



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Bicarbonato efficace per lo sbiancamento dei denti – Vero o falso?
5. Il dolcificante eritritolo è legato a un aumento di infarti e trombosi
6. Bruciore di stomaco: quali sono le cause?



7. Queste 7 buone abitudini allontanano lo spettro della demenza
8. NODO in GOLA” da Reflusso: che cos’ è e cosa fare



Proverbio di oggi.....

Chi nun stima lo scuorno nun stima lo corno.

“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 come, invece, si vorrebbe.

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*.”

PREVENZIONE E SALUTE

QUESTE 7 BUONE ABITUDINI ALLONTANANO lo SPETTRO della DEMENZA

La demenza è una malattia sempre più diffusa in tutto il mondo: uno studio dimostra che sette sane abitudini possono prevenirne l'insorgenza. Ecco quali.

- ❖ Essere attivi,
- ❖ **mangiare sano**,
- ❖ mantenere un **peso corporeo corretto**,
- ❖ **non fumare**,
- ❖ controllare il **colesterolo** e la pressione sanguigna
- ❖ mantenere basso il livello di **glucosio nel sangue** durante la mezza età:

sono queste le sette buone abitudini che, secondo uno studio dell'*American Academy of Neurology*, abbassano i rischi di sviluppare malattie come l'Alzheimer quando si diventa anziani.

I dati parlano chiaro:

oltre un milione [di italiani](#) convivono con la demenza (per circa 600.000 si tratta di [Alzheimer](#)) e, secondo [le previsioni](#), il numero di persone nel mondo che verranno colpite da questa malattia raggiungerà i 153 milioni nel 2050, triplicando rispetto alle cifre attuali.

Ecco perché è fondamentale capire se ci sono dei modi per prevenire l'insorgere della demenza.

I ricercatori hanno coinvolto 13.720 donne di età media di 54 anni, e le hanno seguite per oltre 20 anni monitorandone le abitudini.

Risultato: alla fine dello studio, 1.771 partecipanti (il 13%) avevano sviluppato la malattia, ma per **ognuna delle sette buone abitudini adottate, il rischio di soffrire di demenza scendeva del 6%**.

LA CONFERMA DI ALTRI STUDI.

I risultati di questo studio coincidono con quelli di una decennale ricerca cinese pubblicata su [the BMJ](#).

In quel caso gli studiosi avevano riscontrato un'associazione tra alcune sane abitudini – come *mangiare sano, fare esercizio fisico regolarmente, giocare a carte e socializzare* almeno due volte a settimana – e una diminuzione della perdita di memoria e del rischio di demenza.

I ricercatori statunitensi sottolineano comunque che il loro studio ha dei limiti, tra cui il fatto che non ha considerato se l'abbandono di alcune abitudini malsane a un certo punto della vita (ad esempio smettere di fumare) influisse sul rischio di demenza durante la vecchiaia.

«Oltre a essere attivi e curare il nostro cuore, per combattere la demenza è importante dormire bene, allenare la mente e rimanere in contatto con le persone accanto a noi», ricorda al Guardian Susan Mitchell dell'Alzheimer's Research UK.

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

Il Dolcificante ERITRITOLO è legato a un aumento di INFARTI e TROMBOSI

L'eritritolo, un dolcificante molto usato, sembrerebbe favorire la formazione di coaguli nel sangue e di eventi cardiovascolari come ictus e infarti.

Con lo stesso aspetto e lo stesso sapore dello zucchero, ma un apporto calorico quasi nullo, l'**eritritolo** è un dolcificante molto usato e spesso consigliato nelle diete.

Ora però uno studio pubblicato su *Nature Medicine* lo indica come sostanza potenzialmente dannosa per la salute cardiovascolare: l'uso frequente di eritritolo sarebbe infatti collegato a un rischio maggiore di incorrere in eventi acuti come ictus o **infarti**, e sembrerebbe favorire la formazione di *coaguli nel sangue*.

ERITRITOLO: CHE COS'È.

Dal punto di vista chimico, l'eritritolo è un polialcol, un composto chimico della classe dei carboidrati contenuto naturalmente in alcuni frutti o ortaggi e ottenuto artificialmente a partire dagli zuccheri vegetali attraverso processi intensivi di fermentazione batterica.

Ha un **potere dolcificante pari al 70% di quello dello zucchero**, ma quasi zero calorie perché è minimamente metabolizzato dal nostro organismo e viene quasi del tutto espulso attraverso l'urina.

Per queste ragioni è anche meglio tollerato a livello intestinale rispetto ad altri dolcificanti e negli ultimi anni è diventato molto popolare nei regimi alimentari per favorire la perdita di peso, come quelli proposti a chi soffre di *diabete o obesità*.

UN GATTO CHE SI MORDE LA CODA. Vista la grande diffusione dell'eritritolo in bevande e alimenti *Stanley Hazen*, del Dipartimento di Scienze Metaboliche e Cardiovascolari della Cleveland Clinic nell'Ohio, ha voluto indagarne gli effetti a lungo termine analizzando la presenza del dolcificante nel sangue di circa 3.000 persone (2.100 negli USA e altre 830 in Europa) già coinvolte in studi sulla diffusione di eventi cardiovascolari. Ebbene nel gruppo di pazienti con i livelli più alti di eritritolo nel sangue, il rischio di infarto o ictus è parso circa due volte più elevato rispetto a com'era nel gruppo con le quantità di eritritolo più basse.

Il paradosso è che **i prodotti senza zucchero contenenti eritritolo vengono spesso consigliati alle persone che combattono con l'obesità, il diabete o altre sindromi metaboliche**, ma queste persone sono anche quelle che rischiano di più di incorrere in problemi cardiocircolatori.

Quindi chi fa **uso più massiccio di questa alternativa allo zucchero è anche chi rischia maggiormente per i presunti effetti avversi.**

RISCHIO TROMBOSI. Per approfondire quella che per il momento è soltanto una correlazione, lo stesso gruppo di ricerca ha quindi studiato direttamente gli effetti dell'eritritolo nel sangue. Nei topi, il dolcificante ha favorito la formazione di coaguli o trombi, formazioni solide costituite da alcune componenti del sangue come piastrine, globuli rossi, globuli bianchi e fibrina e che rischiano di ostruire i vasi sanguigni.

Inoltre, quando è stato aggiunto a campioni di sangue umano, **l'eritritolo ha causato un aumento della reattività delle piastrine**, un altro fattore che favorisce la trombosi.

ALTE CONCENTRAZIONI. Oltretutto dopo il consumo di bevande zuccherate con eritritolo, i livelli del dolcificante nel sangue sono rimasti notevolmente elevati per diverse ore. Dunque gli effetti sulla salute del consumo di eritritolo, finora considerato un additivo innocuo, andranno approfonditi. Ma nel frattempo cosa possiamo fare? **Semplicemente ridurre il consumo di alimenti dolcificati, abituandoci ad altri sapori.** In attesa di saperne di più. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

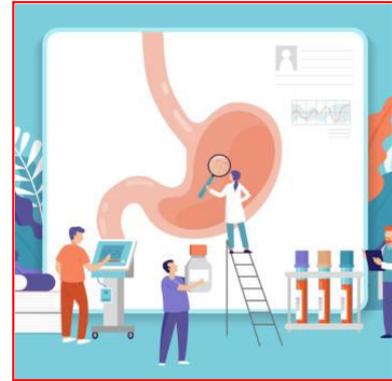
BRUCIORE di STOMACO: Quali sono le CAUSE?

Il bruciore di stomaco, che in termini medici è chiamato pirosi gastrica, è un disturbo piuttosto comune, accompagnato da eruttazioni, reflusso acido, nausea, tosse, e spesso associato a cattiva digestione.

Di norma asintomatico, il bruciore di stomaco può causare difficoltà a dormire, dato che la posizione sdraiata favorisce la risalita dei succhi gastrici dallo stomaco all'esofago. Cambiare alimentazione evitando alcuni cibi può certamente aiutare ad alleviare il bruciore, ma in presenza di alcune condizioni questa accortezza può non bastare. **Quali sono le cause di questo disturbo?**

Le cause del bruciore di stomaco

Le cause del bruciore di stomaco (pirosi gastrica) possono essere diverse, in alcuni casi temporanee, e possono passare spontaneamente. In altri, la pirosi può durare tutta la vita. Possono causare bruciore di stomaco condizioni come:



❖ Reflusso gastroesofageo

Il *reflusso gastro-esofageo* è una patologia che richiede una diagnosi precisa allo scopo di valutare il tipo di terapia adeguata. I farmaci più utilizzati sono gli **inibitori di pompa protonica**, di cui i più comuni sono il **Pantoprazolo, Esomeprazolo, Lansoprazolo, Rabeprazolo**, che però non funzionano se reflusso è basico (alcalino) e non acido.

Se il bruciore non passa, si potrebbero valutare il **tipo e la frequenza di reflusso**, e la presenza di eventuali lesioni esofagee, alterazioni del cardias, ovvero la valvola tra stomaco ed esofago, che ha lo scopo di evitare il reflusso di succhi gastrici o addirittura di cibo dallo stomaco verso la bocca.

Gli esami raccomandati in caso di reflusso gastro-esofageo sono la **gastroscopia e la PH-impedenziometria**.

❖ Ernia iatale

L'ernia iatale è una patologia caratterizzata dalla risalita di una porzione dello stomaco dall'addome al torace, attraverso un foro presente nel diaframma. Questa è una condizione anatomica che può essere sia sintomatica, sia asintomatica, ma che non può essere curata con il cibo. Lo stesso discorso è valido nei casi in cui l'ernia iatale sia associata al reflusso gastro-esofageo.

❖ Esofagite e gastrite

I **gastroprotettori** (o, meglio, antisecretivi) sono farmaci molto utili nei casi di esofagite e gastrite, sebbene vadano assunti per periodi di tempo limitati. È meglio consultare il gastroenterologo prima di assumerli, in modo che possa valutare il gastroprotettore più adatto, la durata e la posologia della terapia, e se necessaria, anche l'assunzione in cicli più volte durante l'anno.

È stato infatti dimostrato che l'**assunzione errata di gastroprotettori**, cioè senza una specifica indicazione medica, ma anche senza interruzioni e senza sottoporsi a visite di controllo, aumenta il rischio di mortalità, fratture osteoporotiche, e favorisce la **riduzione dei livelli di magnesio e di vitamina B12 nel sangue**.

Bruciore di stomaco: cosa fare?

Cambiare alimentazione, magari evitando o limitando spezie, caffè, alcolici, cioccolato, fritti e cibi molto conditi, iniziare a fare pasti piccoli frequenti e non fumare possono aiutare a risolvere il bruciore e i disturbi gastrici. Tuttavia non sempre queste azioni sono sufficienti.

Sono infatti diverse le condizioni e patologie che richiedono una **terapia farmacologica** specifica per risolvere i disturbi, magari associata a un **cambiamento dello stile di vita e dell'alimentazione**. È il caso di patologie come il reflusso gastro-esofageo, l'incontinenza dello sfintere gastroesofageo, l'ernia iatale, alterazioni del tono della muscolatura esofagea e di quella gastrica, l'ulcera gastrica, gastrite ed esofagite.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

“*NODO in GOLA*” da Reflusso: che cos’è e cosa fare

A molte persone sarà capitato, nel corso della vita, di sentire di avere la sensazione di un “nodo in gola”.

Spesso associato all’ansia, il nodo in gola è una sensazione di un corpo estraneo, la cui causa si può spesso riscontrare nel reflusso gastro-esofageo.

Ma come trattare questo fastidio? Ne parliamo con il dottor Benedetto Mangiavillano, responsabile della Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva di Humanitas Mater Domini.

Nodo in gola causa del reflusso: quali sono i sintomi?

La sensazione di avere un “**nodo in gola**” è accompagnata da una sintomatologia che, se collegata al **reflusso**, è abbastanza riconoscibile. Tra i sintomi da nodo in gola da reflusso troviamo:

- ❖ *dolore intercostale;*
- ❖ *bruciore retrosternale, causato dall’infiammazione posteriore allo sterno;*
- ❖ *muco in gola;*
- ❖ *tosse secca;*
- ❖ *tachicardia dopo i pasti;*
- ❖ *sensazione di fame d’aria.*

Nodo in gola causa del reflusso: come si cura?

Il **nodo in gola**, manifestandosi con una sensazione di costrizione localizzata, spesso accompagnata da **raucedine**, abbassamento del tono della voce, tosse secca e necessità di schiarirsi la voce, potrebbe spingere il paziente a rivolgersi in primis allo specialista otorinolaringoiatra.

Una volta, però, concordata la natura del nodo in gola – in questo caso prodotto dal reflusso gastro-esofageo – lo specialista di riferimento diventa lo specialista in gastroenterologia.

Il gastroenterologo potrà proporre, previa una sua valutazione, una **terapia farmacologica per ridurre l’acidità dei succhi gastrici**.

Nodo in gola e cambio di stagione

Il nodo in gola causato da reflusso gastro-esofageo potrebbe peggiorare con il cambio stagione: ciò riguarda sia il periodo di inizio primavera, sia l’inizio della stagione autunnale.

La patologia, inoltre, tende a essere associata allo stile di vita e all’alimentazione. Una persona con uno stile di vita sedentario è maggiormente a rischio di reflusso gastroesofageo rispetto a una persona dallo stile di vita dinamico.

Per quanto riguarda l’alimentazione, esistono alimenti che possono considerevolmente aumentarne i sintomi. Tra i tanti indichiamo alimenti come *pomodori, kiwi, agrumi, caffè consumati a digiuno, oppure liquirizia, cioccolato, menta, vino bianco fermo e mosso, superalcolici, bevande gassate e tè*.

(Salute, Focus)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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

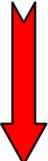
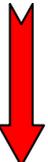
Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Somma Vesuviana	FT/PT	farmaciadelcarmelo49@gmail.com	01 Marzo
Napoli - Pianura	FT/PT	339 201 1202	01 Marzo
Portici	FT/PT	081 776 87 76	01 Marzo
Quarto	FT/PT	338 645 9075	20 Febbraio
Acerra	FT/PT	333 597 8080	20 Febbraio
Monte di Procida	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.
Mese di MARZO – Inizio ore 21.00			
I° Sessione			
Giovedì 2 Marzo	BLSD: Arresto Cardiaco e Manovre di Rianimazione Cardiopulmonare con uso del Defibrillatore (Parte TEORICA)	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	 8 CF
Giovedì 9 Marzo	BLSD: Arresto cardiaco e manovre di rianimazione Cardiopulmonare con uso del Defibrillatore (Parte PRATICA)	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	
II° Sessione			
Giovedì 16 Marzo	Primo soccorso nel soffocamento da corpo estraneo: <i>Manovra di Heimlich</i>	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	 12 CF
Giovedì 23 Marzo	Primo Soccorso in Farmacia nelle emergenze mediche. <i>Reazioni allergiche – Shock Anafilattico</i>	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	
Giovedì 30 Marzo	Manovre di Primo intervento in caso di traumi e di incidenti domestici. Il Ruolo del Farmacista	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	
Mese di APRILE – Inizio ore 21.00			
III° Sessione			
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	Dipendenze Giovanili: le nuove droghe – queste sconosciute	Prof. A. Miccichè	
Mese di MAGGIO – Inizio ore 21.00			
Giovedì 4 Maggio	Dipendenze da Sostanze: meccanismi psicopatologici Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo	Prof. G. Di Petta	in corso di accreditamento
Giovedì 11 Maggio	Dipendenze Comportamentali: <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	Cannabinoidi: non solo dipendenza!	Prof.ssa A. Miro	
Giovedì 25 Maggio	Dipendenze da Cibo: disturbi della sfera alimentare: Aspetti Psicologici e Clinici	Prof. Alessandro Raggi Prof.ssa A. De Rosa	
Mese di GIUGNO – Inizio ore 21.00			
8 Giugno	Gestione degli antibiotici: ruolo del Farmacista Linee di indirizzo e Antibiotico Resistenza	Prof. G. Cirino Prof.ssa M.R. Bucci	in corso di accreditamento
15 Giugno	Terapie Oncologiche Innovative: le <i>Immunoterapie</i>	Prof. G. Marone	
21 Giugno	Terapie Oncologiche Innovative: 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

Capri
MED

2023
**CAPRI
PHARMA**[®]
TERZA EDIZIONE

Capri, 14-16 aprile 2023

ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI