



## AVVISO

### Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. Corsi ECM 2023
3. CapriPharma 2023

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

4. Aumento di peso, disfunzioni della tiroide la causa”, vero o falso?
5. Lotta alla cistite: i sintomi e la terapia
6. Vitamina C: i Benefici e i CIBI in cui si trova



7. Curettage gengivale: che cos'è e a cosa serve
8. Salute orale: la prevenzione in menopausa



## Proverbio di oggi.....

**À altare sgarrupato nun s'appicciano cannele.**

# AUMENTO di PESO, DISFUNZIONI della TIROIDE la CAUSA”, VERO o FALSO?

*Molti credono che la causa dell'aumento di peso siano le disfunzioni della tiroide. Vero o falso?*



**FALSO**

“Il modesto aumento di peso che si osserva nei **pazienti con ipotiroidismo grave**, cioè quando sono bassi i livelli di ormoni (**FT4** ed **FT3**) prodotti dalla tiroide, è legato ad una **umentata ritenzione di liquidi** – più che ad un significativo incremento della massa grassa. Da sempre le alterazioni della funzione tiroidea, cioè **ipotiroidismo e ipertiroidismo**, sono state messe in relazione con le modificazioni del peso corporeo e in particolare con l'**aumento di peso** e l'obesità.

Infatti, se da una parte si osserva di frequente un **calo di peso nei pazienti con ipertiroidismo**, cioè quando i livelli degli ormoni prodotti dalla tiroide sono elevati, non vi è la stessa relazione tra ipotiroidismo ed incremento del peso. L'**ipotiroidismo** oltre ai sintomi propri della malattia quali *stanchezza, sonnolenza, rallentamento mentale* e delle *prestazioni fisiche*, si caratterizza per una **riduzione del metabolismo basale**, del fabbisogno energetico dell'organismo con conseguente riduzione del senso di fame. Nel passato era stata trovata una correlazione tra i livelli di TSH e il peso corporeo; in particolare, il riscontro di livelli più elevati di TSH nei pazienti obesi rispetto a quelli normopeso aveva fatto ipotizzare un ruolo chiave dell'ipotiroidismo nella genesi dell'obesità. Studi recenti hanno ribaltato tale ipotesi dimostrando come nella maggior parte degli obesi l'**aumento di TSH sia conseguenza e non causa dell'eccesso di peso**. Il dimagrimento si assocerebbe alla normalizzazione del **TSH**, situazione questa non possibile se l'alterata funzione tiroidea fosse causa e non conseguenza dell'obesità.” (*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE**

# CURETTAGE GENGIVALE: che cos'è e a cosa serve

*Tra le condizioni che possono mettere a rischio la salute della bocca e causare infiammazioni o sanguinamento gengivale ci sono placca dentale e tartaro.*

Sono sostanze che si accumulano facilmente a ridosso e sotto la gengiva, creando sul sorriso macchie antiestetiche e mettendo a rischio la salute generale della bocca.

In questi casi il dentista può proporre un trattamento non particolarmente conosciuto:

- il **curettage gengivale**.

## Di che cosa si tratta?

Ne parliamo con gli odontoiatri del Dental Center di Humanitas Rozzano.

## Cosa sono placca e tartaro?

La **placca dentale** è una pellicola trasparente che si crea sui denti ed è in grado di trattenere i batteri presenti nel cavo orale.

A contatto con i minerali contenuti nella saliva questa sostanza può indurirsi fino a diventare **tartaro**, che è uno strato difficile da rimuovere con lo spazzolino da denti.

Il tartaro viene rimosso dal dentista durante le sedute di igiene dentale professionale, o ablazione del tartaro. Quando il tartaro penetra sotto la gengiva, la semplice pulizia dei denti non è più sufficiente.

In questi casi si può effettuare il **curettage gengivale**, una procedura fondamentale per prevenire la comparsa di gengivite e parodontite, patologie che possono compromettere la salute dei denti.

## Che cos'è il curettage gengivale?

Il curettage gengivale è un **trattamento odontoiatrico** minimamente invasivo eseguito da un igienista dentale o da un parodontista.

Si tratta di una **pulizia profonda** che viene infatti svolta in anestesia e che punta a rimuovere tartaro e placca batterica che si possono formare nelle tasche gengivali, permettendo in questo modo ai tessuti di aderire nuovamente al dente. Quest'area è pulita dal dentista in maniera profonda, con un apposito strumento odontoiatrico e poi disinfettata per eliminare i **batteri**.

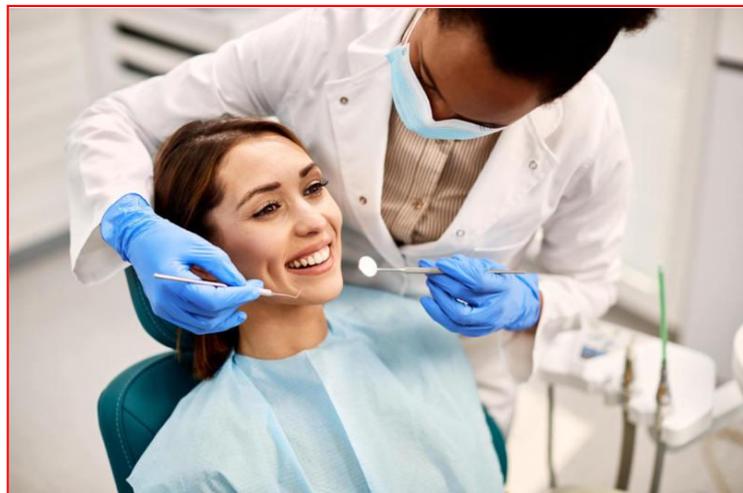
Per ottenere un risultato ancora più efficace, si possono combinare due diverse tecniche di pulizia:

- la **levigatura meccanica**, ovvero la raschiatura della zona sottogengivale;
- il **laser**, che consente di arrivare più in profondità bloccando la proliferazione batterica.

## Il curettage:

- *migliora l'estetica dei denti e delle gengive;*
- *agisce in modo specifico eliminando la placca batterica;*
- *riduce il rischio di perdita dei denti;*
- *aiuta a prevenire l'alito cattivo.*

Ricordiamo che, al fine di assicurare denti in salute, è fondamentale rivolgersi allo specialista di fiducia, e effettuare un controllo almeno una volta ogni sei mesi. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE****SALUTE ORALE: la Prevenzione in MENOPAUSA**

*La **menopausa** è una fase della vita molto delicata e importante per ogni donna; infatti comporta una serie di cambiamenti ormonali.*



Si tratta di un processo naturale che coinvolge le donne tra i 45 e i 53 anni, che può sorgere spontaneamente oppure essere indotto dall'uso di farmaci o dopo patologie e interventi chirurgici. In genere la menopausa comporta cambiamenti a livello fisico che interessano anche la bocca e la salute orale.

**Menopausa: quali sono le patologie orali più comuni?**

I cambiamenti che interessano la bocca durante la menopausa sono ancora poco noti, ma devono essere monitorati periodicamente con l'aiuto del dentista.

La diminuzione nella produzione di **estrogeni** può avere ripercussioni sulla composizione e la quantità di saliva prodotta. Una scarsa salivazione rischia di esporre la bocca della donna all'attacco dei batteri, causando di conseguenza diverse patologie orali come:

- *piorrea; bruciore alla bocca; alterazione del gusto*
- *sensazione di bocca secca; alitosi; sanguinamento delle gengive*
- *disturbi e/o recessione gengivale.*

Queste patologie si possono controllare e prevenire grazie alla collaborazione del dentista, di un'attenta igiene orale quotidiana, ed evitando comportamenti dannosi per la salute della bocca, come ad esempio il fumo di sigaretta.

**Prevenzione in menopausa**

La prevenzione è il primo passo per avere un sorriso in salute a qualsiasi età, **menopausa** compresa. In generale i dentisti consigliano di tenere monitorata la bocca e prestare attenzione a **gengive sensibili, rosse e gonfie** o all'eventuale presenza di **tracce di sangue** durante lo spazzolamento dei denti. Questi sono infatti i primi segnali di un'inflammatione che, se presente, deve essere trattata in modo ottimale.

Importantissimo anche il controllare il proprio regime alimentare e assumere una buona quantità di **calcio** attraverso il consumo di latticini e cereali, e di **vitamine**, evitando invece alimenti eccessivamente zuccherati (sono alimenti che non fanno altro che nutrire i batteri presenti in bocca e peggiorare certe condizioni preesistenti). (*Salute, Humanitas*)

## PREVENZIONE E SALUTE

## LOTTA ALLA CISTITE: I SINTOMI E LA TERAPIA

La **cistite** è un problema molto diffuso fra le donne.

Complice l'anatomia dell'apparato genitourinario femminile, per il gentil sesso è infatti più facile ritrovarsi alle prese con batteri che dall'uretra (*il condotto attraverso cui l'urina viene convogliata verso l'esterno del corpo*) risalgono verso la vescica, si attaccano alle sue pareti e l'infiammano. Ed è proprio questa la cistite:

➤ **un'infezione della vescica causata da batteri.**

Secondo alcune stime dal 20 al 30% delle donne soffrirebbe di questo problema almeno una volta all'anno.

Le conseguenze possono essere molto fastidiose, a volte addirittura insopportabili.

Il **sintomo principale** è un

- *forte bruciore, ancora più intenso mentre si urina, che può trasformarsi in un vero e proprio dolore.*
- *Lo stimolo ad urinare può farsi frequente e pressante anche se, una volta in bagno, l'urina emessa è molto poca;*
- *si può avere a che fare con fastidi alla parte bassa dell'addome anche quando non si è in bagno.*

A questi possono sommarsi altri sintomi:

- *urina torbida, odori sgradevoli e sangue nelle urine;*
- *se, poi, l'infezione arriva a coinvolgere anche i reni ci si può ritrovare alle prese con febbre, forti dolori alla schiena, a un fianco o all'inguine, nausea o vomito.*

Un **esame delle urine** può confermare sia la presenza di batteri che quella dell'infiammazione.

Esiti alla mano è possibile passare alla prescrizione di un **antibiotico**; a volte, però, è meglio procedere prima con un'**urinocoltura** che permetta di verificare se il microbo responsabile dell'infezione è resistente al principio attivo che si vorrebbe somministrare.

Questo esame è particolarmente indicato in caso di recidive; inoltre potrebbe essere prescritto anche quando l'antibiotico è già stato assunto ma la cistite sembra essere resistente alla terapia, oppure se sono presenti sintomi aggiuntivi rispetto a quelli tipicamente associati a questo tipo di infezioni. Inoltre l'urinocoltura può essere raccomandata anche durante la gravidanza.

Risultati alla mano è possibile scegliere l'antibiotico più adatto per combattere il batterio che ha scatenato l'infezione. Spesso, però, i sintomi richiedono di intervenire prima di avere i risultati dell'urinocoltura; per questo ancora prima di sapere se il microbo è resistente a qualche principio attivo viene può essere prescritto un trattamento antibiotico in monodose, da ripetere, eventualmente, a 24 ore di distanza. In ogni caso **il fai da te deve essere evitato**:

- **gli antibiotici sono da assumere solo dietro prescrizione medica.**

Una volta risolta l'infezione acuta è bene fare di tutto per non ritrovarsi alle prese con delle recidive. La **prevenzione** passa prima di tutto dallo **stile di vita**:

- ❖ *meglio mantenersi **ben idratate**, curare l'igiene intima e non utilizzare biancheria sintetica o troppo aderente.*

Anche il contraccettivo utilizzato potrebbe giocare un ruolo fondamentale: diaframma e creme spermicide sono associati a una maggiore frequenza di cistiti.

Un aiuto potrebbe poi arrivare da alcuni **rimedi naturali**, come il **cranberry** e il **D-mannosio**, che sembrano aiutare a difendere le vie urinarie ostacolando l'adesione dei batteri alle loro pareti. (*Salute, Sole 24Ore*)



**SCIENZA E SALUTE**

## Vitamina C: i Benefici e i CIBI in cui si trova

*La **vitamina C** (o acido ascorbico) è spesso associata agli agrumi, ma questi frutti non sono gli unici alimenti freschi che la contengono.*

La vitamina C è una vitamina idrosolubile, non può dunque essere accumulata nell'organismo e la sua assunzione deve avvenire regolarmente tramite l'alimentazione. Oltre a sciogliersi in acqua, questa vitamina è sensibile alle alte temperature, per cui la cottura in acqua ne annulla le proprietà.

Insieme alla dottoressa **Martina Gozza**, dietista in Humanitas Rozzano, scopriamo a che cosa serve la vitamina C e dove trovarla.

### **Vitamina C, a cosa serve**

La vitamina C svolge un ruolo importante in molte reazioni metaboliche e nella biosintesi di aminoacidi, ormoni e collagene.

Gli **effetti antiossidanti** di questa vitamina contribuiscono inoltre a rinforzare il sistema immunitario. La vitamina C aiuta l'organismo nella prevenzione del rischio tumorale, inibendo la produzione di sostanze cancerogene e a neutralizzare i radicali liberi, prodotti di scarto cellulare.

Gli uomini adulti necessitano in media di **75 mg** di vitamina C al giorno e le donne di **60 mg** al giorno. Durante la gravidanza o l'allattamento, il fabbisogno di vitamina C aumenta.

### **Dove si trova la vitamina C?**

Si dice spesso che le arance siano i frutti più ricchi di vitamina C. Sebbene il contenuto di questa vitamina sia importante, non è l'alimento che ne contiene di più.

Possiedono un'alta concentrazione di vitamina C:

- **peperoni**: 100 grammi di peperoni crudi contengono 151 mg di vitamina C;
- **rucola**: 100 g di rucola forniscono 110 mg di vitamina C;
- il **kiwi** contiene 85 mg di vitamina C ogni 100 g;
- **cavolfiore**: 100 g di cavolfiore crudo contengono 59 mg di vitamina C;
- **spinaci**: 100 g di spinaci crudi contengono 54 mg di vitamina C;
- **broccoli**: 100 g di broccoli crudi contengono 54 mg di vitamina C;
- **limone**: 100 g di limone contengono 50 mg di vitamina C;
- **arance**: 100 g di arancia bionda contengono 49 mg di vitamina C;
- il **mandarino** contiene 42 mg di vitamina C per 100 g;
- **pomodori**: 100 g di pomodori crudi da insalata forniscono 21 mg di vitamina C.

Per sfruttare a pieno i benefici della vitamina C, questi alimenti devono essere consumati crudi o poco cotti, nel giro di 3-4 giorni.

### **La vitamina C aiuta a prevenire raffreddori e influenze?**

È opinione comune che la vitamina C sia in grado di curare il raffreddore e l'influenza; tuttavia, **non esistono prove scientifiche** che dimostrino che la vitamina C abbia proprietà terapeutiche e pertanto non può essere utilizzata per trattare il raffreddore o l'influenza.

La vitamina C può aiutare a ridurre la durata di un raffreddore o di un'influenza grazie alle sue proprietà antiossidanti e immunostimolanti, quindi prevedere nella propria dieta alimenti che la contengono può essere di aiuto. (*Salute, Humanitas*)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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

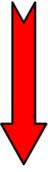
Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Somma Vesuviana	FT/PT	farmaciadelcarmelo49@gmail.com	01 Marzo
Napoli - Pianura	FT/PT	339 201 1202	01 Marzo
Portici	FT/PT	081 776 87 76	01 Marzo
Quarto	FT/PT	338 645 9075	20 Febbraio
Acerra	FT/PT	333 597 8080	20 Febbraio
Monte di Procida	FT/PT	333 154 4716	20 Febbraio
Varcaturu-Lago Patria	FT/PT	380 156 4663	7 Febbraio
Portici	FT/PT	338 707 9075	7 Febbraio
Napoli - Mergellina	FT/PT	3396479876	7 Febbraio
Napoli - Centro	Notturmo	347 455 3537	7 Febbraio
Napoli - Fuorigrotta	FT/PT	333 919 5178	7 Febbraio
Napoli	FT/PT	347 240 9629	3 Febbraio
Quarto	FT/PT	farmantomari@libero.it	3 Febbraio
Giugliano	FT/PT	334 3569309	23 Gennaio
Sorrento	FT/PT	349 120 7902	23 Gennaio
Quarto	FT/PT	farmadelsole@gmail.com	23 Gennaio
Napoli Vomero	FT/PT	340 349 3386	23 Gennaio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	335 132 7702	23 Gennaio

# ORDINE: Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023

*La partecipazione è sia in presenza sia a distanza su piattaforma zoom.*

## Cronoprogramma Formazione 2023 – I° Semestre

**Coordinamento:** B. Balestrieri, M. Spatarella, E. Magli, R. Cantone, F. Di Ruocco

DATA	TITOLO	RELATORE	n. C.F.
<b>Mese di MARZO – Inizio ore 21.00</b>			
<b>I° Sessione</b>			
Giovedì 2 Marzo	<b>BLSD: Arresto Cardiaco e Manovre di Rianimazione</b> Cardiopulmonare con uso del Defibrillatore (Parte <b>TEORICA</b> )	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	 8 CF
Giovedì 9 Marzo	<b>BLSD: Arresto cardiaco e manovre di rianimazione</b> Cardiopulmonare con uso del Defibrillatore (Parte <b>PRATICA</b> )	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	
<b>II° Sessione</b>			
Giovedì 16 Marzo	<b>Primo soccorso nel soffocamento da corpo estraneo:</b> <i>Manovra di Heimlich</i>	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	 12 CF
Giovedì 23 Marzo	<b>Primo Soccorso in Farmacia nelle emergenze mediche.</b> <i>Reazioni allergiche – Shock Anafilattico</i>	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	
Giovedì 30 Marzo	<b>Manovre di Primo intervento in caso di traumi e di incidenti domestici.</b> Il Ruolo del Farmacista	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	
<b>Mese di APRILE – Inizio ore 21.00</b>			
<b>III° Sessione</b>			
Giovedì 20 Aprile	Come riconoscere il disagio giovanile e le strategie di Intervento: Classificazione delle Dipendenze -	Prof. Fabio Curcio	in corso di accreditamento
Giovedì 27 Aprile	<b>Dipendenze Giovanili:</b> le nuove droghe – queste sconosciute	Prof. A. Miccichè	
<b>Mese di MAGGIO – Inizio ore 21.00</b>			
Giovedì 4 Maggio	<b>Dipendenze da Sostanze:</b> meccanismi psicopatologici <b>Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo</b>	Prof. G. Di Petta	in corso di accreditamento
Giovedì 11 Maggio	<b>Dipendenze Comportamentali:</b> <i>Internet Addiction Disorder, Ludopatie, Pronografie, Dipendenze Affettive, Dipendenze da Lavoro</i>	Prof. A. Miccichè Prof.ssa A. Grandinetti Prof. L. Carnile	
Giovedì 18 Maggio	<b>Cannabinoidi:</b> non solo dipendenza!	Prof.ssa A. Miro	
Giovedì 25 Maggio	<b>Dipendenze da Cibo:</b> disturbi della sfera alimentare: Aspetti Psicologici e Clinici	Prof. Alessandro Raggi Prof.ssa A. De Rosa	
<b>Mese di GIUGNO – Inizio ore 21.00</b>			
8 Giugno	<b>Gestione degli antibiotici:</b> ruolo del Farmacista Linee di indirizzo e Antibiotico Resistenza	Prof. G. Cirino Prof.ssa M.R. Bucci	in corso di accreditamento
15 Giugno	<b>Terapie Oncologiche Innovative:</b> le <i>Immunoterapie</i>	Prof. G. Marone	
21 Giugno	<b>Terapie Oncologiche Innovative:</b> la cura del Melanoma	Prof. P. Ascierto	

# CONVEGNO CAPRI PHARMA 2023

## Capri 14 – 16 Aprile

*L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "CAPRI PHARMA 2023 – Terza Edizione"*

l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "CAPRI PHARMA 2023 – III° Edizione" che si terrà a Capri – dal 14 al 16 Aprile 2023 presso la sede **Hotel Quisisana**.



COME  
PARTECIPARE

Nei Prossimi  
giorni saranno  
pubblicate le  
Informazioni  
necessarie per  
la  
Partecipazione