



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. La Nuit del la Paix” in onore di D. Mukwege Premio Nobel Pace 2018

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché l'attività fisica fa bene anche all'umore?
4. I consigli dei dentisti per il pranzo di natale
5. Perché fa male l'avampiede?



Prevenzione e Salute

6. Quale dentifricio scegliere?
7. Raffreddore e influenza: i consigli per la salute orale

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone, Barletta, Nola

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'A scopa nova scopa buono sulo tre gghiùrne.

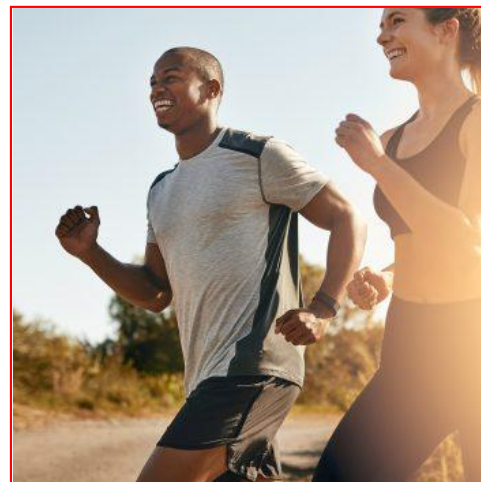
PERCHÉ L'ATTIVITÀ FISICA FA BENE ANCHE ALL'UMORE?

Quando si fa **esercizio fisico** –nonostante lo sforzo, si avverte una sensazione di **benessere** perché l'organismo attiva meccanismi cerebrali e rilascia sostanze responsabili della sensazione di benessere.

Così spiega la professoressa Daniela Lucini, Responsabile della Sezione di Medicina dell'Esercizio di Humanitas -

In particolare, la sensazione di benessere si deve al rilascio, da parte dell'organismo, di una serie di neurotrasmettitori, prime fra tutte le

- **Endorfine** chiamate anche gli "ormoni del benessere".



Infine, riuscendo a praticare uno sport, si scopre anche di disporre di risorse che si non pensava di avere, oltre al fatto che l'attività fisica può rappresentare anche un'opportunità per uscire dall'isolamento e socializzare, a qualunque età.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, fino a 65 anni sono:

- ❖ sufficienti **150 minuti di attività fisica aerobica** di intensità lieve-moderata, come camminare a passo svelto o nuotare, per ottenere tutti i benefici per la salute fisica

Recenti studi hanno dimostrato che, per la **salute mentale**, un'ora di attività fisica alla settimana riduce il rischio di depressione.

(Salute, Humanitas)

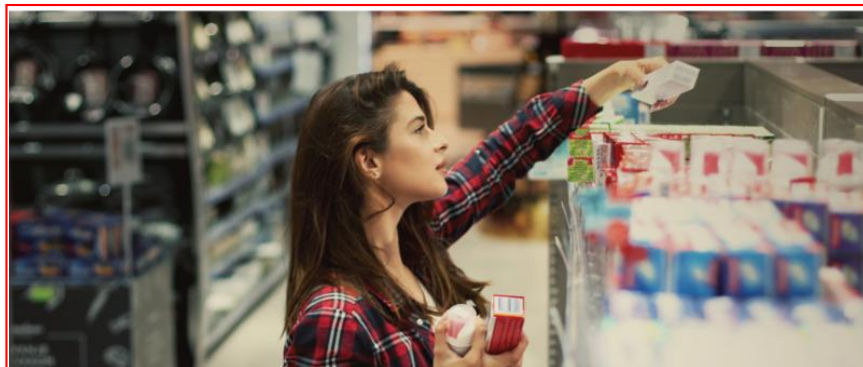
PREVENZIONE E SALUTE

QUALE DENTIFRICIO SCEGLIERE?

*Il reparto dedicato all'igiene orale nei supermercati consente ai clienti una vasta scelta su molti prodotti, tra cui il **dentifricio**. Questa selezione non si limita tanto alle marche, quanto all'uso e alle caratteristiche del prodotto.*

Vi sono dentifrici al fluoro, sbiancanti, al carbone vegetale, per gengive sensibili e tanti altri tipi.

Questo panorama ampio e differenziato di prodotti rende però più complicato **effettuare una scelta consapevole** mirata alle proprie esigenze.



Facciamo quindi chiarezza su **quali dentifrici**

utilizzare per occuparsi della propria salute orale con il Prof. **Roberto Weinstein**, Direttore Scientifico dell'**Odontoiatria Humanitas**.

Perché si usa il dentifricio?

Il dentifricio è uno strumento di igiene orale che utilizziamo tutti i giorni, a volte senza domandarsi realmente a cosa serve e quale ruolo ricopra all'interno dell'igiene orale e, quindi, della salute. Il dentifricio permette di aiutare a **eliminare i batteri** presenti sulla superficie dei denti e, se contiene determinate sostanze, aiuta a **proteggere lo smalto dentale** che, a causa del passare del tempo, può deteriorarsi e demineralizzarsi.

Il dentifricio, unito all'azione dello spazzolino, ha lo scopo di **eliminare la placca batterica**, ovvero quella patina trasparente che ricopre i denti e dove si accumulano i batteri.

Quale dentifricio scegliere per i propri denti?

Per una scelta corretta bisogna **chiedere consiglio** prima di tutto al proprio **dentista**, che indicherà il dentifricio migliore in base allo stato di salute del cavo orale del paziente.

I dentifrici in commercio hanno gli stessi componenti base a cui si aggiungono altre sostanze in quantità diverse, come il fluoro, che differenziano i vari dentifrici.

In generale la scelta dipende dalle **caratteristiche della bocca** del paziente e dalle sue esigenze.

Tuttavia, alcuni dentifrici offrono dei vantaggi indicativi.

- **Dentifricio al fluoro.** Il dentifricio al fluoro è il più utilizzato, perché il fluoro aiuta a proteggere lo smalto dentale e proteggere i denti dai batteri responsabili della carie. Questo dentifricio può essere utilizzato anche contro la sensibilità dentale, che è causata dall'assottigliamento dello smalto dentale;
- **Dentifricio antiplacca.** Questo dentifricio ha una serie di sostanze con azione antibatterica che prevengono l'eccessivo accumulo di placca sui denti. Il dentifricio antiplacca può essere usato in caso ci fossero gengive arrossate e sangue durante lo spazzolamento dei denti.
- **Dentifricio sbiancante.** Generalmente, i dentifrici sbiancanti contengono microsfere a bassa abrasività in grado di rimuovere dai denti per contatto e strofinamento i pigmenti superficiali provocati da alimenti, bevande, fumo, placca e tartaro. Deve essere usato con moderazione per non rovinare lo smalto dentale e non è da considerare un trattamento di sbiancamento professionale.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

I CONSIGLI DEI DENTISTI PER IL PRANZO DI NATALE

*Il periodo che precede e segue le **feste di Natale** è spesso caratterizzato da momenti di convivialità con amici e parenti, in particolare intorno alla tavola.*

Si tratta infatti di un periodo dell'anno particolare, caratterizzato da un consumo di pietanze e bevande di vario genere che a volte può essere eccessivo.

In questo contesto non bisogna fare attenzione solo all'alimentazione, ma anche alla **salute di denti e gengive**, in quanto vengono esposti a vari agenti esterni.

Parliamo con il Prof. **Roberto Weinstein**, Direttore Scientifico dell'**Odontoiatria Humanitas** dei comportamenti da seguire durante il periodo di Natale, evitando problematiche a carico della bocca.

Aver cura dell'igiene orale

Durante il periodo natalizio bisogna cercare di seguire una **corretta igiene orale quotidiana** anche quando si è fuori casa. È infatti fondamentale rimuovere dai denti la placca batterica che dopo i pasti si forma naturalmente, oltre che eliminare possibili residui di cibo e tracce di acidità dallo smalto dentale.

Il consiglio è quello di **lavarsi i denti almeno tre volte al giorno** dopo i pasti principali, soprattutto quelli molto abbondanti, senza scordarsi del filo interdentale.

Se non si ha la possibilità di spazzolarsi i denti, in extremis si possono utilizzare gomme da masticare allo xilitolo senza zucchero, ben consapevoli che non sono affatto sostituti dello spazzolino.

La salute dei denti a tavola

La quotidiana igiene orale non è abbastanza se non si sta attenti anche all'**alimentazione**. La salute dei denti inizia a tavola, con scelte consapevoli e mirate sulla salute della nostra bocca. Bisogna infatti:

- prestare attenzione alla **consistenza degli alimenti**, evitando quelli che possono incastrarsi con facilità negli spazi interdentali o nei solchi dei denti molari, come ad esempio la frutta secca o il torrone;
- **Bere tanta acqua** per contrastare l'acidità presente in alcuni alimenti e bevande, soprattutto quelle alcoliche;
- Prediligere **alimenti e bevande con poco zucchero**, sostanza che nutre i batteri presenti in bocca. Il consumo di questo prodotto in piccole dosi o limitato a un periodo di tempo breve come il Natale non costituisce di per sé un pericolo, ma bisogna comunque stare attenti;
- Mangiare i **dolci vicino ai pasti**, momento in cui si produce più saliva, sostanza che aiuta a contrastare l'acidità in bocca, che è la principale causa di erosione dei denti e carie.

Fondamentale, quindi, è iniziare il periodo natalizio con i denti puliti, eliminando tracce di placca e tartaro con una pulizia professionale.

I ricchi pasti del periodo natalizio possono aumentare il **tartaro** già presente in bocca, causando importanti infiammazioni gengivali. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

RAFFREDDORE e INFLUENZA: i CONSIGLI per la SALUTE ORALE

Con raffreddore e influenza è importante prendersi cura del proprio corpo, ma non bisogna trascurare la propria salute dentale.

Ecco i consigli degli specialisti del [Dental Center di Humanitas Rozzano](#).

Tosse e sciroppi: attenzione allo zucchero

In caso di tosse lo specialista di riferimento potrebbe prescrivere la somministrazione di uno sciroppo.

Molti di questi, però, contengono zucchero in gran quantità: più a lungo restano in bocca, più i batteri che causano la carie hanno il tempo di nutrirsi di quello zucchero.

Sarebbero da evitare ingredienti come fruttosio o sciroppo di mais, chiedendo consiglio al medico o al farmacista.

Acqua o collutorio in caso di vomito

In caso di influenza intestinale – ma, in vero, anche di altre malattie – potrebbe comparire il vomito.

Si potrebbe pensare che, quando si ha appena avuto un episodio di vomito, è il caso di lavarsi i denti immediatamente, e invece è meglio aspettare.

Quando si ha un attacco di vomito, gli acidi dello stomaco vengono a contatto con i denti e, se lavati troppo presto, c'è il rischio di strofinare quell'acido su tutto il guscio esterno dei denti.

In questi casi è meglio sciacquare la bocca con acqua, oppure con un collutorio diluito, e spazzolare i denti dopo circa 30 minuti.

Fondamentale l'idratazione contro la bocca secca

I motivi per cui è importante mantenersi idratati, anche in caso di influenza, sono molti, tra i quali il prevenire la secchezza delle fauci.

La **secchezza delle fauci**, oltre a essere fastidiosa, può aumentare il rischio di carie.

I farmaci assunti per il raffreddore o l'influenza, come **antistaminici, decongestionanti o analgesici**, potrebbero anche seccare la bocca:

❖ *bere molta acqua aiuterà a mantenere la salivazione ottimale e a ovviare a questo problema.*

Attenzione a tè e tisane

Una delle soluzioni anti malessere più amate è quella di bere una bevanda calda, come un tè o una tisana. Anche in questo caso, è bene evitare di aggiungere zucchero o limone:

❖ lo zucchero può aiutare ad alimentare i batteri che causano la carie e il limone invece possiede sostanze acide che è meglio evitare.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ FA MALE L'AVAMPIEDE?

Può essere colpa di un sovraccarico sulle ossa della pianta chiamate metatarsi

Se avvertire la sensazione di avere un sasso sotto la pianta del piede, fareste bene a non sottovalutarla, perché al fastidio può aggiungersi il dolore e con il tempo anche altre alterazioni.

«Il dolore sotto l'avampiede, o meglio metatarsalgia, è un disturbo comune che può avere molteplici cause, ma che nella maggior parte dei casi è conseguenza di un eccessivo carico. In pratica, il peso non è più distribuito, come dovrebbe, in modo uniforme su tutti e cinque i metatarsi (le ossa della pianta del piede), ma quasi esclusivamente sui tre centrali, non strutturati per sopportare il sovraccarico. Ecco perché spesso si parla di abbassamento o caduta dei metatarsi» premette **Angelo Chessa, resp. dell'Unità di chirurgia del piede dell'Ospedale San Paolo di Milano.**



Fattori che possono favorire il disturbo?

«Nei giovani la causa più frequente di sovraccarico sull'avampiede con conseguente dolore è l'intensa attività fisica, soprattutto qualora si praticano sport in cui c'è un impatto continuo dei piedi con il terreno, come corsa, calcio o pallacanestro, a volte con la complicità di scarpe non adatte per il tipo di attività. Sempre in tema di calzature, le donne farebbero bene a non esagerare con tacchi molto alti e scarpe a punta che aumentano il carico sulla parte anteriore del piede. Non a caso la metatarsalgia mostra una netta predilezione per il sesso femminile. Va comunque detto che spesso tutto parte da deformità dei piedi congenite o acquisite, come piede piatto, piede cavo, alluce valgo».

Come si presenta il dolore?

«Oltre alla tipica sensazione di avere un sasso sotto al piede, si avverte un dolore, più o meno intenso, nella parte anteriore del piede che aumenta dopo essere stati a lungo in piedi o aver camminato. Di solito questo tipo di dolore non trae grande giovamento dall'uso di antidolorifici e questo è uno dei motivi che induce il paziente a rivolgersi a uno specialista»

Possono esserci altri disturbi?

«Al dolore si può aggiungere, con il passare del tempo, la formazione di un ispessimento della cute sotto la pianta (*ipercheratosi*) che, anche se rimossa, tende nuovamente a comparire. Se non si interviene, il continuo sovraccarico può poi favorire lo sviluppo di dita a martello. Nella maggior parte dei casi questa deformità interessa secondo, terzo e/o quarto dito che assumono un aspetto curvo».

Quali sono gli esami utili?

«Il primo esame per capire a che cosa è dovuta la metatarsalgia è l'esecuzione di una radiografia del piede sotto carico, quindi stando in piedi. A questo esame, se lo specialista lo ritiene opportuno, si possono far seguire l'analisi del passo computerizzata e la baropodometria, che rileva le pressioni esercitate dal piede, fermo o in movimento, punto per punto. Esami più impegnativi come risonanza magnetica o Tac vengono riservati a casi selezionati».

Che cosa si può fare? «Se la *metatarsalgia* è insorta da poco, si opta per un approccio conservativo: **riposo, eventuali impacchi con ghiaccio, farmaci antidolorifici al bisogno** (che, però, non sempre hanno gli effetti desiderati), specifici plantari per ridurre il sovraccarico sull'avampiede. Utile dimagrire se si è in forte sovrappeso e limitare l'uso di scarpe con tacco molto alto.

Ma nessuno di questi provvedimenti può far regredire, se si è già instaurata, l'eventuale patologia, per esempio l'alluce valgo, che ha dato origine al dolore. Ecco perché in presenza di importanti deformità del piede l'unica strategia risolutiva è spesso quella chirurgica». (*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
Monte di Procida		339 312 8126	16 Dicembre
Castellammare	FT/PT	392 977 9071	16 Dicembre
Pozzuoli	FT/PT	349 556 7986	09 Dicembre
Pozzuoli	FT	348 916 7204	01 Dicembre
Somma Vesuviana	FT/PT	farmaciapaganelli@gmail.com	01 Dicembre
Torre del Greco	FT/PT	farmaciaaicamaldoli@libero.it	28 Novembre
Napoli Posillipo	FT	farmaciakernot@tiscali.it	28 Novembre
Napoli	FT/PT	347 905 4470	28 Novembre
Frattamaggiore	PT	0818347981	28 Novembre
Napoli centro	FT	3498175664	28 Novembre
Capri	FT/PT	329 019 4506	8 Novembre
Torre Annunziata	FT/PT	340 266 8569	8 Novembre
San Giorgio Cremano	FT/PT	340 266 8569	8 Novembre
Varcaturò	FT/PT	380 156 4663	8 Novembre
Arzano	FT/PT	389 425 3645	8 Novembre
Casavatore	FT	verzegiovanni@yahoo.it	8 Novembre
Pozzuoli	FT/PT	334 356 9309	8 Novembre
Quarto	FT/PT	338 858 2655	3 Novembre

“La Nuit del la Paix” in onore di Denis Mukwege Premio Nobel per la Pace 2018

Una serata speciale quella di ieri sera al Teatro di Corte di Napoli.



L'evento segna un altro tassello per l'**Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli**, nel processo di creazione di una rete di aiuti al sostegno del miglioramento della salute di tutti e di chi ne ha più bisogno.

È stato firmato, nell'ambito del progetto

“Un Farmaco per Tutti”,

un protocollo di collaborazione con il premio **Nobel per la Pace 2018**

Dr. Denis MUKWEGE.

Nell'occasione sono stati donati farmaci e dispositivi sanitari per un valore di **110.000,00€**