



# farmaDAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno X – Numero 2039

Venerdì 14 Maggio 2039 – S. Mattia Ap.

## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Vaccinazione
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
3. ECM: corsi FAD gratuiti

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. L' apparecchio trasparente per gli Adolescenti.



#### Prevenzione e Salute

5. Alito cattivo? Alcuni consigli per una bocca "a prova di bacio" Condividi
6. Revenge Bedtime Procrastination: perché andiamo a letto più tardi
7. Cistite: Integratori per la Cura e Consigli di Prevenzione
8. Allergia ai pollini, i probiotici per alleviare i sintomi?



Proverbio di oggi.....  
**'A simpatia arape ogni vià** (La simpatia apre ogni strada)

## Alito cattivo? Alcuni consigli per una bocca "a prova di bacio"

*Le cause più frequenti e i consigli per curare l'alitosi e mantenere sempre una bocca pulita e fresca. Dai cibi amici dell'alito alla corretta igiene orale.*

L'alitosi, sinonimo di alito cattivo, è una **condizione caratterizzata dall'emissione di odori sgradevoli attraverso l'atto respiratorio.**

Ecco le cause più frequenti e alcuni preziosi consigli per prevenirla e combatterla.

### CAUSE PIÙ FREQUENTI E CHE FARE PER AVERE UNA BOCCA PULITA E FRESCA CONDIVIDI

La causa principale dell'alitosi sono

- i **batteri** (chiamati VCS, ossia *Volatile Solfure Compounds*) che vivono principalmente in luoghi caldi e umidi come la nostra lingua.

Essi *decompongono le particelle di cibo non rimosse dando origine agli acidi della placca e ai gas (solfuri)*, che conferiscono all'alito il fastidioso odore di zolfo.

- Cibi, bevande e soprattutto una scarsa igiene orale possono influire sulla proliferazione dei batteri.
- Anche il **diggiuno può favorire l'alitosi.**

Infatti durante le ore in cui non assumiamo cibi diminuisce notevolmente la produzione di saliva.

Questo nel cavo orale comporta una minor diluizione dell'agente batterico (VSC) e quindi una più facile proliferazione batterica.

**Più alta la presenza di VSC più marcata è infatti l'alitosi.**



**PREVENZIONE E SALUTE**

## Revenge Bedtime Procrastination: perché andiamo a letto sempre più tardi

*Il periodo di pandemia ha reso tutti più stanchi: stare molto tempo in casa, lavorare di continuo, magari proprio da casa, ha portato molte persone a procrastinare l'orario in cui si va a dormire nel tentativo, spesso, di approfittare del tempo libero serale.*

La sveglia, però, resta sempre allo stesso orario.

Questo fenomeno è detto **Revenge bedtime procrastination**.

### Che cos'è la Revenge bedtime procrastination

La **Revenge bedtime procrastination** è un fenomeno caratterizzato dalla tendenza a procrastinare – e quindi a ritardare – il momento in cui si deve andare a dormire.

È una sorta di “vendetta”, appunto, del corpo, che risponde agli orari assurdi e stressanti della quotidianità rendendo difficile l'addormentarsi. Questo accade specialmente a causa del fatto che il tempo per le proprie passioni viene sempre meno durante il giorno, e di conseguenza l'unico momento per dedicarvisi è prima di dormire, a scapito del sonno.

### La mancanza di tempo libero durante il giorno

Fondamentalmente, la **Revenge bedtime procrastination** deriva dalla mancanza di tempo libero durante il giorno. Tra il lavoro, le commissioni, la gestione familiare, la preparazione dei pasti e tutte le altre attività essenziali della vita quotidiana, molte persone **non hanno tempo sufficiente per dedicarsi a ciò che amano fare**.

La particolarità di questo fenomeno è senza dubbio il fatto che chi ha questa tendenza vuole dormire, ma non riesce a farlo, come se ci fosse un divario tra l'intenzione e il comportamento attuato.

### Revenge Bedtime Procrastination: gli effetti sulla salute

Non dormire a sufficienza per una o due notti può causare una **sensazione di stordimento il giorno successivo**; perpetuare questo comportamento può portare a problemi di salute a lungo termine.

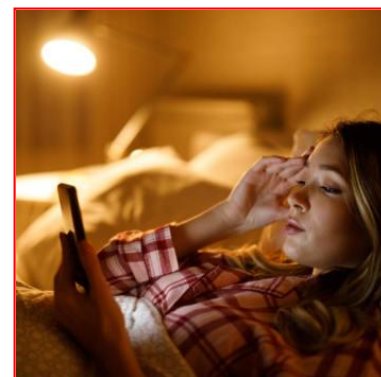
**Dormire poco e male ha effetti negativi in numerosissimi ambiti**, dalla salute del sistema immunitario, alla libido, alla concentrazione, all'umore. La **privazione del sonno** è anche collegata a un aumento del rischio di diverse condizioni di salute croniche, tra cui **malattie cardiache e ipertensione**.

### Come contrastare la Revenge bedtime procrastination?

Alla base del contrasto alla *Revenge bedtime procrastination* c'è, sicuramente, il mantenere una **corretta igiene del sonno**. Importante è quindi evitare di fare esercizio fisico troppo vicino all'ora di andare a dormire, evitare il più possibile di utilizzare smartphone subito prima di coricarsi, e cercare di mantenere costante l'orario in cui si va a letto. Oltre a questo, durante il giorno si potrà:

- *impostare alcuni momenti per sé da inserire nella routine giornaliera, magari programmandoli sul proprio smartphone, come per una qualsiasi riunione.*
- *Stabilire obiettivi ragionevoli, e soprattutto realistici, per trovare questo tempo per sé: già dieci minuti al giorno in più possono fare la differenza.*
- *Cercare di arrivare a sera più stanchi, maggiori attività fisiche nella prima parte della giornata*
- *Consultare uno specialista ai primi segni di malessere.*

Di tanto in tanto restare alzati fino a tardi a leggere, fare *scrolling con il proprio smartphone*, guardare una serie tv o parlare con gli amici non è così problematico: lo è quando questo atteggiamento si fa regolare, andando a intaccare significativamente il sonno, e quindi il benessere in generale. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# CISTITE: Integratori per la Cura e Consigli di Prevenzione

*La cistite si può nascondere dietro diversi segnali*

Ad esempio, l'esigenza di andare in bagno di frequente non associato all'incremento dei liquidi assunti, il dolore durante la minzione, un fastidio sovrapubico, la sensazione di ingombro e di peso e talvolta l'ematuria (*presenza di sangue nelle urine*).

## Che cos'è la cistite?

«Si tratta di un'infezione del basso tratto urinario – che interessa prevalentemente le donne, nonostante anche gli uomini possano soffrirne.

La causa principale della cistite è l'**attacco dei batteri** che colpiscono le pareti della vescica. In caso di stress o momenti di squilibri ormonali, il rischio di sviluppare questa infiammazione è maggiore, dato che il sistema immunitario è indebolito e non è in grado di contrastare l'attacco dei batteri.

**Ai primi sintomi di cistite è necessario** rivolgersi allo specialista per eseguire gli esami diagnostici appropriati ed eventualmente condurre degli accertamenti nel caso il quadro clinico fosse incerto».

## Cistite: il ruolo degli integratori

«Prevenire la cistite si può, combinando la corretta idratazione e l'assunzione di integratori.

Gli integratori raccomandati sono:

- a base di **mirtillo**: il mirtillo, infatti, inibisce il meccanismo alla base della cistite, ovvero l'adesione dei batteri alla mucosa vescicale e quindi la loro proliferazione;
- **D-Mannosio**: permette di ricostruire l'integrità della mucosa vescicale e impedire quindi la comparsa di infezioni batteriche. L'unica controindicazione consiste nelle dosi elevate da assumere, che può rappresentare un ostacolo per il completamento della cura da parte del paziente;
- **acido ialuronico**: previene la comparsa di recidive infettive. A differenza degli altri integratori che vengono assunti solo per via orale, l'acido ialuronico può essere somministrato anche per via intravesicale, quindi a diretto contatto con la vescica.

**Assumere antibiotici** è necessario solo ed esclusivamente in presenza di infezioni batteriche e non di infiammazioni, che è il caso della cistite.

L'utilizzo inappropriato di antibiotici conduce allo sviluppo di colonie di germi e batteri antibiotico-resistenti, pericolosi nel medio-lungo termine non solo per la singola persona ma anche per la salute pubblica in generale», precisa lo specialista.

## Prevenire la cistite

«Anche se questi temi destano spesso confusione, per prevenire la **cistite** è importante **non trattenere l'urina**. Infatti, posticipare il momento di recarsi in bagno quando è necessario impedisce lo svuotamento totale della vescica quando finalmente si urina e il residuo rimasto porta facilmente all'infezione che è alla base della cistite.

Infine, **per prevenire la cistite è fondamentale una corretta idratazione, bevendo** le quantità d'acqua adeguate (tra 1,5 e 2 litri al giorno), in funzione della stagionalità e della propria perdita di liquidi. Importante è non esagerare, per evitare di sovraccaricare la funzione vescicale».

*(Salute, Humanitas)*



**SCIENZA E SALUTE**

# L'Apparecchio Trasparente per gli Adolescenti

*L'apparecchio ai denti è l'incubo di tanti ragazzi, anche perché l'immagine "tipica" dell'apparecchio è quella del tradizionale apparecchio fisso con brackets e fili metallici.*

Grazie all'**ortodonzia trasparente**, però, è possibile riallineare i denti dell'adolescente con allineatori trasparenti, discreti e rimovibili.

Approfondiamo l'argomento con gli **specialisti di Dental Center di Humanitas Rozzano**.

## L'apparecchio trasparente

A differenza dei **tradizionali apparecchi fissi**, questi allineatori sono realizzati con una **resina** per uso medico che li rende trasparenti. Sono facilmente rimovibili così da non modificare le abitudini di quotidiana igiene orale con spazzolino, dentifricio, filo interdentale e collutorio.

## Per quante ore al giorno si devono indossare gli allineatori?

Per massimizzare l'efficacia, gli allineatori vanno indossati per **circa 22 ore al giorno**, togliendoli solo durante i pasti e gli spuntini e per lavare i denti. In questi momenti gli allineatori vanno riposti nell'apposita custodia per evitare di danneggiarli o perderli.

Su ogni allineatore sono presenti degli **indicatori blu** che cambiano colore fino a diventare trasparenti in base al tempo di utilizzo.

Questa tecnologia è molto utile al dentista per verificare che l'allineatore venga indossato in modo costante.

Ogni allineatore della serie va indossato per circa 2 settimane con visite periodiche dal dentista ogni 4-6 settimane.

## Quali problematiche si possono riscontrare nell'utilizzo degli allineatori?

Spesso gli allineatori **non vengono indossati per il tempo necessario** e questo compromette la riuscita del trattamento.

Generalmente quando si cambiano gli allineatori si può provare del fastidio perché i denti devono automaticamente adattarsi alla nuova mascherina.

È importante continuare a indossarli affinché si raggiunga l'obiettivo finale.

A differenza dei tradizionali apparecchi fissi, gli allineatori trasparenti sono rimovibili quindi **l'alimentazione non subisce alcuna modifica**.

## Cosa succede se si perde un allineatore?

Nel caso in cui gli allineatori vengano danneggiati o smarriti, il dentista può ordinarne una nuova copia.

È importante ricordare che gli allineatori vanno riposti nella custodia ogni volta che non vengono indossati.

*(Salute, Humanitas)*



**PREVENZIONE E SALUTE**

## ALLERGIA AI POLLINI, I PROBIOTICI PER ALLEVIARE I SINTOMI?

*Naso che cola e occhi irritati sono alcuni tra i sintomi tipici dell'allergia di stagione ai pollini.*

Un modo per ridurre l'entità potrebbe essere assumere dei **probiotici**, suggeriscono dei ricercatori della University of Florida (USA).

Non tutti i **probiotici** funzionerebbero contro le **allergie**, ma una particolare **combinazione di bifidobatteri e lattobacilli**, due delle famiglie più note di **probiotici**, potrebbero invece farlo. Tuttavia sull'efficacia di queste sostanze non ci sono ancora dati definitivi: ne parliamo con la dottoressa Francesca Puggioni, specialista in Malattie dell'Apparato Respiratorio dell'ospedale Humanitas.



I ricercatori hanno coinvolto 173 individui colpiti da una forma non grave di **allergia** e li hanno casualmente assegnati a due gruppi: per otto settimane in primavera hanno fatto assumere al primo gruppo i **probiotici** mentre al secondo un placebo.

Con un questionario online i partecipanti hanno riferito il livello di disagio dovuto ai sintomi allergici; il team ha anche analizzato il loro DNA per determinare se il microbioma fosse cambiato grazie all'assunzione di **probiotici**.

A conclusione di questo periodo è emerso che i soggetti del primo gruppo avevano goduto di una migliore qualità di vita con sintomi più lievi a carico di occhi e naso. Lo studio è stato pubblicato su American Journal of Clinical Nutrition.

L'ipotesi è che i **probiotici** potrebbero riuscire a regolare la risposta immunitaria dell'organismo aumentando la percentuale di Cellule T regolatorie; la loro attività renderebbe l'**allergia** più tollerabile e i sintomi meno invalidanti.

«Non possiamo esprimere al momento un giudizio definitivo sull'efficacia assoluta dei **probiotici** nelle **malattie allergiche**.

Esistono molti studi che riguardano l'assunzione di **probiotici** in gravidanza da parte di madri che soffrono di **allergie** e che sembrano essere promettenti: alcuni di questi indicano una riduzione della sintomatologia allergica nei neonati ma i risultati non sono ancora completamente convincenti e significativi.

Sicuramente lo studio dei **probiotici** come terapia coadiuvante nei pazienti allergici merita approfondimenti e ulteriori valutazioni», è il giudizio della dottoressa Puggioni.

### **QUALI SAREBBERO I LORO VANTAGGI ANCHE RISPETTO ALL'ASSUNZIONE DI FARMACI?**

«Non è assolutamente corretto effettuare un confronto tra la terapia farmacologica e l'assunzione di **probiotici** perché i farmaci per le **malattie allergiche** non possono mai essere sostituite da questi. Possiamo pensare a un'integrazione in casi specifici per favorire una corretta risposta del sistema immunitario.

È mandatorio che le persone che soffrono di **allergie** eseguano con attenzione precisione e costanza la terapia farmacologica (farmaci, immunoterapia allergene specifica, farmaci biologici)», conclude l'esperta. (Salute, Humanitas)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



# Destinazione del cinque per mille alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

*Destinazione 5x1000 alla Fondazione. A Te **non costa nulla.***

Per l'anno 2021 è possibile destinare alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **in sede di dichiarazione dei redditi**, una quota pari al **5 per mille dell'Irpef** destinata a finanziare attività di alto valore ed interesse sociale promosse dall'Ordine e dalle Associazioni di Volontariato che vedono impegnata la professione.

La Fondazione, istituita **dall'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli** contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti e rientra tra gli enti che possono beneficiare di tali finanziamenti.

Particolare attenzione sarà rivolta alla formazione continua fino al potenziamento di tutte le iniziative già avviate, come:

- ❖ **Un farmaco per Tutti,**
- ❖ **Una Visita per Tutti**
- ❖ **Un Tampone per Tutti.**

La Fondazione si **autofinanzia** ed è per questo che il primo partner a sostenerne le attività destinate all'aggiornamento e al progresso culturale di tutta la Categoria è il **Farmacista**.

E' per tali motivi che la Fondazione dei Farmacisti della Provincia di Napoli si rivolge agli iscritti per promuovere, in sede di dichiarazione dei redditi, la **raccolta del 5 per mille**.

Il codice fiscale da indicare nella dichiarazione per il finanziamento alla fondazione è:

**CF09571771212** *Con il 5x1000, garantisci il Tuo patrimonio di Storia*

IL TUO  
**5X1000**  
PER TUTTI



**FONDAZIONE**  
Ordine dei Farmacisti  
della Provincia di Napoli - ETS

AFFIDA IL TUO 5X1000  
ALLA FONDAZIONE  
ORDINE DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI - ETS  
**CF09571771212**  
SOSTIENI I NOSTRI PROGETTI

## OBBLIGO VACCINALE per gli OPERATORI SANITARI



Disposizioni riportate nell'art. 4 del DL 1 aprile 2021, n. 44 (Decreto Covid).

L'obbligo riguarda tutti i professionisti sanitari che operano a contatto con il pubblico.

La vaccinazione può essere

- ❖ **omessa** o **differita** “solo in caso di accertato pericolo per la salute, in relazione a specifiche condizioni cliniche documentate, attestate dal medico di medicina generale”.

A verificare lo stato vaccinale di ciascun farmacista è la **Regione**, **non il datore di lavoro**, confrontando l'elenco degli iscritti all'Ordine e quello dei professionisti alle dipendenze di farmacie ed esercizi di vicinato con l'elenco dei professionisti vaccinati in suo possesso.

**Questa verifica della Regione e da comunicare all'ASL ha come scadenza il 16 Aprile.**

Se il **farmacista non risulta vaccinato**, viene invitato dall'ASL ad esibire la conferma dell'adesione alla campagna o la conferma della prenotazione, oppure a fornire la documentazione delle condizioni cliniche che lo esonerano dall'obbligo.

**Chi è in attesa dell'inoculazione**, dovrà poi segnalare all'ASL l'avvenuta vaccinazione, esibendo il certificato, entro tre giorni dalla data di esecuzione.

Solo se non si rispettano queste indicazioni la Regione accerta l'evasione dell'obbligo da parte del farmacista e ne dà comunicazione all'interessato, all'Ordine professionale e al datore di lavoro.

L'evasione dall'obbligo comporta la sospensione dal diritto di svolgere prestazioni o mansioni che implicano contatti interpersonali fino all'assolvimento dell'obbligo vaccinale o, in mancanza, fino al completamento del piano vaccinale nazionale e comunque non oltre il **31 dicembre 2021**.

La legge impone al datore di lavoro, se possibile, di adibire il farmacista che non assolve l'obbligo vaccinale a **“mansioni, anche inferiori, con il trattamento corrispondente alle mansioni esercitate che non implicano rischi di diffusione del contagio”**.

Quando l'assegnazione a mansioni diverse non è possibile,

- ❖ **“per il periodo di sospensione non è dovuta la retribuzione, altro compenso o emolumento, comunque denominato”**.

Anche chi non è ancora stato vaccinato, ma lo ha richiesto, o non può essere vaccinato per ragioni cliniche deve essere adibito a mansioni che non determinino rischio di contagio fino a vaccinazione avvenuta e comunque non oltre il **31 dicembre 2021**.

In questo caso il farmacista non subisce decurtazioni del trattamento economico.

## ECM Gratuiti - Corsi FAD FOFI

L'accesso ai corsi federali è riservato **senza alcun onere economico** per i partecipanti e prevede un sistema di registrazione con verifica automatica del CF del farmacista.

Per promuovere l'assolvimento dell'obbligo formativo da parte di tutti i farmacisti (combinato disposto del D.Lgs. 502/1992, del D.L. 138/2020, convertito con modificazioni dalla L. 148/2020, dell'art. 7, co. 1, del D.P.R. 137/2020, degli Accordi Stato-Regioni in materia, obbligo giuridico recepito nell' art.11 del Codice deontologico del Farmacista) e supportare tutti gli iscritti, di seguito **l'Elenco dei CORSI Disponibili:**

Titolo Corso FAD	Link del Corso	Attivo da	Sino a	Crediti
<b>"AMR – One Health"</b> ID Evento 305833 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=1">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=1</a>	30 Settembre 2020	30 Settembre 2021	<b>7,8</b>
<b>"Flora Batterica Intestinale e il Sistema Nervoso Centrale"</b> ID Evento 308348 – durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=2">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=2</a>	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	<b>9</b>
<b>"Abuso Farmaci e Sostanze Stupefacenti"</b> ID Evento 308346 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=3">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=3</a>	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	<b>9</b>
<b>"Primo Soccorso e Gestione Urgenze: il Ruolo del Farmacista"</b> ID Evento 310908 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=4">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=4</a>	15 Dicembre 2020	15 Dicembre 2021	<b>9</b>
<b>"Ipertensione Arteriosa e Monitoraggio Pressorio"</b> ID Evento 311304 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=5">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=5</a>	23 Dicembre 2020	23 Dicembre 2021	<b>9</b>