



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. CapriPharma 2023

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Gengivite: tra i sintomi le gengive che sanguinano di notte
4. Cervicale: i sintomi e come curarla



5. Una mela al giorno toglie il dentista di torno: vero o falso?
6. Le scarpe basse causano infiammazioni e tendiniti?



Proverbio di oggi.....

Pe' n'aceno 'e sale 'e perzo 'a menesta

UNA MELA al GIORNO TOGLIE il DENTISTA di TORNO, VERO O FALSO?

Vero. I detti, pur popolari, si rivelano spesso veritieri: non fa eccezione neppure quanto si sente ripetere sulla mela.

VERO

“Sebbene il consumo giornaliero di questo frutto non sia un elisir di salute e giovinezza eterna – si sono notati significativi e interessanti **benefici** legati alle sostanze presenti nei pomi”.

Facciamo il punto:

- le **mele**, specie quelle **verdi** (della qualità *granny* per intenderci), sono poco zuccherine e non attentano ai nostri denti con infide **carie**: proprio la loro caratteristica nota acidula (attribuita all'*acido malico*), oltre ad essere una coccola per il palato, sbianca naturalmente lo **smalto**, per un **sorriso** da star!

L'alto contenuto di **fluoro**, è l'ennesimo pregio, più o meno segreto che si cela nella polpa farinosa e fruttata del **pomo**.

Integrare nella dieta tale minerale, diventa fondamentale per assicurarsi una **dentatura forte e robusta**.

Sgranocchiare questo **frutto** con la sua buccia poi, è un aiuto alla **pulizia infradentale** (similmente a quanto fanno spazzolino e filo dentale) ed un piacevolissimo **massaggio gengivale**.

“Pur confermando quindi le mille doti della **mela** – precisa lo specialista – non illudiamoci di sostituire la tradizionale, accurata e profonda **igiene dentale** (da ripetersi al termine di ogni pasto), con un morso del frutto del peccato!”

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

LE SCARPE BASSE CAUSANO INFIAMMAZIONI E TENDINITI?

Quando parliamo di scarpe femminili, pensiamo subito ai problemi che i tacchi potrebbero provocare: tuttavia, anche le scarpe basse possono non essere l'ideale per la salute dei piedi.

Il rischio di **vesciche**, infiammazione dei piedi, dell'**alluce valgo**, del tallone, della schiena e dei muscoli della gamba, infatti, non risparmia le calzature basse.

Ne parliamo con il dottor **Federico Uselli**, Responsabile di Ortopedia della Caviglia e del Piede di **Humanitas San Pio X**.

Qual è la scarpa ideale da indossare per il benessere dei piedi?

Non c'è un solo tipo di **scarpa ideale** che si possa indossare tutto il giorno, dalla mattina alla sera. Molte persone in estate preferiscono le infradito, altre in inverno utilizzano principalmente stivaletti, ma la cosa importante, al di là della stagione, è di variare il tipo di scarpa per dare al piede il giusto supporto e comfort.

Le **scarpe senza tacco**, come *ballerine, le infradito, alcuni tipi di sandali, ma anche sneakers piatte*, indossate per molte ore al giorno possono causare dolore ai talloni, crampi al polpaccio e provocare segni di sovraccarico che vanno poi a intaccare anche la salute di schiena e collo, e che possono tradursi in fastidiose **fasciti plantari** in inverno.

È quindi consigliato variare il tipo di scarpa sulla base delle attività che si andranno a svolgere e del terreno, cambiando la scarpa di sera rispetto a quella usata di giorno.

Inoltre, fare con costanza lo stretching del tricipite, esercizi con elastici, e attività in acqua, aiutano a ridurre il rischio di sviluppare infiammazione della fascia plantare.

È vero che i tacchi alti provocano l'alluce valgo?

Si tratta di uno dei **falsi miti** più radicati nella nostra vita, e che facciamo fatica a sfatare. L'**alluce valgo** non dipende dall'uso delle scarpe col tacco alto, ma dalla **genetica**.

Questo significa che alcune persone possono avere una maggiore predisposizione a sviluppare alluce valgo se, ad esempio, un genitore o i nonni ne soffrono.

I tacchi alti non vanno quindi vietati: la cosa importante è fare in modo che non siano le uniche calzature indossate per tutto il giorno.

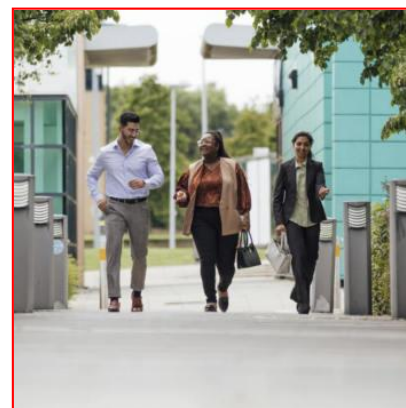
Quando è necessario rivolgersi a uno specialista in caso di mal di piedi?

È importante rivolgersi a uno specialista di piede e caviglia in alcune situazioni:

- se sentiamo che il piede non è a proprio agio nelle scarpe che si vogliono indossare;
- se si avvertono **dolore** e **crampi muscolari**;
- se si soffre spesso di tendiniti, dolore al tallone, calli e dolore alla pianta del piede.

Infatti è importante non sottovalutare il dolore al piede, con o senza la presenza di alluce valgo o altre deformazioni del piede.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

GENGIVITE: TRA I SINTOMI LE GENGIVE CHE SANGUINANO DI NOTTE

Quando parliamo di scarpe femminili, pensiamo subito ai problemi che i tacchi potrebbero provocare: tuttavia, anche le scarpe basse possono non essere l'ideale per la salute dei piedi.

Se si notano tracce di sangue sul cuscino o alla base dei denti quando ci si sveglia, non bisogna spaventarsi. Le **gengive che sanguinano di notte** sono il segnale di un'inflammatione del tessuto gengivale che, di solito, si presenta anche gonfio e rosso.



Questa condizione colpisce persone di diverse età e molto spesso viene ignorata o sottovalutata.

Approfondiamo l'argomento con il Prof. **Roberto Weinstein**, Direttore Scientifico dell'**Odontoiatria** Humanitas.

Che cos'è la gengivite?

Le gengive che sanguinano di notte, ma anche quando si spazzolano i denti sono un sintomo della **gengivite**. Questa malattia orale colpisce bambini e adulti di ogni età ed è caratterizzata da diversi sintomi più o meno gravi come:

- ❖ **gengive gonfie**;
- ❖ **sensibilità al caldo e al freddo**;
- ❖ **arrossamento e dolore alle gengive**;
- ❖ **sanguinamento**;
- ❖ **distacco dal solco gengivale**.

La gengivite è infatti **un'inflammatione delle gengive** causata da diversi fattori, a partire da una **scarsa igiene orale**. Infatti, se non si rimuovono i batteri presenti nel cavo orale dopo ogni pasto, utilizzando spazzolino e dentifricio, questi possono raggiungere le gengive.

Quali sono le cause della gengivite?

Oltre all'igiene orale trascurata, altre cause di gengive che sanguinano di notte o di giorno possono essere:

- ❖ **Bruxismo**. Digriagnare i denti quando si dorme o in momenti stressanti della giornata può sollecitare eccessivamente il tessuto gengivale, che quindi si infiamma;
- ❖ **Parodontite**. Questa patologia orale è un peggioramento delle condizioni della gengivite che colpisce e deteriora tutti i tessuti del parodonto, compresa la gengiva che si ritrae e di conseguenza perde adesione.

Gengivite: quando recarsi dal dentista?

Le gengive che sanguinano di notte sono un segnale di **allarme da non sottovalutare**, e che deve portare chi ne soffre a effettuare una visita dal dentista.

Quest'ultimo può infatti evidenziare le **cause del sanguinamento** e la gravità dei sintomi, individuando la terapia più adeguata per ogni paziente.

(Salute, Humanitas)

CERVICALE: I SINTOMI E COME CURARLA

Il **dolore cervicale** o *cervicalgia*, quello che spesso chiamiamo semplicemente “cervicale”, è un disturbo associato a un’infiammazione di muscoli, articolazioni o tendini del collo, che può interessare persone di qualsiasi età, e che si correla a **varie problematiche scatenanti**.

Può svilupparsi infatti a partire da semplici **contratture** e posizioni scorrette, per esempio durante le ore lavorative o il riposo notturno, oppure essere provocato da patologie più complesse, come le **ernie discali**, un traumatismo, o le conseguenze di un trattamento chirurgico.



Per questa molteplicità di possibili concause, il dolore

cervicale può presentarsi **con un episodio acuto o in forma cronica peggiorata da eventuali riacutizzazioni**.

Soffrire di cervicale è molto comune, tuttavia non bisogna ignorare la presenza di dolori al collo, poiché si tratta di un complesso articolare delicato, in cui trovano posto diversi organi e strutture.

Quali sono i sintomi che ci permettono di riconoscere il dolore cervicale?

E quali i trattamenti per curarlo?

Ne parliamo con il dottor **Francesco Coletta**, specialista in Riabilitazione ortopedica presso l’IRCCS Istituto Clinico Humanitas Rozzano e presso gli ambulatori **Humanitas Medical Care**.

Dolore al collo: i sintomi della cervicale

La **cervicalgia** può manifestarsi sia come un **dolore localizzato nella zona cervicale** che come un **dolore che coinvolge la spalla, il braccio o la zona superiore del dorso**, caratterizzato da una sensazione di rigidità e pesantezza e che si acuisce con il **movimento**.

È un disturbo quindi particolarmente **invalidante** per chi ne soffre poiché, impedendo di effettuare semplici movimenti del collo e rotazioni del capo, interferisce con lo svolgimento delle più semplici attività giornaliere.

Un altro sintomo associato alla cervicale è il **mal di testa**:

- ❖ si definisce **cefalea cervicogenica** ed è di natura muscolo-scheletrica.

Questa tipologia di mal di testa provoca un **dolore pulsante**, opprimente o persistente di intensità moderata, che si localizza in particolar modo in **zona fronto-temporale** e occipitale e aumenta quando vengono effettuati dei movimenti.

In presenza di **ernie discali**, inoltre, il dolore cervicale diventa più severo:

- ❖ le **radici nervose**, infatti, risultano **compresse**, e il o la paziente può avvertire deficit di sensibilità o di forza alle braccia, a cui si associa la tipica sensazione di formicolio o di scossa elettrica.

A uno stadio più severo, il **midollo cervicale** può entrare in sofferenza, provocando un aumento della sintomatologia, che coinvolge anche gli arti inferiori, comportando disturbi dell’equilibrio, motori e possibile incontinenza.

Cervicale: quali sono le cause

Quando parliamo di cervicaglia, non importa se acuta o cronica, nella maggior parte dei casi dobbiamo fare riferimento ad **alterazioni della componente muscolare**, causate da uno stress meccanico improvviso e violento che provoca una contrattura, oppure da uno **stress minore** ma prolungato nel tempo che provoca un sovraccarico e quindi lo spasmo muscolare riflesso.

Uno dei traumi più comuni a cui si associa il dolore cervicale è il **colpo di frusta**:

- ❖ *un movimento improvviso, dovuto generalmente a incidenti stradali o lavori usuranti, che provoca consecutivamente e bruscamente un'estensione e una successiva flessione dei muscoli del collo.*

La cervicaglia può essere però anche provocata da **artrosi** delle articolazioni di contatto tra le vertebre. In tutti questi casi i movimenti articolari più semplici provocano dolore, o dalla presenza di **ernie discali**. Infine, più raramente, anche determinate **infezioni** (reumatologiche, neurologiche, vascolari o tumorali) possono provocare **dolore al collo**, ma la cervicaglia, in questi casi, è un sintomo secondario.

Come prevenire il dolore cervicale

Non è possibile evitare eventi traumatici improvvisi come il colpo di frusta o le infezioni, ma per attenuare il dolore cervicale o ritardarne l'insorgenza, quando è determinato da disturbi muscolari, ci sono alcune buone pratiche che è possibile mettere in atto semplicemente.

La prima regola riguarda la **postura**, che dovrebbe essere mantenuta corretta, per esempio durante le ore lavorative che occupano la maggior parte della nostra giornata. In particolare, il **collo** dovrebbe essere dritto, in linea con il resto della figura, e non ripiegato in avanti o verso il basso.

Per alcuni potrebbe essere comodo utilizzare un **cuscino** a cui appoggiarsi, sempre all'altezza del collo o della testa. Invece, quando si dorme, è meglio privilegiare **posizioni supine** evitando di dormire a pancia in giù con il collo girato verso un lato.

Vi sono inoltre anche diversi **esercizi di stretching** utili per abituarsi a una postura corretta e rinforzare i muscoli che proteggono la nostra colonna vertebrale ma, prima di attuarli, è bene confrontarsi con lo specialista, perché ogni paziente ha problematiche cliniche differenti e gli esercizi adatti a una persona potrebbero essere sconsigliati per un'altra.

L'**attività motoria** o sportiva regolare sono inoltre fondamentali per mantenere un buon tono muscolare e una buona elasticità, entrambi fattori protettivi per l'insorgenza dello spasmo doloroso.

Dolore al collo: cosa fare?

Se per la cervicaglia muscolo-scheletrica abitualmente è sufficiente impostare con lo specialista un programma di esercizi di stretching, oltre alle modifiche posturali necessarie; in caso di episodi di **dolore cervicale acuto** invece può essere necessario ricorrere alla **terapia farmacologica**.

In questi casi si tende a utilizzare **antinfiammatori e miorilassanti**, oppure la **mesoterapia antalgica**, nella quale il farmaco viene somministrato tramite iniezione sottocutanea e agisce direttamente sul tratto dolente.

In determinati casi può essere opportuno affiancare sedute di **mobilizzazione vertebrale, massoterapia o fisioterapia**, che verranno stabilite con lo specialista di riferimento in base alla severità del dolore cervicale.

Un trattamento innovativo per contenere i *sintomi della cervicaglia* è rappresentato poi dalle **procedure ecoguidate**, grazie alle quali è possibile intervenire sulle strutture da cui si irradia il dolore in maniera mirata e senza l'ausilio di radiazioni dannose per la salute.

(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
S Giuseppe Vesuviano	FT/PT	366 307 5712	3 Aprile
Frattaminore	FT/PT	349 250 4921	3 Aprile
Afragola	FT	335 833 6528	3 Aprile
Vico Equense	FT/PT	393 509 4406	27 Marzo
Napoli – Piazza Dante	PT	331 872 8897	27 Marzo
Casalnuovo	PT	349 6344 734	27 Marzo
Casalnuovo	PT	349 6344 733	27 Marzo
Napoli - Posillipo	FT/PT	339 402 9999	20 Marzo
Napoli –Piazza Cavour	FT/PT	333 433 1678	20 Marzo
Napoli – Capodichino	FT/PT	338 609 8038	20 Marzo
Vico Equense	FT/PT	081 879 8041	13 Marzo
Napoli - Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	13 Marzo
Casoria	FT/PT	339 525 2872	13 Marzo
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

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

CONTATTARE ENTRO
E NON OLTRE IL

5 APRILE 2023

L'AGENZIA **CAPRIMED**
AL SEGUENTE
INDIRIZZO E-MAIL

INFO@CAPRIMED.COM

TEL. **081 837 5841**



Capri MED

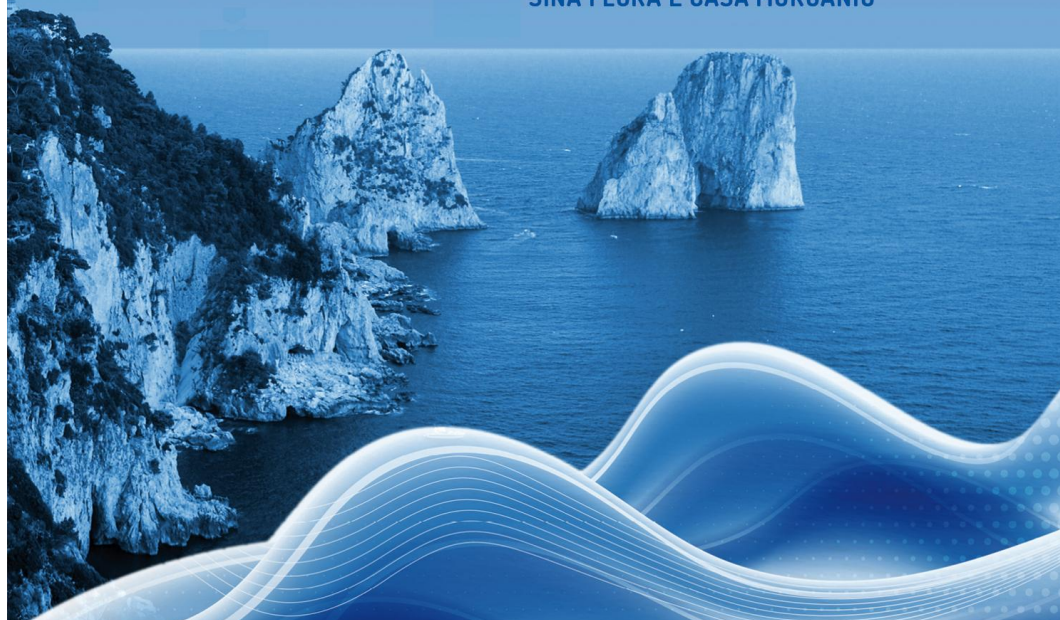
2023 CAPRI PHARMA®

TERZA EDIZIONE

Capri, 14-16 aprile 2023

GRAND HOTEL QUISISANA

Strutture Supplementari
SINA FLORA E CASA MORGANIO





2023
CAPRI PHARMA
TERZA EDIZIONE

Capri, 14-16 aprile 2023
GRAND HOTEL QUISISANA

RAZIONALE

CAPRI PHARMA 2023 rappresenta un appuntamento per fotografare l'evoluzione del ruolo della Professione del Farmacista pubblico e privato, che è chiamato ad affrontare in questo nuovo e dinamico scenario di grandi mutamenti, nuove sfide professionali e si propone come stimolo verso un cambiamento che non faccia perdere di vista l'enorme contenuto etico e professionale che da sempre ha contraddistinto il lavoro del farmacista.

Il Convegno rappresenta l'occasione per costruire un percorso vero di cambiamento e di crescita, che deriva dal confronto tra tutti gli attori del mondo della Farmacia Italiana ed Europea. Il meeting sarà anche il luogo dove contribuire a definire gli aspetti scientifici, politici ed istituzionali emergenti, attraverso il contributo delle relazioni che saranno tenute dagli opinion leaders delle diverse declinazioni nelle quali si articola la professione del Farmacista.

Il focus sarà sulle future evoluzioni della farmacia e del mondo farmaceutico. Saranno prese in considerazione tutte le aree di questa nobile professione, sia in ambito privato che in ambito pubblico.

Inoltre saranno illustrate alcune delle best practice, sia in mondi affini come quello clinico, sia in mondi, da molti considerati distanti, come editoria ed elettronica, ma che la recente evoluzione digitale rende più simili e contigui di quanto il pensiero comune porti a considerare. Saranno presenti testimonial ed oratori da tutto il mondo, in quanto oramai i trend sono sempre più globali, con una attenzione particolare al confronto ed alla formazione.

PROGRAMMA

Venerdì 14 Aprile

Ore 16.30 **Apertura dei lavori e Saluti delle Autorità**

Saluti: **Vincenzo Santagada** - Presidente Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
Marino Lembo - Sindaco di Capri
Marta Schifone - Camera dei Deputati della Repubblica Italiana
Riccardo Iorio - Presidente Federfarma Napoli
Angela Zampella - Direttore Dipartimento di Farmacia Università degli Studi di Napoli Federico II
Matteo Lorito - Magnifico Rettore Università degli Studi di Napoli Federico II
Enrico Coscioni - Presidente Agenzia Nazionale dei Servizi Sanitari Regionali

Ore 17.00 **La Farmacogenomica**

Introduce e modera: **Raffaele Marzano** - Consigliere Ordine dei Farmacisti di Napoli

Interventi: **Amelia Filippelli** - Dipartimento di Medicina, Chirurgia e Odontoiatria "Scuola Medica Salernitana" Università degli Studi di Salerno
Ylenia Cisale - Università di Roma La Sapienza
Flavio Garoia - Founder e Direttore Scientifico Ingeo
Piera Maiolino - Delegato Sifo Campania
Giuseppe Cirino - Presidente Società Italiana Farmacologia
Enrico Coscioni - Presidente Agenzia Nazionale dei Servizi Sanitari Regionali



2023
**CAPRI
PHARMA®**
TERZA EDIZIONE

Capri, 14-16 aprile 2023
GRAND HOTEL QUISISANA

Sabato 15 Aprile

Ore 10.00 **Servizi e Telemedicina: un futuro per La Farmacia?**

Introducono: Vincenzo Santagada e Riccardo Iorio

Moderà: Ugo Trama - Direttore Servizio Farmaceutico Regione Campania

Interventi: Antonio D'Amore - Direttore Generale Ospedale Cardarelli
Marco Alessandrini - Responsabile Divisione Health & Pharma - Banca del Fucino
Giovanni Trombetta - Studio Guendalini
Anna Rosa Racca - Presidente Federfarma Lombardia
Lorella Lombardozzi - Dirigente Servizio Farmaceutico Regione Lazio
Alessandra Mecozzi - Farmacista Regione Lazio
Luca Sartoretto Verna - AD Sartoretto Verna
Cinzia Falasco Volpin - AD Zentiva Italia

Ore 12.00 **L'industria farmaceutica, risorsa ed eccellenza Italiana**

Introduce e modera: Raffaele Marzano

Interventi: Giovanni Mensorio - Presidente Commissione Industria Regione Campania
Vincenzo Maglione - AD Farmaceutici Damor
Giorgio Foresti - AD Techdow Pharma Italy
Attilio Bianchi - Direttore Generale ICRRS Pascale
Tommaso Casillo - Presidente So.Re.SA.
Pierpaolo Baretta - Già Sottosegretario di Stato per l'Economia e Finanza
Ettore Rosato - Camera dei Deputati della Repubblica Italiana
Marcello Gemmato - Sottosegretario di Stato per la Salute

Ore 13.30 LUNCH

Pomeriggio a disposizione dei partecipanti

Ore 20.30 CENA DI GALA

Domenica 16 Aprile

Ore 10.00 **Previdenza e Lavoro autonomo in Farmacia: luci ed ombre**

Introduce e modera: Vincenzo Santagada

Interventi: Emilio Croce - Presidente ENPAF
Marco Lazzaro - Direttore Generale ENPAF
Pasquale Imperatore - Consigliere ENPAF

Ore 10.45 **La Distribuzione Farmaceutica: ganglio vitale della filiera**

Introduce e modera: Mariano Fusco - Direttore Servizio Farmaceutico ASL NA2

Interventi: Ettore Morra - So.Farma.Morra
Crescenzo Cinquegrana - Guacci Spa
Pierluigi Petrone - Presidente ASSORAM
Fabrizio Iacobacci - Presidente Pharmacom Italia
Mirko De Falco - Farvima Medicinali
Ciro Verdoliva - Direttore Generale ASL NA1 Centro
Marcello Gemmato - Sottosegretario di Stato per la Salute

Ore 11.30 **Per le donne e per l'Iran**

Interventi: Pegah Moshir Pour - Attivista per i diritti umani e digitali

Ore 12.00 **Chiusura lavori**

Vincenzo Santagada

COME PARTECIPARE: MODULO di ADESIONE

Di seguito le indicazioni per partecipare

CONTATTARE ENTRO E NON OLTRE IL 5 APRILE 2023
L'AGENZIA CAPRIMED AL SEGUENTE INDIRIZZO E-MAIL

INFO@CAPRIMED.COM

TEL. 081 837 5841

QUOTE DI ISCRIZIONE PER ISCRITTI ORDINE FARMACISTI DI NAPOLI

A - QUOTA PARTECIPANTE CON PERNOTTAMENTO

Totale € 300,00+ IVA (366,00 IVATO) per persona

La quota comprende:

- Iscrizione al congresso
- N. 2 Pernottamenti in camera DBL - IN 14 OUT 16 Aprile 2023
- N. 1 Pranzo (15 Aprile)
- N. 1 Cena (15 Aprile)

B - QUOTA SENZA PERNOTTAMENTO

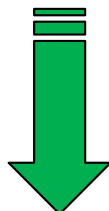
Totale € 100,00+ IVA (122,00 IVATO) per persona

La quota comprende:

- N. 1 Pranzo (15 Aprile)
- N. 1 Cena (15 Aprile)

QUOTE DI ISCRIZIONE

NON ISCRITTI ALL'ORDINE FARMACISTI DI NAPOLI



QUOTE DI ISCRIZIONE

A - QUOTA PARTECIPANTE CON PERNOTTAMENTO

Totale € 1.088,00+ IVA (1.327,36 IVATO)

La quota comprende:

- Iscrizione al congresso
- N. 2 Pernottamenti in camera DBL - IN 14 OUT 16 Aprile 2023
- N. 1 Pranzo (15 Aprile)
- N. 1 Cena (15 Aprile)

B - QUOTA SENZA PERNOTTAMENTO

Totale € 195,00+ IVA (237,90 IVATO) per persona

La quota comprende:

- N. 1 Pranzo (15 Aprile)
- N. 1 Cena (15 Aprile)

EVENTO ORGANIZZATO DA



CON IL PATROCINIO DI



DISTRIBUZIONE
PRIMARIA
FARMA e
SALUTE
Associazione Operatori
Commerciali e Logistici



federfarma napoli
Associazione Sindacale dei Titolari
di Farmacia della Provincia di Napoli



CON IL CONTRIBUTO DI



SEDE EVENTO

Grand Hotel Quisisana
Via Camerelle, 2 - 80073 Capri (NA)

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA



The pleasure of meeting.

Capri Event Srl - Provider ECM n. 2174
Sede Legale: via Pietrasanta, 12 - 20141 Milano
Sede Operativa: via Lo Palazzo, 24 - 80073 Capri (Na)
Tel. +39 081 8375841 - info@caprimed.com
CapriMed® è un marchio di Capri Event Srl