



## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

3. Perché quando il clima è molto caldo e afoso ci sentiamo così stanchi?



4. La placca fa male ai denti?
5. Sport in spiaggia: come proteggere le ginocchia dagli infortuni
6. «Stato d'ira», che cos'è e quando la RABBIA diventa una MALATTIA



Banca del Fucino  
1923 | 2023

## +Health & Pharma

Servizi bancari  
per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

## Proverbio di oggi.....

**'A femmena è comm' 'a campana: si nun 'a scutuleie nun sona**

## LA PLACCA FA MALE AI DENTI?

*Durante le vacanze estive può capitare che non ci si lavi i denti con regolarità dopo ogni pasto della giornata o che non si usino tutti gli strumenti fondamentali per l'igiene orale.*

In questi casi è molto probabile che si formi la placca, una **leggera patina che ricopre la superficie dei denti**. La placca dentale è una pellicola trasparente **composta dai batteri presenti in bocca** e dagli alimenti che consumiamo ogni giorno.

Se non rimossa si calcifica in una sostanza dura e difficile da rimuovere con lo spazzolino da denti: il **tartaro**.

### Perché la placca va eliminata?

La placca dentale ospita i **batteri nocivi** già presenti all'interno del cavo orale. Quando vengono consumati alimenti zuccherati o non si rimuovono correttamente residui di cibo dai denti, è come se si desse nutrimento a questi batteri, **e si mettesse a rischio la salute della bocca**.

Possono infatti insorgere patologie come

- *gingivite, carie*
- *perimplantite*, infezione che compromette la stabilità degli impianti dentali.

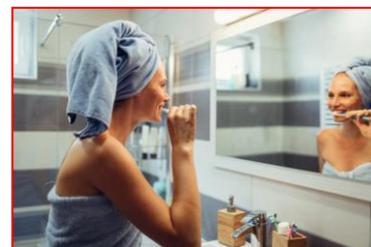
In commercio esistono delle apposite pastiglie che, attraverso un colorante del tutto innocuo, mettono in evidenza la placca batterica.

### Come contrastare la placca?

Per contrastare la placca dentale è fondamentale **utilizzare correttamente tutti gli strumenti di igiene orale**: spazzolino, dentifricio, filo interdentale o scovolino. I denti devono essere spazzolati bene per circa due minuti, senza tralasciare gli spazi interdentali, dove possono incastrarsi frammenti di cibo e l'interno della dentatura. Lo **spazzolamento deve avvenire con un movimento verticale**, dalla base delle gengive verso il dente, mantenendo le setole a 45 gradi.

In questo modo si rimuove la placca dentale nella maniera più corretta.

*(Salute, Humanitas)*



**PREVENZIONE E SALUTE**

## SPORT IN SPIAGGIA: come Proteggere le GINOCCHIA dagli INFORTUNI

*I mesi estivi sono uno dei momenti più amati per fare sport, complici le temperature più alte, le vacanze e il maggior tempo libero a disposizione.*

Le attività che si possono svolgere in spiaggia, poi, sono le più svariate, da beach volley, beach soccer, beach tennis, e altri **sport di squadra** da fare in compagnia, alla **corsa** e alla **camminata**, per tornare a connettersi con se stessi dopo un anno di lavoro.

Praticare attività sportiva dopo un lungo periodo prevalentemente sedentario, tuttavia, può comportare l'insorgenza di problematiche fisiche, per questo motivo è sempre consigliato **mantenere allenati i muscoli** anche



nei mesi precedenti, con una particolare attenzione per le **ginocchia**. Non bisogna infatti farsi trarre in inganno: gli **sport da spiaggia** si svolgono su un terreno più morbido, ma non per questo meno insidioso per le nostre articolazioni.

### COME PREVENIRE GLI INFORTUNI DURANTE L'ATTIVITÀ FISICA

Praticare un **allenamento costante**, consente di prevenire gli infortuni rinforzando la muscolatura: anche se non ci si sta preparando per un grande torneo, ma si prospettano solo settimane di svago in una località balneare con partite di beach soccer, tennis o beach volley con gli amici, il rischio di incorrere in infortuni è comunque presente. Ogni sport, per via dei movimenti che comporta, ha una tipologia di traumi caratteristica: per esempio i **traumi distorsivi del ginocchio e della caviglia** si verificano più di frequente nel calcetto, nella corsa e nel beach volley, mentre le **fratture da stress a tibia e piede** sono comuni nella corsa.

Quando si parla della necessità di prepararsi fisicamente non ci si riferisce a lunghi e laboriosi allenamenti, ma a semplici **esercizi di mantenimento** facilmente replicabili nel corso dell'anno.

Per es. **camminare** mezz'ora al giorno, o **fare stretching** e **correre** più volte alla settimana. Sia lo sforzo fisico che si andrà a praticare, sia il tipo di allenamento con cui mantenersi in salute nei mesi invernali, sono da modulare in base alle proprie condizioni di salute e all'età. Per questo può essere utile consultare uno specialista in **ortopedia e medicina dello sport**.

Al momento di iniziare una sessione di attività sportiva, è anche bene ricordare che i muscoli vanno risvegliati con degli **esercizi di riscaldamento** e che, anche a fine allenamento, è importante dedicare del tempo allo **stretching**. Un altro suggerimento, per salvaguardare la **salute delle articolazioni** sollecitandole in maniera e con intensità differente, è provare l'allenamento incrociato, anche conosciuto come **cross training**, che prevede la variazione delle attività.

**ATTIVITÀ FISICA: PERCHÉ CAMMINARE FA BENE?** Anche gli sport che si praticano in spiaggia, dunque, possono comportare problematiche e infortuni e devono essere svolti con consapevolezza. Ci sono categorie di persone, inoltre, come quelle interessate da **ginocchio varo o valgo** o con **artrosi**, per cui gli sport sulla sabbia sono sconsigliati. Costoro dovrebbero piuttosto scegliere **sport in scarico** come il nuoto, oppure la canoa, che non sovraccaricano l'articolazione del ginocchio, o ancora la **bicicletta**.

Un'altra attività fisica consigliata per chi presenta problematiche alle ginocchia, è sempre la **camminata**. La camminata è un'attività che può essere praticata da chiunque, anche da persone anziane o che sono interessate da **sovrappeso**, in qualsiasi luogo e momento dell'anno e che apporta grandi benefici a fisico e organismo. Ovviamente non basta solo camminare, il modo corretto per farlo è a **passo veloce e sostenuto**, in modo tale da apportare al movimento l'energia necessaria per stimolare la muscolatura. A venire sollecitati sono anche l'apparato **respiratorio** e quello **cardiocircolatorio**, senza provocare stress alle articolazioni del ginocchio e della caviglia.

In estate, in particolare, è consigliato scegliere la **mattina e il tardo pomeriggio** per camminare, quando dunque le temperature sono più miti. È invece da **evitare l'attività fisica dopo cena**, per non compromettere il riposo notturno. La battigia, poi, è il luogo migliore dove fare una camminata, perché la consistenza della sabbia bagnata contribuisce a sviluppare la **propriocezione del piede** (ovvero la capacità di percepire il proprio corpo nello spazio) e rinforzare la **muscolatura della caviglia**. In alternativa, si possono scegliere terreni più convenzionali, dal lungo mare ai sentieri nelle pinete, optando sempre per **scarpe adatte**, chiuse e ammortizzate: non si devono mai utilizzare sandali e infradito, perché la loro struttura non difende ginocchio e anca dalle sollecitazioni del terreno. (*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE**

# Perché quando il CLIMA è molto CALDO e AFOSO ci sentiamo così STANCHI?

*Le alte temperature unite a elevati tassi di umidità sono spesso causa di spossatezza perché si possono verificare squilibri elettrolitici e abbassamenti della pressione*

Quando fa molto caldo, specie con **tassi di umidità elevati**, è facile sentirsi molto **stanchi** anche senza aver fatto niente di particolare durante la giornata.

Questa condizione colpisce soprattutto chi soffre di **pressione bassa** o, al contrario, è iperteso: le **tradizionali terapie anti-ipertensive** infatti, quando fa molto caldo, possono diventare eccessive e dunque andrebbero regolate e modificate in caso di necessità, chiedendo consiglio al medico.

## **SQUILIBRI ELETTROLITICI**

### **Ma perché ci si sente così stanchi?**

Con il caldo eccessivo il sistema di **termoregolazione** del corpo (che deve mantenere costante una temperatura di 37 gradi) si altera ed entra in allarme, innescando le reazioni che servono per dissipare il caldo di troppo: prima fra tutte **sudare**.

Il caldo provoca dunque **disidratazione** e **aumento della temperatura corporea**:

❖ *bisogna riuscire a reintrodurre i liquidi persi e ad abbassare il più possibile la temperatura corporea.*

La **perdita di sali minerali attraverso il sudore**, con un **reintegro non sufficientemente adeguato** (in particolare di magnesio e potassio) può essere responsabile di **squilibri elettrolitici** con disidratazione più o meno severa che comporta **stanchezza muscolare**, capogiri, difficoltà di concentrazione, e **abbassamento della pressione arteriosa**.

## **PERCHÉ L'UMIDITÀ PEGGIORA IL SENSO DI STANCHEZZA?**

Quando però l'**umidità è molto elevata**, il sudore non evapora rapidamente e il calore corporeo non viene dunque eliminato in modo efficace.

Per permettere una maggiore dispersione del calore corporeo il nostro organismo **dilata i vasi sanguigni** di superficie e questo comporta di frequente un **calo della pressione arteriosa** che fa sentire particolarmente spossati.

## **PERCHÉ A SOFFRIRE DI PIÙ SONO GLI ANZIANI?**

In genere i delicati meccanismi di termoregolazione riescono a compensare gli squilibri che le ondate di calore afoso comportano.

Tuttavia tali meccanismi sono meno efficienti negli anziani e in chi soffre di qualche malattia e assume farmaci.

## **COSA SI PUÒ FARE PER PREVENIRE IL SENSO DI STANCHEZZA DA CALDO**

Che cosa si può fare per prevenire la stanchezza da caldo? Prima di tutto andrebbe **misurata la pressione** per verificare che i valori siano in un range di normalità.

A tavola è corretto seguire un'**alimentazione varia**, con il giusto apporto di sali minerali e vitamine. È importante **bere acqua a sufficienza**, eventualmente con integrazione di sali minerali, in particolare se si pratica attività sportiva all'aperto.

*(Salute, Corriere)*



## SCIENZA E SALUTE

# «Stato d'ira», che cos'è e quando la RABBIA diventa una MALATTIA

*La rabbia è una reazione fisiologica comune agli esseri umani, risponde a criteri legati a uno stress. Se si cronicizza però fa saltare il tipico «meccanismo di regolazione» che la accende e la spegne e può portare a gesti estremi*

Che cosa è accaduto nella mente di Angelika Hutter, la 32enne tedesca che il 6 luglio scorso, alla guida di un'Audi, ha travolto una famigliola di Favaro Veneto nel centro di Santo Stefano di Cadore e si trova in stato di fermo con l'accusa di omicidio stradale plurimo? Il capo della Procura di Belluno, Paolo Luca, ha ipotizzato che la donna abbia agito «**in stato d'ira**» e l'ha definita «**una persona che non ha capacità di contenimento dell'ira**».

**Ma che cosa succede quando non riusciamo a contenere la rabbia?**

E quando diventa un comportamento patologico?

## RAPTUS

La saggezza popolare consegna ad aforismi come «non vederci più dalla rabbia» o «essere accecati dalla rabbia» le definizioni del tipo di reazione capace di nascere dal uno stato d'ira.

Un raptus, insomma. Che cos'è un raptus? Il dizionario medico lo definisce come un «**impulso improvviso e irresistibile a compiere un'azione non programmata**. Si può manifestare in stati di violenta emozione, nelle psicosi confusionali, nelle crisi allucinatorie, durante un attacco epilettico. **L'azione sfugge al controllo della volontà**, implicando un **minor grado di responsabilità** se in questo stato vengono compiute azioni delittuose il raptus può essere suicida o omicida».

## LA RABBIA NASCE DALLA SOFFERENZA

«**La rabbia è una follia momentanea**, quindi controlla questa passione o essa controllerà te» scriveva Omero, il poeta greco a cui sono attribuite *l'Iliade e l'Odissea*. E proprio dal poema che descrive un breve episodio della guerra fra Greci e Troiani parte lo psichiatra **Giancarlo Cerveri** per provare a descrivere la «tempesta» interiore scatenata dalla rabbia.

«**La nostra storia culturale** nasce con un testo, *l'Iliade*, che comincia proprio con la famosa frase “*Cantami, o Diva, del Pelide Achille l'ira funesta che infiniti addusse lutti agli Achei...*”. Dopo l'uccisione di **Patroclo**, suo amico o amante non lo sappiamo, da parte di Ettore Achille diventa folle. Semina strage fra gli Achei e non si ferma neppure davanti a chi gli stringe le ginocchia in segno di resa e invoca pietà. E questa follia è considerata eroica. In realtà, **dietro tali sentimenti di rabbia si nasconde una sofferenza** che poi spinge a dei comportamenti che a volte vanno oltre il buon senso».

## I MECCANISMI FISIOLGICI

«La rabbia fa riferimento alle **strutture più ancestrali** del nostro cervello». «È legata al **meccanismo cosiddetto fight or flight/combatti o fuggi**. Solo che, in una situazione normale, dopo si ritorna in uno stato di equilibrio. Invece quando è esasperata può sfociare in atti estremi».

La rabbia è una reazione fisiologica comune agli esseri umani, risponde a **criteri legati a uno stress a cui è sottoposto un individuo** e comporta un meccanismo regolato anche fisicamente dal **rilascio di ormoni e adrenalina**: «Una risposta non solo mentale ma anche fisica —. Una caratteristica tipica di tutti gli animali che la sfogano con la violenza: questo nel sapiens diventa **qualcosa di disadattivo** e crea danno all'individuo e alle persone che gli stanno intorno». Specialmente in luglio e agosto, complice soprattutto la **carenza di sonno (legata anche al caldo eccessivo)**, aumentano i casi di persone che si presentano ai Pronto soccorso psichiatrici **in stato di agitazione psichica e di rabbia**. (*Salute, Corriere*)



**SCIENZA E SALUTE**

## Bollicine sulle Mani e sui Piedi: che cos'è la DISIDROSI?

*Ad alcune persone può capitare, specie d'estate, di notare alcune bollicine sulle mani e/o sui piedi.*

Queste bolle, al di là del fattore estetico, possono dare fastidio e, in certi casi, prudere molto.

Le cause possono essere molteplici, ma in alcuni casi si tratta di **disidrosi**, un disturbo della pelle caratterizzato appunto dalla comparsa di piccole vescicole piene di liquido sulle mani e sui piedi.

### **Cosa fare in sua presenza?**

### **BOLLICINE SULLE MANI: LE CAUSE**

Le **bollicine sulle mani** possono essere causate da diversi fattori, come ad esempio disidrosi, **dermatiti** o infezioni o ancora allergie. A seconda della causa, possono manifestarsi in associazione a pelle secca, desquamazioni, puntini rossi o pustole.

Se causate dalla dermatite, per esempio, sulla zona interessata è possibile notare altri fenomeni cutanei come secchezza della pelle, screpolature o macchie rosse.

Le bolle sulle mani possono comparire a causa di un'**irritazione**, dopo essersi esposti ad agenti nocivi esterni, ma anche semplicemente dopo aver lavato le mani troppo di frequente con un prodotto aggressivo.

Ancora, le bolle possono manifestarsi anche a causa di un'**allergia**, come al nichel, alla gomma, o ad alcune sostanze presenti nei profumi o nei cosmetici.

Spesso, però, le bollicine sulle mani possono essere un sintomo della disidrosi.

### **CHE COS'È LA DISIDROSI?**

La **disidrosi** è una condizione della pelle che provoca la formazione di piccole vesciche piene di liquido sui palmi delle mani e sui lati delle dita, e che a volte possono riguardare anche la pianta dei piedi.

Le bolle sono generalmente piccole – circa 1 mm – e spesso appaiono raccolte in grappoli.

Nei casi più gravi, le vesciche possono “fondersi” e formare vere e proprie bolle..

Le vesciche generalmente durano poche settimane e causano un intenso prurito.

Una volta che le vesciche da disidrosi si asciugano, la pelle può apparire secca e desquamante.

Queste vesciche possono essere in alcuni casi dolorose e fastidiose, ma mai contagiose.

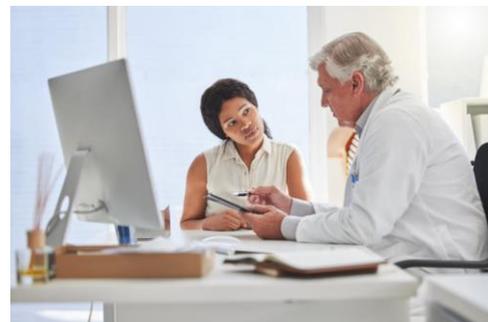
La causa della disidrosi non è nota. Questo disturbo potrebbe essere associato a **dermatite atopica**, o a condizioni allergiche, come il raffreddore da fieno. Anche lo stress potrebbe avere un ruolo nella comparsa della disidrosi.

Le eruzioni possono essere stagionali nelle persone con allergie nasali.

### **COSA FARE IN CASO DI DISIDROSI?**

In presenza di bolle sulle mani è opportuno effettuare una **visita dermatologica** così da ricevere una corretta diagnosi e indicazioni sui trattamenti più appropriati, che possono includere prodotti specifici, come creme a base di cortisone, terapie in compresse o altri tipi di trattamenti. (*Salute, Humanitas*)

(*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
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	12 Luglio
Somma Vesuviana	FT/PT	3931068364	12 Luglio
Napoli	FT/PT	339 647 9876	30 Giugno
Napoli Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	30 Giugno
Napoli – Via Manzoni	PT	339 238 7949	5 Giugno
Casavatore	FT/PT	349 6344 734	5 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	347 597 0251	5 Giugno
Napoli - Centro	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	22 Maggio
Portici	FT/PT	388 752 6483	15 Maggio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	339 659 0618	15 Maggio
Napoli - Capodimonte	FT/PT	335 795 8457	15 Maggio
Quarto	FT/PT	333 634 0521	15 Maggio
Forio di Ischia	FT/PT	331 905 5769	15 Maggio
Capri	FT/PT	329 019 4506	15 Maggio
Napoli - Piscinola	FT/PT	331 157 0874	15 Maggio

# Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

**A Te non costa nulla.**

**DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**



**COME DEVOLVERE:**

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**
2. Firma nel riquadro:  
Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni **NON** lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.LGS. N. 460 del 1997

**3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212**

**SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)**

	<p><b>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997</b></p> <p>FIRMA <b>SANTAGADA VINCENZO</b></p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <b>09571771212</b></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</b></p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

**AVVERTENZE** Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.