



## AVVISO

### Ordine

1. Quota iscrizione 2022
2. Corso di Rianimazione Cardio-Polmonare e Defibrillazione Cardiaca Precoce Semiautomatica

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. “Se i DENTI sono malati il CUORE ne soffre”, Vero o Falso?
4. 5 odori del corpo strani che possono indicare problemi di salute.



#### Prevenzione e Salute

5. Lo stress aumenta con il caldo. Colpa dell'ormone
6. Fare sport all'aperto quando l'aria è inquinata è pericoloso per la salute.

## GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.



## Proverbio di oggi.....

**Durmi' ca 'a zizza 'mmocca**

## “Se i DENTI sono malati il CUORE ne soffre”, Vero o Falso?

*Molti credono che quando i **denti** sono malati, la **salute** di tutti gli altri organi e in particolare quella del **cuore** non ne siano influenzata. Vero o falso?*

“**FALSO**. Esiste un rapporto stretto tra infiammazione dei tessuti che sostengono i **denti**, la **parodontite**, e le malattie sistemiche che coinvolgono la **salute** di tutto l’organismo ma in particolare quelle che si riferiscono al **cuore**.

Basti pensare che ai pazienti affetti da **parodontite**, proprio perché ha dimostrato aumentare il rischio di malattie cardiache, si suggerisce di seguire scrupolosamente le regole d’igiene orale anche per evitare che i batteri dalla bocca entrino nella circolazione sanguigna e di conseguenza nei vari distretti del corpo umano –.

L’**endocardite**, ovvero l’infiammazione dei tessuti che rivestono le cavità interne del **cuore** comprese le valvole cardiache, ad esempio, ha tra i suoi fattori di rischio proprio la **parodontite**.

Inoltre l’infiammazione dei legamenti di supporto dei **denti** può riflettersi anche a livello periferico. Prestare più attenzione alla **salute dei denti** significa quindi aiutare anche il **cuore** a mantenersi in **salute**. Non solo.

La salute del **cuore** dipende sì da una corretta igiene orale da cui non si può prescindere, ma è anche una questione di stili di vita poiché influenzano la **salute dei denti** e della bocca.

Pertanto, seguire una dieta equilibrata, ridurre il consumo di bevande zuccherate e alcoliche, ma anche evitare il fumo perché, soprattutto nei soggetti predisposti, il fumo, riscaldando la bocca, aumenta il rischio di disturbi al cavo orale, **parodontite** inclusa, con ripercussioni sulla **salute di denti e cuore**.” (*Salute, Humanitas*)



**SCIENZA E SALUTE**

## 5 ODORI DEL CORPO STRANI CHE POSSONO INDICARE PROBLEMI DI SALUTE

*Un odore del corpo anomalo potrebbe nascondere vari problemi di salute: ecco tutti i segnali da tenere in debita considerazione.*

Svegliarsi con **l'alito cattivo** o avere le ascelle maleodoranti dopo un allenamento è considerato normale, ma ci sono alcuni **odori del corpo** strani che potrebbero segnalare che si ha un **problema di salute**, quindi mai da ignorare.

Se in generale si nota un **odore corporeo** più forte del solito, è sempre una buona idea rivolgersi al proprio medico di fiducia, ma ecco



5 segnali che potrebbero suggerire delle condizioni da monitorare. Innanzitutto:

l'odore del **cuoio capelluto**.

Se è maleodorante come una vecchia scarpa, come della muffa o come un cane bagnato, potrebbe essere indicativo di un'infezione batterica o fungina.

Le cause dell'alitosi sono varie: dalla scarsa igiene dentale alle malattie gengivali, passando per quel pasto troppo pesante che si è consumato a pranzo.

Ma chi si lava i denti regolarmente e ha l'**alito sgradevole** comunque, allora potrebbe avere un problema specifico che vale la pena approfondire.

Se il **sudore** delle ascelle ha un odore orribile, potrebbe essere indicativo di un problema di stress, mentre se le **parti intime** della donna sono particolarmente maleodoranti - nonostante una accurata igiene - si potrebbero essere manifestate infezioni o la *clamidia*.

Sicuramente, la scelta migliore è quella di rivolgersi a un ginecologo.

Poi, l'**urina** è puzzolente?

La **minzione** non ha mai un buon odore, ma non dovrebbe nemmeno essere insopportabile. Se è strano, simile a quello dell'ammoniaca, ed è accompagnato tipicamente da una sensazione di bruciore, si potrebbe avere un'infezione delle vie urinarie come la cistite.

Anche in questo caso, occorre pianificare una visita dal ginecologo di fiducia.

Infine, i **piedi** particolarmente puzzolenti, il cui odore potrebbe essere simile a quello del formaggio: questa condizione potrebbe essere indicativa di un forte stress, di cambiamenti ormonali oppure è un potenziale sintomo di un fungo che cresce sullo strato superiore della pelle.

*(Salute, La Stampa)*

**PREVENZIONE E SALUTE**

## LO STRESS AUMENTA con il CALDO. COLPA dell'ORMONE

*Il Cortisolo varia non solo nel corso della giornata e in funzione del nostro umore, ma segue anche un andamento stagionale e tende ad aumentare nei mesi più caldi*

Le giornate più lunghe, il sole e l'aria più calda invitano al buonumore eppure a volte ci sentiamo più nervosi del solito. Colpa del **cortisolo** che tende ad aumentare proprio quando arriva il caldo.

E non solo perchè il caldo può essere molto fastidioso, ma per colpa degli ormoni.

Lo studio, che è stato appena presentato a San Diego nel corso del meeting annuale dell'*American Physiological Society* (APS) ha, infatti, dimostrato che l'estate, e non l'inverno, è la stagione durante la quale è più probabile che ci siano livelli più alti nel sangue di ormoni dello stress.

### • **IL CORTISOLO E LE SUE FLUTTUAZIONI**

Questo risultato contraddice l'idea che l'inverno, con le sue temperature rigide, sia più pesante da sopportare per l'organismo mentre l'estate è più gradita.

Il cortisolo, spesso definito come "*l'ormone dello stress*" perché viene rilasciato nel flusso sanguigno durante situazioni stressanti, aiuta a regolare i livelli corporei di zucchero, sale e liquidi.

Questo ormone aiuta anche a ridurre l'infiammazione ed è essenziale per il mantenimento della salute in generale.

I livelli di cortisolo sono generalmente più alti al mattino e diminuiscono gradualmente durante il giorno ed in particolare la sera per mantenere il giusto ritmo del sonno.

Malattia, mancanza di sonno e alcuni farmaci possono *influenzare i livelli di cortisolo* più delle normali fluttuazioni giornaliere.

### • **LA RICERCA**

I ricercatori dell'Università di Scienze Mediche di Poznan, però, hanno scoperto ora che **i livelli di cortisolo** variano anche in base alle stagioni.

I ricercatori hanno studiato un gruppo di studentesse di medicina in due giorni separati in inverno e per due giorni di nuovo in estate.

Hanno prelevato campioni di saliva ogni due ore durante ciascun periodo di test - un ciclo completo di 24 ore - per misurare i livelli di cortisolo e i marcatori di infiammazione.

Le volontarie hanno anche completato un questionario sullo stile di vita, sulle loro abitudini di sonno, sul tipo di dieta che hanno seguito e i livelli di attività fisica.

Al termine, i ricercatori hanno rilevato che **i livelli di cortisolo sono stati** più alti quando i test sono stati eseguiti in estate. I livelli di infiammazione, invece, non sono cambiati significativamente tra le stagioni.

(Salute, Repubblica)



## SCIENZA E SALUTE

## CERVICALE, SFATIAMO I FALSI MITI

*“Cervicale”, e tutti drizzano le antenne.*

La **“cervicale”** è infatti uno dei disturbi comuni più temuti a tutte le età: è molto diffuso e interessa almeno il 10% della popolazione. Ma di **“cervicale”** si sa tutto? Quanto c'è di scientificamente valido e quanto appartiene invece alle credenze popolari?

### COS'È LA CERVICALGIA?

Una corrispondenza dall'Italia della Bbc di qualche anno fa ironizzava bonariamente sul

fatto che la **“cervicale”** fosse un disturbo tipicamente nostrano, addirittura in inglese non c'è una parola equivalente.

Ebbene, **cervicale** non è altro che sinonimo di [cervicalgia](#).

«Un dolore alla zona **cervicale**, la parte di colonna vertebrale che decorre nel capo», risponde la dottoressa Lara Castagnetti, specialista in Medicina fisica e riabilitativa e osteopata dell'ospedale Humanitas.

«Per far chiarezza, diciamo che la **“cervicale”** o cervicalgia non è una diagnosi ma un sintomo di patologie che interessano le vertebre e i dischi vertebrali o i muscoli a tale livello».

### Quali sono le cause della “cervicale”?

#### UN DOLORE “CERVICALE” PUÒ CAUSARE MAL DI TESTA?

«Il dolore nasce perché, ad esempio, si soffre di *artrosi o di ernie discali* oppure perché i muscoli si possono irrigidire a causa di posture errate.

Queste vengono assunte per lunghi periodi anche per “colpa” della tecnologia, con il capo chino e le spalle ricurve su smartphone e tablet».

«Le contratture muscolari possono accompagnarsi a una **cefalea di tipo tensivo**, non scatenarla.

Queste sono infatti frequenti in chi ha cefalea, ma non ne sono causa: *la cefalea tensiva è legata a una serie di tensioni non solo muscolari*», sottolinea la specialista.

Mamme e nonne spesso ripetono di non uscire con i capelli bagnati per evitare “colpi d'aria” e poi soffrire di **“cervicale”**. **Sono solo credenze popolari?** «Una persona in salute, che non soffre di stress o di disturbi come ernie discali, può stare al sicuro.

Se un soggetto ha l'artrosi o delle contratture muscolari, allora può risentire di uno sbalzo di temperatura. Un colpo d'aria o anche il cambio del tempo non provocano cervicalgia ma accentuano qualcosa che già c'è».

Anche lo stress rientra tra le cause della cervicalgia:

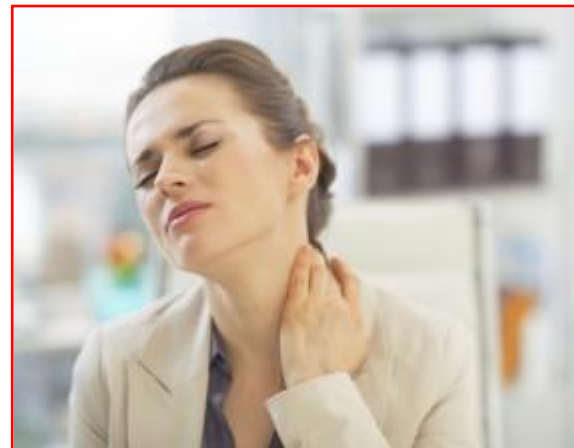
«La zona **cervicale**, più di altre, risente maggiormente dello stress. I muscoli delle spalle si contraggono e sono tenuti “in alto” per tanto tempo».

### I trattamenti servono solo a risolvere le tensioni muscolari?

«La migliore terapia prevede un intervento su un doppio binario.

Oltre al rilascio muscolare, che si può ottenere con yoga o esercizi di stretching, si lavora anche sull'aspetto dello stress psicologico.

I trattamenti osteopatici, ad es., puntano proprio a diminuire l'iperattività della componente ortosimpatica del sistema nervoso autonomo che aumenta con lo stress e stimolare quella parasimpatica che invece è legata al rilassamento. Anche una semplice camminata di mezz'ora al giorno può lavorare sulla componente ortosimpatica e contrastare lo stress», conclude la dottoressa Castagnetti.



**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.

**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)*

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



# XV Ediz. Corso di Rianimazione Cardio-Polmonare e Defibrillazione Cardiaca

*Grandissima partecipazione, Mercoledì sera, alla prima parte del corso sulle manovre di primo soccorso in caso di morte improvvisa cardiaca: uso del BLS.*

Di seguito alcuni momenti della serata.



# Continua la Solidarietà Sanitaria Conflitto Ucraino - Russo: “Non lasceremo soli i Popoli colpiti dalla Guerra”



Farmaci donati attraverso il Progetto **Un Farmaco per Tutti** e attraverso la donazione delle Farmacie

Ieri, **Giovedì 31 Marzo** è partito il **terzo** carico raccolto dall'Ordine dei Farmacisti di Napoli destinato all'Ucraina; nel primo carico donati farmaci, dispositivi e alimenti per bambini per

❖ **oltre 690 mila di euro in aiuti umanitari donati all'Ospedale Clinico di Kiev, Via Bohovutivska 1.**

La raccolta è stata promossa nell'ambito del progetto "Un Farmaco per tutti" condiviso con **Federfarma Napoli**.

"Abbiamo accolto il *prima possibile* l'appello del console generale dell'Ucraina **Maksym Kovalenko** che ho incontrato a Napoli e, in tre giorni, abbiamo raccolto farmaci, dispositivi sanitari e alimenti - ha detto **Vincenzo Santagada**, Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli e Assessore alla Salute del Comune di Napoli - **Continueremo così ogni settimana e daremo seguito al patto siglato con il consolato per la somministrazione di farmaci gratuiti**".



## ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2022



*E' in riscossione la quota sociale 2022 .*

Si Comunica che il **pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 30 APRILE**

### **Cosa Fare se NON hai ancora ricevuto il bollettino**

Per coloro i quali non avessero ancora ricevuto il bollettino è possibile farne richiesta all'Ordine all'indirizzo email:

[info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

riportando nell'oggetto **esclusivamente** la dizione: **RAV\_2022** completa dei seguenti dati:

Oggetto: **RAV\_2022**

Cognome e Nome:

--	--

Cod. Fisc.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Email (**NO** PEC):

--

**Per coloro i quali hanno fatto già richiesta,  
nei prossimi giorni sarà inviato via e-mail il bollettino di pagamento**