



## Proverbio di oggi.....

**'A femmena pe' l'ommo addiventa pazza, l'ommo p' 'a femmena addiventa fesso**

## PERCHÉ È IMPORTANTE LA PULIZIA DELLA LINGUA?



*Durante l'igiene orale quotidiana si dà molta importanza alla corretta pulizia dei denti in modo tale da eliminare placca e residui di cibo, principali responsabili di malattie orali come carie e gengivite.*

La **pulizia della lingua** è ugualmente importante in quanto permette di mantenere la bocca in salute e eliminare i batteri che possono formarsi sulla sua superficie.

Ne parliamo con il Prof. **Roberto Weinstein**, Direttore Scientifico dell'**Odontoiatria Humanitas**.

### PERCHÉ È UTILE LA PULIZIA DELLA LINGUA?

I **batteri del cavo orale** si depositano sui denti, formando la placca dentale, ma non solo: infatti si depositano anche sulla superficie della lingua, rappresentando un fattore di rischio per la salute generale della bocca.

I batteri possono portare alla comparsa di malattie orali come:

- *Gengivite; carie; alitosi; alterata percezione del gusto.*

La pulizia della lingua, esattamente come quella dei denti, consente quindi di avere una bocca sana e può essere fatta in modo semplice. Sono sufficienti pochi strumenti:

- **spazzolino da denti:** è possibile spazzolare la lingua utilizzando le setole o il dorso dello spazzolino, meglio se presenta piccole creste in plastica, spazzolando dal fondo della lingua verso la punta.
- **raschietto linguale:** esistono diversi tipi di raschietto che si passano sulla lingua, sempre dal fondo verso la punta, per rimuovere i batteri presenti sulla superficie.

Quando si effettua la pulizia della lingua, soprattutto in caso si utilizzi il raschietto linguale, bisogna appoggiare lo strumento delicatamente, senza fare pressione. Questa procedura andrebbe effettuata una volta al giorno dopo la pulizia dei denti con filo interdentale o scovolino.

### COME RICONOSCERE UNA BOCCA SANA?

Prima di effettuare la pulizia della lingua è importante analizzarne la superficie per capire se sono presenti eventuali **malattie orali**. Per farlo, basta guardare il colore: una lingua sana è rosa e uniforme su tutta l'area.

Se durante il controllo si nota la presenza di **gonfiore, rugosità** e colore tendente al **bianco**, è probabile che la lingua abbia un'eccessiva **presenza di batteri**, cosa che potrebbe essere sintomo di un problema del cavo orale. In questo caso il consiglio è quello di effettuare una **visita di controllo dal dentista** che saprà individuare le cause del problema e consigliare il trattamento più adeguato. (*Salute, Humanitas*)

## SCIENZA E SALUTE

## QUANTO CAFFÈ SI PUÒ BERE?



*Il caffè è una bevanda molto popolare nella cultura italiana e non solo.*

Alcuni suoi benefici sono riconosciuti a livello scientifico, tuttavia è bene non esagerare con il consumo. **Quanto caffè si può bere e quando è meglio evitarlo?**

**CAFFÈ: QUALI SONO I BENEFICI?**

I benefici del caffè derivano dalla presenza di numerosi composti bioattivi, tra cui i polifenoli dell'**acido clorogenico** e i **lignani**, dotati di proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, oltre a sostanze che favoriscono la vasodilatazione.

- **Mantiene bassa la pressione.** Uno degli studi più importanti, condotto su oltre 1500 maschi e femmine, iniziato nel 1972 in Romagna e pubblicato nel 2023 su *Nutrients*, mostra che il consumo di caffè non aumenta la pressione nelle persone in buona salute, ma contribuisce piuttosto a mantenerla bassa.
- **Fa bene al cuore.** Gli studi hanno evidenziato benefici per il sistema cardiovascolare, il cuore e la pressione arteriosa. Ricerche precedenti hanno confermato che, nel caso di consumatori sani, il rischio di fibrillazione atriale, malattie coronariche, infarto o ictus cerebrale non aumenta se si limita il consumo di caffeina alle quantità raccomandate, preferendo varianti come caffè espresso, moka e istantaneo, evitando il caffè non filtrato. Tuttavia, persone più sensibili alla caffeina potrebbero sperimentare un lieve e temporaneo aumento della frequenza cardiaca o della pressione arteriosa.
- **Aiuta il controllo del colesterolo.** Consumare moderatamente caffè può essere vantaggioso per mantenere sotto controllo i livelli di colesterolo totale e LDL, specialmente se accompagnato da uno stile di vita sano e attivo.
- **Contrasta la stanchezza.** La caffeina presente nel caffè, una sostanza psicoattiva ed eccitante del sistema nervoso, può temporaneamente contrastare la stanchezza. Tuttavia, un consumo eccessivo può rendere più difficile il sonno notturno, pertanto il riposo resta l'antidoto migliore alla stanchezza.
- **Agisce come blando antidolorifico.** La caffeina agisce a livello del sistema nervoso centrale, offrendo un certo grado di sollievo dal dolore grazie alla sua azione analgesica lieve.

**QUANTO CAFFÈ BERE?**

La quantità massima giornaliera di caffeina consigliata non dovrebbe superare i 400 milligrammi, corrispondenti a circa 5 tazzine di caffè preparato con la moka al giorno, o 4 tazze di caffè americano. Tuttavia, il consiglio è di limitarsi a **massimo 3 tazzine di caffè al giorno**, mentre in caso di gravidanza, si raccomandano al massimo 2 tazzine.

**CAFFÈ IN GRAVIDANZA** Durante la gravidanza, il consiglio è quello di utilizzare la caffeina con moderazione. Questo perché la donna in gravidanza sperimenta modificazioni cardiovascolari, tra cui un aumento della frequenza cardiaca per garantire un adeguato apporto di sangue alla placenta e al feto.

Inoltre, la caffeina può attraversare la placenta e raggiungere il feto, che ha una limitata capacità di metabolizzarla. Alcuni studi hanno associato un elevato consumo di caffeina in gravidanza a un aumentato rischio di aborto.

**CAFFÈ E REFLUSSO GASTROESOFAGEO** Anche coloro che soffrono di gastrite o reflusso gastrico possono sperimentare bruciore di stomaco o rigurgito, poiché la caffeina può contribuire ad aumentare le secrezioni acide nello stomaco.

**SENSIBILITÀ ALLA CAFFEINA** Ogni persona possiede una **predisposizione genetica** a metabolizzare sostanze in modo diverso, incluso il caffè; questo fenomeno potrebbe spiegare perché alcune persone possono bere caffè prima di andare a letto senza influenzare il loro sonno notturno, mentre altre possono avere difficoltà a dormire se assumono caffè dopo pranzo. (*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE****GASTRITE: LE CAUSE E COME SI CURA**

*La gastrite è una patologia gastrointestinale che consiste nell'infiammazione della mucosa dello stomaco.*



Caratterizzata da sintomi quali dolore addominale, bruciore di stomaco, nausea e talvolta vomito, la gastrite può avere diverse cause, tra cui infezioni batteriche, uso eccessivo di farmaci, stress, abitudini alimentari scorrette e altri fattori. Questo disturbo può influenzare significativamente la qualità della vita delle persone e richiede un'attenzione adeguata per la gestione dei sintomi e il trattamento delle cause sottostanti.

**GASTRITE ACUTA E GASTRITE CRONICA: LE CAUSE**

La gastrite è l'**infiammazione della mucosa gastrica** che riveste l'interno dello stomaco. Può essere di due diverse tipologie: acuta o cronica.

La **gastrite acuta**, che può manifestarsi in diverse forme tra cui erosiva, emorragica, ischemica, da radiazioni o infettiva, è caratterizzata da un'infiammazione improvvisa e intensa della mucosa gastrica. Questo disturbo si risolve tipicamente in un breve lasso di tempo, ma può causare sintomi fastidiosi e influenzare temporaneamente la qualità della vita dei pazienti.

Tra le **cause** della gastrite acuta indichiamo:

- *Eccessivo utilizzo di farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS)*
- *Stress intenso*
- *Ingestione di sostanze corrosive, come detersivi*
- *Binge drinking, cioè l'assunzione di grandi quantità di alcolici in breve tempo.*

La **gastrite cronica**, che può essere causata da vari fattori tra cui l'uso prolungato di farmaci FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei), infezioni, fattori psicosomatici o patologie sottostanti, si sviluppa gradualmente nel tempo e tende a persistere per **periodi più lunghi** rispetto alla forma acuta. Questo tipo di gastrite può avere un impatto duraturo sulla salute gastrointestinale e richiedere un trattamento mirato per gestire i sintomi e indagare sulle cause sottostanti. Tra le **CAUSE** della gastrite cronica indichiamo:

- *Infezione da Helicobacter pylori (in diminuzione nei Paesi occidentali); Fattori autoimmuni*
- *Reflusso biliare duodeno-gastrico, soprattutto nelle persone sottoposte a intervento di rimozione della colecisti*
- *Stress prolungato che aumenta la produzione di acido cloridrico; Fumo; Abitudine all'alcol.*

Esiste poi un terzo tipo di gastrite, di natura allergica. La **gastrite eosinofila** ha come causa allergie alimentari, che possono essere associate ad altre forme di allergia come l'*asma bronchiale, le allergie stagionali, i polveri.*

**QUALI SONO I SINTOMI DELLA GASTRITE?**

I sintomi della gastrite acuta, cronica o allergica condividono comunemente la presenza di **dolore o bruciore nell'epigastrio**, ovvero nella zona dell'addome sopra l'ombelico. Questi sintomi si manifestano o si intensificano durante la distensione dello stomaco durante i pasti. Nei casi più gravi, il dolore può essere presente anche tra i pasti, sebbene possa essere percepito in forma più lieve.

**GASTRITE: QUALI RIMEDI?** È fortemente sconsigliato cercare rimedi fai-da-te senza una diagnosi accurata. Il trattamento della gastrite può includere l'uso di **antiacidi** specifici in base al tipo di gastrite, ansiolitici per gestire lo stress correlato, **antibiotici** (necessari solo in caso di infezione da H. pylori) e modifiche dello stile di vita. L'importante è consultare sempre un professionista sanitario per una valutazione accurata e un piano di trattamento appropriato. In caso di gastrite è fondamentale lavorare sullo **stile di vita**.

In particolare bisognerebbe:

- *Adottare una dieta sana ed equilibrata; Praticare attività fisica quotidiana; Evitare il fumo*
- *Limitare il consumo di alcol, caffè e cioccolato; Ridurre al minimo il consumo di cibi ad alto contenuto di grassi; dormire almeno 7 ore ogni notte.*

*(Salute, Humanitas)*

## PREVENZIONE E SALUTE

# MASSOTERAPIA: IN QUALI CASI È INDICATA?

*Pare che il massaggio terapeutico dei muscoli fosse pratica conosciuta già nell'antica Grecia e che Ippocrate lo praticasse per alleviare i dolori che si accompagnavano all'avanzare dell'età.*

Arrivata fino a noi, quella che oggi chiamiamo massoterapia è una pratica volta a eliminare le contratture e a ripristinare il normale tono muscolare svolgendo un'azione lenitiva nei confronti del dolore. Per conoscerla nei suoi particolari ne abbiamo parlato con il dottor **Matteo Martignoni**, fisiatra in Humanitas Medical Care Arese e Lainate.

## TRATTAMENTO MIRATO

«La massoterapia è una tecnica fisioterapica riabilitativa che consiste nel trattamento di un segmento corporeo finalizzato a ridurre la contrattura muscolare e recuperare il normale tono della muscolatura a questo livello –spiega Martignoni. Nel trattamento si applicano tecniche di terapia manuale basate sul massaggio. È importante precisare che **non esistono limiti di età** per i pazienti. Il trattamento massoterapico è indicato per la cura delle patologie muscolari legate a un aspetto prevalentemente tensivo, contrattuale oppure posturale». Chi si occupa di massoterapia effettua una serie di manipolazioni al fine di decontrarre la muscolatura, migliorare ossigenazione e drenaggio, tonificare e agire sulle articolazioni infiammate.



## I BENEFICI DELLA MASSOTERAPIA

Come spesso accade, i benefici di una buona condizione fisica hanno ripercussioni sul benessere generale della persona e la massoterapia non sfugge a questa regola. «La massoterapia consente il recupero del tono muscolare che il paziente aveva, la normale mobilità del segmento in sofferenza e, quindi, la riduzione del dolore -continua Martignoni. Attenuando i dolori e allentando la **tensione muscolare**, questa pratica determina un effetto generale di rilassamento anche a livello psichico. Da notare che questi benefici presentano il pregio di essere cumulativi; questo significa che, nell'arco del percorso riabilitativo, si ha una progressiva riduzione dello stato di tensione e del dolore e, nel lungo termine, un recupero della normale funzione e la risoluzione del dolore. Naturalmente ogni persona rappresenta un caso diverso, quindi la posologia varia in base al quadro clinico del paziente e si calibra nel corso del trattamento stesso».

## UNA TERAPIA NON ESCLUSIVA

Alla massoterapia si possono associare diverse terapie per il recupero della motilità articolare e del tono muscolare, che possono essere trattamenti di tipo prevalentemente manuale, quindi fisioterapia e manipolazioni, oppure terapie iniettive-infiltrative, come la mesoterapia dove si utilizza un farmaco per ridurre lo stato muscolo-tensivo e il dolore, o ancora terapie fisiche, come la tecarterapia, basata sul trasferimento del calore e che può coadiuvare efficacemente.

Generalmente priva di controindicazioni, la massoterapia è sconsigliabile unicamente in presenza di fratture. Nessuna paura neanche se, dopo la prima seduta, il dolore persiste:

«Il fatto che al primo massaggio si possa stare peggio è soggettivo –conclude Martignoni.

Questo dipende dalla sensibilità del paziente e del fisioterapista: se il trattamento è troppo invasivo, può **provocare una riacutizzazione del dolore**, ma questo fatto non rappresenta, in ogni caso, una controindicazione».

*(Salute, Humanitas)*

**PREVENZIONE E SALUTE**

## GLI EFFETTI BENEFICI DELLA CORSA SULLA COLONNA VERTEBRALE

*Correre fa bene al cuore ma anche all'apparato muscolo-oste articolare.*

Per chi finora ha evitato di praticare questo salutare sport per paura di danneggiare il proprio scheletro sono in arrivo buone notizie.

Le ricerche più recenti (l'ultima delle quali comparsa su Nature) affermano infatti che la colonna vertebrale trae più beneficio dalla regolare pratica della corsa che non dalla vita sedentaria. Una normale sessione di jogging, se non viene praticato troppo frequentemente o intensamente, è infatti un toccasana anche per la colonna vertebrale.

Ne parliamo con il dottor Piero Volpi, responsabile dell'unità di ortopedia del ginocchio e di traumatologia dello sport Humanitas.

### **LE VERTEBRE DEI RUNNERS SONO PIÙ GRANDI**

I ricercatori hanno esaminato un gruppo di 79 uomini e donne adulti, due terzi dei quali erano corridori da almeno cinque anni. Il resto dei soggetti analizzati invece si allenava raramente.

A tutti i partecipanti sono stati fatti indossare fitness trackers per monitorare il loro livello di attività sportiva. Utilizzando la risonanza magnetica, i ricercatori hanno misurato dimensioni e densità dei dischi vertebrali di ogni persona. Quello che è stato scoperto è che i dischi dei corridori erano più grandi e resistenti dei dischi delle persone che non praticavano la corsa.

Questo contraddice la tesi secondo cui correre aumenterebbe il deterioramento di dischi. Ad avere infatti un impatto maggiore sulla colonna vertebrale sarebbero invece fattori come il fumo, l'obesità, l'età e la familiarità a patologie scheletriche.

### **IL FALSO MITO DEL MAL DI SCHIENA**

Il deterioramento dei dischi della colonna vertebrale può contribuire al dolore provocato da quello che viene comunemente chiamato "mal di schiena", ma questo tipo di disagio è più complesso e di solito deriva da una molteplicità di fattori.

Le statistiche insegnano che i corridori sono generalmente più sani: chi pratica un'attività sportiva, fra cui la corsa, ha una probabilità inferiore di sviluppare questo tipo di dolore cronico. Correre inoltre ha molteplici vantaggi: diminuisce lo stress, tiene in salute il cuore e aiuta a controllare il peso.

### **L'IMPORTANZA DI UNA ADEGUATA PREPARAZIONE**

Se è fondamentale evitare di condurre una vita sedentaria, non bisogna nemmeno cedere alla tentazione di praticare un'attività sportiva come la corsa senza un'adeguata preparazione.

Quando si decide di iniziare a correre è consigliabile iniziare camminando velocemente e riscaldando adeguatamente la muscolatura. Solo dopo un periodo di allenamento saremo infatti pronti ad aumentare il ritmo. *(Salute, Humanitas)*



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA

# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: Eletto il Direttivo 2024-28

*È stato completato il rinnovo delle cariche del consiglio direttivo e del collegio dei revisori dei conti per il quadriennio 2024-2028. **Santagada confermato alla presidenza.***

Si sono svolte nei giorni 12, 13 e 14 ottobre 2024, in seconda convocazione, le elezioni per il rinnovo del consiglio direttivo e del collegio dei revisori dei conti dell'Ordine dei farmacisti della provincia di Napoli per il quadriennio 2024-2028. A seguito dello scrutinio delle schede e dell'assegnazione delle cariche, il nuovo consiglio direttivo risulta così composto:

**Vincenzo Santagada** : Presidente,  
**Silvio Colesanti** : Vicepresidente,  
**Davide Carraturo** : Segretario,  
**Bianca Rosa Balestrieri** : Tesoriere,

I **consiglieri eletti** sono:

**Giovanni Ascione**, **Annamaria Di Maggio**, **Mariano Fusco**, **Tommaso Maggiore**, **Elisa Magli**, **Edoardo Nava**, **Riccardo Petrone**, **Giovanni Pisano**, **Simona Serao Creazzola**, **Maria Luisa Stabile**, **Ugo Trama**

**Composizione del collegio dei revisori dei conti.**

Per quanto riguarda il **collegio dei revisori dei conti**, sono stati eletti:

**Raffaele Cantone** e **Luisa Papa** : *membri effettivi*,  
**Cosimo Antonio Amente** : *membro supplente*.

L'Ordine comunicherà successivamente il nominativo del *presidente del collegio dei revisori*, che sarà nominato dal Consiglio dell'Ordine a norma di legge, come previsto dalla L.n 3/2018 Capo I Art. 2 comma 3.



# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA

### ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
Meta di Sorrento	FT/PT	081 878 6205	17 Ottobre
Giugliano	FT/PT	335 621 0670	17 Ottobre
Giugliano	FT/PT	339 268 9861	17 Ottobre
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	17 Ottobre
Grumo Nevano	FT/PT	393 711 5085	17 Ottobre
Casoria	FT/PT	farmaciacasoria@gmail.com	17 Ottobre
Napoli	FT/PT	339 659 0618	08 Ottobre
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	08 Ottobre
Grumo Nevano	FT/PT	393 711 5085	08 Ottobre
Casoria	FT/PT	347 340 7330	08 Ottobre
Torre del Greco	FT/PT	farmaciaaicamaldoli@libero.it	01 Ottobre
Napoli Centro	FT/PT	335 641 5671	01 Ottobre
Cicciano	FT/PT	farmaciacicciano@gmail.com	01 Ottobre
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	25 Settembre
Napoli Chiaia	FT/PT	339 469 6321	25 Settembre
Pollena Trocchia	FT/PT	amministrazione@farmaciadellasalute.net	16 Settembre
Boscoreale	FT/PT	333 410 1752	16 Settembre
Barano d'Ischia	FT/PT	info@farmaciaisolaverde.it	16 Settembre
Napoli Centro	FT/PT	331 872 8897	16 Settembre