con il vaccino contro la **tubercolosi** (BCG), ma si è visto anche per quello contro il **morbillo**, che offre protezione contro altre infezioni (non in modo totale ma significativo).

Motivo in più per vaccinarsi perlomeno contro il Covid e contro l'influenza in arrivo, ma ci sono vaccini anche contro la polmonite. L'indicazione deve essere dato dal medico.

(Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli	FT/PT	info@farmaciadeigolfi.it	14 Ottobre
Napoli	FT/PT	335 206 406	14 Ottobre
S. Giorgio a Cremano	FT/PT	335 808 8865	14 Ottobre
Casoria	FT/PT	392 702 4430	14 Ottobre
Napoli	FT/PT	320 879 2075	14 Ottobre
Napoli	FT/PT	339 130 7449	10 Ottobre
Napoli	FT/PT	347 824 7202	10 Ottobre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	349 335 6246	10 Ottobre
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	10 Ottobre
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	3 Ottobre
Napoli Piscinola	Stage	339 166 0249	3 Ottobre
Napoli/Casoria	FT/PT	338 960 8833	3 Ottobre
Napoli	FT/PT	335 549 9705	3 Ottobre
S. Giuseppe Vesuviano	PT	333 678 7742	30 Settembre
Casoria	Notturmo	338 800 8379	30 Settembre
Somma Vesuviana	FT/PT	393 106 8364	26 Settembre
S. Giorgio a Cremano	FT/PT	ariemmag@libero.it	26 Settembre
Grumo Nevano	FT/PT	338 882 7026	26 Settembre
Giugliano	FT/PT	380 156 4663	26 Settembre

ENPAF: ASSISTENZA

le prestazioni previste dal regolamento

Il Regolamento di assistenza Enpaf prevede prestazioni in favore degli iscritti, figli di iscritti, pensionati e superstiti che si trovino in una situazione di particolare difficoltà economica.

Le prestazioni previste possono distinguersi in due principali categorie:

- a) Assistenza continuativa
- b) Assistenza straordinaria

L'assistenza continuativa prevede la liquidazione di un importo mensile erogato annualmente su tredici mensilità, rinnovabile di anno in anno in presenza dei requisiti richiesti.

L'assistenza straordinaria è costituita da una erogazione una tantum e viene corrisposta a titolo di contributo per le spese sostenute in relazione a determinati eventi oppure a sostegno del reddito riferito a condizioni particolari del beneficiario.

A queste tipologie di prestazioni, se ne aggiungono altre che possono essere approvate dal Consiglio di amministrazione in favore di particolari gruppi di iscritti.



ASSISTENZA

BORSE DI STUDIO

CALAMITÀ NATURALI

FARMACIE RURALI

LIBERI PROFESSIONISTI

PARAFARMACIE

SCUOLE DI SPECIALIZZAZIONE

INTERVENTI PER FAVORIRE L'OCCUPAZIONE

Il Consiglio di amministrazione ha individuato nell'ISEE lo strumento di valutazione della situazione economica per accedere alle prestazioni assistenziali dell'Ente.

Per l'accesso alle prestazioni assistenziali, è richiesta la **regolarità contributiva**:

il richiedente deve essere in regola con la contribuzione posta in riscossione nell'anno della domanda e non deve avere una morosità pregressa, nei limiti della prescrizione quinquennale, pari o superiore ad un quarto del contributo previdenziale dovuto per ciascun anno

<https://www.enpaf.it/assistenza/>