



## AVVISO

### Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti”;
2. Ordine: Eventi del mese di Maggio

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. La gomma da masticare non elimina i batteri nella bocca
4. L'ipertensione può essere curata anche a tavola



#### Prevenzione e Salute

5. fare sport all'aperto quando l'aria è inquinata è pericoloso per la salute



### Meteo Napoli

Giovedì 17 Maggio

- Pioggia

Minima: 13° C

Massima: 17° C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 44%

## Proverbio di oggi.....

Pure 'a riggina avette bisogno d' 'a vicina

## LA GOMMA DA MASTICARE NON ELIMINA I BATTERI NELLA BOCCA

*La sensazione di freschezza che generano le gomme da masticare non è in alcun modo connessa alla pulizia del cavo orale e non può sostituire lo spazzolino da denti.*

Sfatiamo un mito: le **gomme da masticare** non eliminano i **batteri** dalla bocca e, quindi, non si possono in nessun modo sostituire allo **spazzolino da denti**. Che siano allo **xilitolo**, con o senza aspartame, non c'è composizione che tenga: «*Pur conferendo una piacevole sensazione di freschezza, soprattutto nella formulazione alla menta, il chewing gum non elimina i batteri dalla bocca* e non può essere considerato un sostituto dello spazzolino».

«L'effetto è sì rinfrescante, ma dall'uso delle gomme da masticare non deriva un reale beneficio a livello dentale perché sono comunque ricche di **zuccheri** e, spesso, vengono utilizzate troppo nel corso della giornata soprattutto quando si è fuori casa per molte ore e non si ha la possibilità di lavarsi i **denti**».

### Gomme da masticare: il problema sono gli zuccheri:

Due effetti benefici sulla pulizia della bocca provocati dall'uso della **gomma da masticare** vanno riconosciuti: «*Masticando la gomma aumenta la produzione di saliva all'interno della bocca* e questo può aumentare la detersione dei **denti**. La masticazione, inoltre, *favorisce l'eliminazione dei detriti di cibo più grandi che vengono lavati via dalla saliva stessa*». Per quanto riguarda lo **xilitolo**, ormai molto conosciuto per il suo ampio impiego come ingrediente nella composizione delle gomme da masticare, «è pur sempre uno zucchero. Ha un'azione rinfrescante e provoca ai denti meno danno degli altri zuccheri, ma non fa comunque bene alla salute dei denti». Attenzione anche alle gomme da masticare che si trovano nelle farmacie, con formulazioni a base di eccipienti come **aloe** e **ginseng**: «Nonostante le aziende produttrici parlino di effetti benefici sul cavo orale da parte di questi prodotti, il loro reale beneficio non è stato scientificamente provato. Al contrario sono molti gli studi legati agli effetti nocivi provocati sui **denti** dagli zuccheri delle **gomme da masticare**». (*Salute, Humanitas*)



**SCIENZA E SALUTE**

## FARE SPORT ALL' APERTO QUANDO L'ARIA È INQUINATA È PERICOLOSO PER LA SALUTE

*Praticare costantemente un'attività aerobica è essenziale se si vuole adottare uno stile di vita sano. Meglio ancora se all'aria aperta.*

Ma l'**inquinamento atmosferico** e l'esercizio fisico en plein air possono essere una combinazione malsana.

Questo è particolarmente vero se si soffre di disturbi come asma e diabete, o se si hanno **problemi al cuore o ai polmoni**. I bambini piccoli, gli anziani e le persone che lavorano o si esercitano all'aperto possono essere particolarmente sensibili agli effetti dell'inquinamento atmosferico.

Ne parliamo con la professoressa Daniela Lucini, responsabile di medicina dell'esercizio di Humanitas.



### **Gli effetti collaterali dell'inquinamento**

Traffico automobilistico, polline da fiori, alberi e arbusti, polvere soffiata dal vento, fumo derivante da legna in fiamme o da macchinari agricoli. Anche quando non ci si allena, l'esposizione a tutti questi fattori che rendono poco pura l'aria che respiriamo può causare problemi di salute. La combinazione di inquinamento atmosferico ed esercizio fisico ha il potere di aumentare i potenziali problemi per la salute che esporsi a queste situazioni comporta. Durante l'attività aerobica di solito si inala più aria e si inspira più profondamente nei polmoni. Respirando con la bocca, l'aria che respiriamo generalmente non entra dai fori nasali, che normalmente filtrano le particelle inquinanti nell'aria. I **problemi di salute** associati all'inquinamento atmosferico includono:

- ❖ *Mal di testa; Irritazione degli occhi, naso e gola; Danni alle vie respiratorie;*
- ❖ *Aumento del rischio di sviluppare asma; Aumento del rischio di infarti e ictus*
- ❖ *Peggioramento dell'asma esistente o di altre condizioni polmonari*
- ❖ *Aumento del rischio di morte per tumore del polmone e malattie cardiovascolari*

Chi vive nelle grandi città è regolarmente esposto a livelli di inquinamento atmosferico ben oltre il limite raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Meglio quindi **ridurre al minimo l'esposizione** diretta all'inquinamento. Fare esercizi all'aria aperta ha però tali e tanti evidenti benefici per la salute che rinunciare ad allenarsi all'aria aperta non è comunque una soluzione: la ricerca ha dimostrato infatti che i benefici a lungo termine dell'esercizio regolare superano i rischi associati all'esposizione all'inquinamento atmosferico.

### **Allenarsi evitando di esporsi troppo all'inquinamento**

Per rimanere il più sano possibile mentre ti alleni, concentrati sui modi per ridurre al minimo **l'esposizione all'inquinamento atmosferico**. Puoi limitare gli effetti dell'inquinamento atmosferico quando ti alleni in molti modi. Per es. monitorando i livelli quando si programma di allenarsi fuori e spostando l'allenamento in casa o in palestra quando l'aria è peggiore. I livelli di inquinamento atmosferico tendono ad essere **più elevati attorno all'ora di pranzo e nel pomeriggio**.

Meglio evitare di **andare a correre** all'ora di punta, specialmente se si corre vicino ad una strada trafficata. È probabile che i livelli di inquinamento siano i più alti entro 400 metri da una strada.

“Su questo tema **non è il caso di fare allarmismi**. Allenarsi all'aria aperta è una cosa buona, certo stando attenti ad evitare le vie più trafficate quando si fanno attività che richiedono una ventilazione maggiore. In generale alternare attività all'aria aperta come la corsa o la camminata ad attività come il nuoto o l'allenamento con le macchine per il potenziamento della forza in palestra resta la soluzione migliore”.

*(Salute, Humanitas)*

**SCIENZA E SALUTE**

## L'IPERTENSIONE PUÒ ESSERE CURATA ANCHE A TAVOLA

*L'ipertensione, è una condizione che porta ad avere i valori della pressione sanguigna al di sopra della norma, ed è un fattore di rischio molto importante per l'insorgenza di malattie cardiovascolari.*

Trattare l'ipertensione vuol dire ridurre il rischio di restare vittime di infarti, ictus e scompenso cardiaco. Un'azione che può essere svolta anche a tavola, come vediamo qui di seguito, con l'aiuto della dottoressa **Sabrina Oggioni**, dietista di Humanitas Gavazzeni Bergamo.



### **Ridurre il proprio peso migliora la pressione?**

L'aumento del peso può contribuire a peggiorare i valori pressori, o a sviluppare il problema dell'ipertensione. Bisogna dunque controllare la propria linea attraverso scelte alimentari da rispettare giorno per giorno. Da questo punto di vista è importante imparare a fare scelte consapevoli da portare avanti nel tempo, perché i risultati migliori si ottengono nel lungo periodo, incidendo sullo stile di vita. Inutili sono, invece, le strategie alimentari che si concludono nel giro di pochi giorni.

### **Ridurre il consumo di sale**

Il sale è l'amico più prezioso dell'ipertensione, il sodio contenuto è l'elemento che più di ogni altro contribuisce ad alzare i valori pressori. Per questo non bisogna esagerare nel suo uso, ricordando che non dobbiamo considerare solo il sale che aggiungiamo alle nostre pietanze, ma anche quello che è già presente negli alimenti che mettiamo in tavola tutti i giorni. Prodotti già pronti, prodotti da forno come il pane, ma anche insospettabili come biscotti e cereali, che apportano già di per sé il 50% dell'introito di sale consigliato. Il consiglio è quello di leggere attentamente l'etichetta e, prima dell'acquisto, verificare l'introito di sale del singolo alimento.

### **Via libera a spezie e aromi**

Se non si vuole rinunciare ai sapori più intensi, bisogna imparare a sostituire del tutto o almeno in parte il sale, con condimenti privi di sodio. Via libera dunque a spezie e aromi di varia intensità di sapore, ad aceto e limone che sono in grado di esaltare il sapore sapido dei piatti come, ad esempio, nelle verdure cotte. Ma attenzione a insaporitori come il dado e la ormai diffusa salsa di soia.

### **Preferire sempre i cibi freschi**

I cibi conservati in genere hanno un maggior contenuto di sale. Quelli freschi ne sono molto meno ricchi, – giusto il 10% di quello che possiamo introdurre quotidianamente nel nostro organismo senza contare quello che aggiungiamo durante la preparazione/cottura – perché spesso il sale viene aggiunto a livello industriale per agevolare la conservazione degli alimenti. È vero che gli alimenti trattati sono più gustosi, ma dal punto di vista dell'ipertensione sono anche più pericolosi. Val la pena riabituare il palato, quando a trarne beneficio è la nostra salute.

### **Non risparmiare frutta e verdura**

Frutta a verdura – quando sono al naturale, fresche e non trattate – possono contribuire a migliorare i valori della pressione perché contengono più potassio che sodio. Il potassio è molto presente nei vegetali ed è importante per mantenere un funzionamento ottimale delle nostre cellule. Ma attenzione: se si soffre di malattie renali meglio prima chiedere consiglio al proprio medico.

*(Salute, Humanitas)*

**SCIENZA E SALUTE****IPERTENSIONE ARTERIOSA: COME SI RICONOSCE?**

Maggio è il mese dedicato alla misurazione della pressione e il 17 si celebra la Giornata contro l'Ipertensione Arteriosa.

L'iniziativa, promossa da World Hypertension League, in Italia è sostenuta da SIIA - Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa con il patrocinio di ALT – Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari Onlus.

In Italia **50 donne over 65 su 100 soffrono di ipertensione** e non lo sanno. Lo stesso accade per gli uomini.

❖ **L'ipertensione aumenta la probabilità di infarto, ictus, aterosclerosi e trombosi.**

Può essere scoperta in tempo (prima che faccia danni) e corretta: basta misurarsi la pressione.

**Cos'è l'ipertensione**

La **pressione** è la forza con cui il cuore spinge il sangue nelle arterie per far arrivare ossigeno e nutrimento a tutte le cellule del nostro corpo. Con il freddo o in montagna la pressione sale; con il caldo, al mare o in città, la pressione scende.

**L'ipertensione arteriosa** è un'alterazione persistente della pressione. Può essere provocata da una malattia (per es. *del rene, del surrene, della tiroide*) e provoca malattie:

❖ **aterosclerosi, trombosi, aneurismi, emorragie, ictus cerebrale, scompenso cardiaco, arresto cardiaco.**

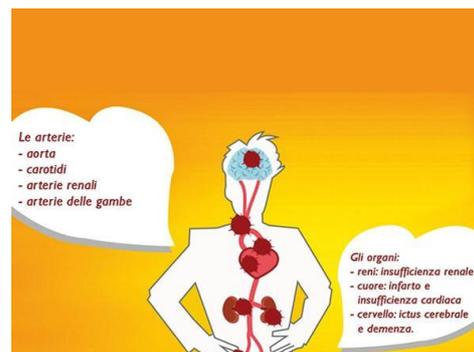
Se il meccanico gonfiasse le gomme della nostra auto a 4 atmosfere anziché a 2 saremmo esposti al rischio che le ruote scoppino al primo caldo e si deteriorino: lo stesso accade con il nostro cuore, cervello, arterie quando il sangue viaggia con una pressione eccessivamente alta per lungo tempo: gli organi si deteriorano e aumenta la probabilità di aritmie, infarto, ictus, aterosclerosi e trombosi, scompenso cardiaco.

**I possibili danni (gravissimi)**

Se non riconosciuta l'ipertensione danneggia:

- ❖ **le arterie** (aorta, carotidi, arterie renali, arterie delle gambe);
- ❖ **gli organi:**

- 1) **reni:** insufficienza renale;
- 2) **cuore:** infarto e insufficienza cardiaca;
- 3) **cervello:** ictus cerebrale e demenza.

**La massima e la minima**

**La massima (sistolica):** si misura nell'arteria mentre il cuore si contrae.

**La minima (diastolica):** si misura nell'arteria mentre il cuore si rilascia. La pressione si misura in mm Hg.

**Ipertensione** è: sistolica uguale o maggiore di 140, diastolica uguale o maggiore di 90.

La pressione non è sempre costante: è più alta al risveglio e diminuisce durante il giorno. Dipende dalla forza con cui il cuore si contrae e dalla resistenza che il sangue incontra nei vasi: più i vasi sono piccoli o rigidi, più la pressione è elevata.

### Quando va misurata?

Prendi farmaci? Misurala ogni settimana. Non ne prendi? Misurala ogni 3 mesi. Misurala ogni giorno per 7 giorni prima della visita dal medico.

**Come si misura:** seduti, calmi, al mattino appena alzati e alla sera, non dopo mangiato. Si misura 3 volte di seguito, a distanza di un minuto tra una misurazione e l'altra. Si usa lo sfigmomanometro, manuale o elettrico.

La misurazione della pressione arteriosa è un'operazione molto semplice, che di solito richiede pochi minuti; non è dolorosa e non comporta alcun rischio.

All'interno del bracciale dello sfigmomanometro viene pompata aria, in modo da comprimere il braccio e impedire al sangue di scorrere. Riducendo la pressione il sangue riprende a scorrere:

in questo momento il medico rileva la prima pulsazione e legge il valore corrispondente alla pressione sistolica, o massima (compresa di solito tra 100 e 170 mm/hg).

Quando la pulsazione cessa si rileva la pressione diastolica o minima, in genere non superiore a 100 mm/hg. La misurazione viene pertanto espressa con due cifre:

❖ *la prima indica la pressione sistolica e la seconda quella diastolica (per esempio 120/80).*

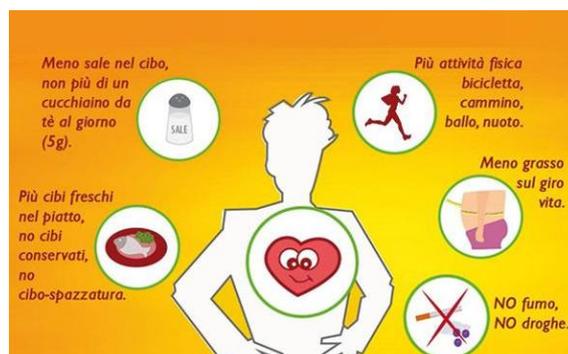
Se il risultato è anomalo, la rilevazione va ripetuta dopo dieci minuti.

Normalmente aumenta in caso di sollecitazioni fisiche ed emotive e con l'età, soprattutto perché i vasi perdono elasticità (a 20 anni, in media, la pressione è di 120/80, mentre verso i 60 anni sale a 160/90).

### Le buone abitudini

L'ipertensione si combatte anche con lo stile di vita:

- 1) **meno sale nel cibo**, non più di un cucchiaino da tè al giorno (5 grammi);
- 2) **più cibi freschi nel piatto**, no cibi conservati, no cibo-spazzatura;
- 3) **più attività fisica**: bicicletta, cammino, ballo, nuoto;
- 4) **meno grasso sul giro vita**;
- 5) **NO fumo, NO droghe.**



### I sintomi della pressione alta

La pressione è alta? Riprovala. È ancora alta? Parlane con il tuo medico. Quali sono i sintomi che devono far sospettare un rialzo della pressione?

- 1) **mal di testa**, solo quando la pressione è davvero molto alta;
- 2) **sensazione di instabilità o ronzio**;
- 3) **rossore in volto**;
- 4) **palpitazioni**, senso di cuore che batte in gola con forza, che accelera,

percezione molto netta del battito del cuore.

### Stile di vita e (casomai) farmaci

Se soffri di pressione alta: tu devi modificare il tuo stile di vita, il medico ti prescriverà i farmaci (se servono).

(Salute, Corriere)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



## ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MAGGIO

<b>Domenica</b> <b>27 Maggio ore</b> <b>19.00</b>	<b>CONCERTO “MAGGIO DEI MONUMENTI” E VISITA AL TUNNEL BORBONICO</b>
	<p><i>Si terrà il prossimo 27 Maggio con inizio alle ore 19.00, presso la Sala Agorà del Tunnel Borbonico di Napoli.</i></p> <p><b>COME PARTECIPARE:</b>          gli Iscritti che vogliono partecipare, <b>130 posti disponibili</b>, possono prenotarsi mandando un messaggio wathapp al numero del Presidente Santagada <b>339 81 77 933</b></p> <p>Gli interessati, subito dopo aver effettuato la prenotazione dovranno ritirare l'invito <b>personale gratuito</b>, presso la sede dell'Ordine, entro e <b>non oltre il giorno 24 Maggio</b>.</p>
<b>Lunedì 28</b> <b>Maggio</b> <b>ore 21.00</b>	<b>Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 2 Nord)</b> <u>Interverranno:</u> V. Santagada, U. Trama, <u>Relatori:</u> M. Fusco, Agrippino Graziano, V. D’Ambrosio
<b>Martedì 29</b> <b>Maggio</b> <b>ore 21.00</b>	<b>Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 3)</b> <u>Interverranno:</u> V. Santagada, U. Trama, <u>Relatori:</u> Edoardo Nava, Rossana Menna, Carla Mancaniello
<b>Giovedì 31</b> <b>Maggio</b> <b>ore 21.00</b>	<b>Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 1)</b> <u>Interverranno:</u> V. Santagada, U. Trama, <u>Relatori:</u> Simona Creazzola, Elena Granata, Adele Venturelli

## ORDINE: ASSEMBLEA ORDINARIA 2018

*E' convocata l'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo.*

Il giorno **05 Giugno 2018 alle ore 20,30** in seconda convocazione, presso la sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 - Napoli, per procedere alla discussione del seguente Ordine del giorno: **1 – Approvazione Verbale Assemblea Ordinaria 2017;**  
**2 - Approvazione Bilancio Consuntivo 2017;**  
**3 - Approvazione Bilancio Preventivo 2018;**  
**4 – Relazione del Presidente; 5 – Varie ed Eventuali.**



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



## **ORDINE:** CORSI ECM FAD - GRATUITI

Di seguito l'elenco aggiornato dei corsi federali attualmente disponibili sul portale  
[www.fofifad.com](http://www.fofifad.com)

Denominazione del corso	Attivo sino al	Crediti
Le piccole patologie dermatologiche	17/12/2018	6
Le patologie più frequenti del bambino	17/12/2018	6
La comunicazione con il paziente straniero	17/12/2018	18
Fitoterapia	17/12/2018	6
Celiachia, allergie e intolleranze alimentari: istruzioni per i cittadini	20/12/2018	4.5
Farmacia dei Servizi e Test di laboratorio: Normativa e istruzioni per l'uso	28/12/2018	6
Le malattie neurodegenerative	31/12/2018	2

## Indicazioni Operative per l'accesso al Portale

Si rammenta che è possibile verificare la propria situazione entrando nell'apposita area riservata e che, in sede di primo accesso, sarà necessario procedere alla registrazione al portale inserendo i propri dati nella seguente pagina internet:

<http://application.cogeaps.it/cogeaps/registrazioneProfessionista.public>.

## **ORDINE:** Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI IN BURKINA FASO

*I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini.*

Consegnati i farmaci raccolti attraverso il progetto alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato”.

I farmaci sono stati inviati con un **container** in una missione fondata in Africa, in **Burkina Faso** nella *diocesi di Tenkodogo*. Le suore operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all'*Ospedale di Tenkodogo*.



**RACCOLTI FINORA PIÙ DI 100.000 CONFEZIONI  
DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI  
SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:**

*La Tenda, La Casa di Tonia, Emergency, Ordine di Malta, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa, Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato (Missione in Burkina Faso), Hospital la Croix (Benin)*

**FARMACIE - COME ADERIRE:** Clicca sul *Link* sottostante e compila il *Form* in modo da avere le informazioni utili riguardo il Luogo di Consegna del Contenitore per la Raccolta dei Farmaci.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>