



farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2317

Venerdì 09 Settembre 2022 – S. Sergio

AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. IschiaPharma 2022

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Il desiderio di cibi grassi è guidato da una connessione intestino-cervello
4. Antibiotici: quando servono e quando vanno evitati
5. OMEGA-3, quanti ne servono per abbassare la pressione.



Prevenzione e Salute

6. Perdere peso fa bene all'umore e al sesso (oltre che alla salute)
7. Cefalea da freddo, il mal di testa da granite e gelati colpisce principalmente i giovani

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

L'amico è come a 'o 'mbrello: quanne chiove nun 'o truove maje

PERDERE PESO FA BENE ALL'UMORE E AL SESSO (OLTRE CHE ALLA SALUTE)

Una restrizione calorica del 25% per 2 anni su persone in linea e in buono stato ha dimostrato di avere effetti positivi anche sul sonno, la resistenza fisica e lo stress

Una restrizione calorica del 25% su adulti senza problemi di salute e non obesi migliora la qualità della vita.

Lo dice uno studio pubblicato da *JAMA Internal Medicine*.

Escludendo gli obesi

È già noto che mangiare meno ha effetti positivi sulla longevità di molte specie animali e che il digiuno fa bene agli esseri umani. Ora i ricercatori si sono soffermati su alcuni fattori negativi tendenzialmente associati a una restrizione calorica, come *diminuzione della libido, minore resistenza fisica, umore depresso e irritabilità*. In realtà si è visto il contrario.

Gli effetti benefici :

Il gruppo che ha seguito la dieta ha **perso una media di 16,7 chili in 2 anni**. Il gruppo di controllo, dove si poteva mangiare come si voleva, aveva perso meno di un chilo alla fine dello studio.

Inoltre, le persone che avevano mangiato di meno riferivano di un generale **miglioramento d'umore, meno stress, un miglioramento della salute generale, del vigore fisico, dell'attività sessuale e di relazione**, così come di un miglioramento della qualità e durata del sonno.

Non solo quindi mangiare meno contribuisce a un generale miglioramento della salute negli individui obesi, ma è un toccasana anche per persone in linea e in buona condizione fisica. (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

IL DESIDERIO di CIBI GRASSI è guidato da una connessione INTESTINO-CERVELLO

Nuove possibilità per combattere l'obesità: alcune cellule dell'intestino mandano al cervello un segnale che è stato inibito da un farmaco. I cibi grassi creano «dipendenza»

Siete a dieta ma non riuscite a resistere a torte e burro?

Forse la spiegazione non sta, come direbbero in molti, nella vostra **mancanza di forza di volontà**, ma in una connessione tra l'intestino e il cervello che guida il desiderio di cibi «grassi».

Come una droga

in uno studio condotto sui topi, si è scoperto che il «grasso» che entra nell'intestino innesca **una forma di assuefazione** capace di stimolare il desiderio di altri cibi grassi. Pubblicato il 7 settembre 2022 su *Nature*, lo studio prospetta la possibilità di riuscire a interferire con questa connessione intestino-cervello per aiutare a prevenire **scelte malsane** e affrontare la crescente crisi sanitaria globale causata dall'eccesso di cibo.

«Viviamo in tempi senza precedenti, in cui il **consumo eccessivo di grassi e zuccheri** sta causando un'epidemia di obesità e disturbi metabolici —

Se vogliamo controllare il nostro insaziabile desiderio di cibi grassi e malsani, la scienza ci sta dimostrando che la chiave su cui agire è la **connessione tra l'intestino e il cervello**».

Ricerche sullo zucchero

Questa nuova visione delle scelte alimentari è iniziata con un lavoro precedente in cui si è scoperto che il **glucosio attiva un circuito specifico tra intestino-cervello** che comunica a quest'ultimo la presenza di zucchero nell'intestino.

I dolcificanti artificiali, senza calorie, al contrario, non innescano questo meccanismo il che, probabilmente contribuisce a spiegare **perché le bibite dietetiche ci facciamo sentire insoddisfatti**.

«Queste ricerche stanno dimostrando che la *“lingua”* “dice” al nostro cervello ciò che ci piace:

- **cibi salati o dolci o ricchi di grassi, e ciò di cui abbiamo bisogno**».

Neuroni che rispondono ai grassi

«Per meglio chiarire le ipotesi allo studio — sono state proposte ai topi

- **bottiglie d'acqua con grassi disciolti, tra cui olio di soia,**
- **bottiglie d'acqua contenenti sostanze dolci.**

I roditori entro un paio di giorni hanno sviluppato una **forte preferenza** per l'acqua contenente **grassi**.

È quindi lecito pensare che il **cibo ricco di grassi attivi i circuiti cerebrali** che guidano la risposta comportamentale degli animali.

Per cercare quel circuito, Li ha misurato l'attività cerebrale nei topi mentre dava agli animali dei grassi e ha visto che i neuroni di una particolare regione del **tronco cerebrale si sono risvegliati**.

Cellule che avvisano i neuroni: Dopo aver identificato il meccanismo biologico alla base della preferenza per il grasso, Li ha poi esaminato da vicino l'intestino stesso, in particolare le cellule endoteliali che lo rivestono. **Ha così trovato due gruppi di cellule che inviano segnali ai neuroni in risposta al grasso.**

- *Un gruppo di cellule funziona come sensore generale e risponde ai grassi, ma anche agli zuccheri e agli amminoacidi;*
- *un altro gruppo risponde invece solo ai grassi aiutando il cervello a distinguerli da altre sostanze nell'intestino».*



Il futuro

«Questi esperimenti– suggeriscono la possibilità di nuove strategie per cambiare la risposta del cervello al cibo. La posta in gioco è alta. I tassi di obesità sono quasi raddoppiati in tutto il mondo dal 1980.

Oggi, quasi mezzo miliardo di persone soffre di diabete.

Il consumo eccessivo di alimenti economici e altamente trasformati ricchi di zuccheri e grassi sta avendo un impatto devastante sulla salute umana, specialmente tra le persone a basso reddito. Più comprendiamo come questi alimenti dirottino il meccanismo biologico alla base del gusto e il funzionamento dell'asse intestino-cervello, maggiori saranno le opportunità di intervenire».

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

ANTIBIOTICI: Quando SERVONO e Quando Vanno Evitati

Possono essere i migliori alleati della nostra salute quando è necessario estinguere un'infezione batterica e inibirne la diffusione.

Sono invece **INUTILI** e **potenzialmente** dannosi in presenza di **INFEZIONI VIRALI**.

Gli antibiotici e il loro uso hanno regole precise dettate dall'Aifa, l'**Agenzia italiana del farmaco**. Vediamo quali insieme alla dottoressa Maria Fazio, responsabile della farmacia di Humanitas.



COME USARLI?

La prima regola è quella più importante: gli antibiotici vanno usati soltanto su prescrizione medica, per curare le infezioni causate da **batteri e non da virus**.

La terapia antibiotica non può essere interrotta o sospesa a discrezione del paziente o quando i sintomi sono scomparsi.

È molto importante, al fine di evitare ricadute, complicazioni o resistenze ai batteri che si vogliono debellare, portata a termine la terapia come da prescrizione medica.

La sospensione precoce della cura uccide solo i batteri più deboli e seleziona quelli più forti.

Se non si vuole rischiare che la terapia si riveli **inefficace**, il dosaggio prescritto dal medico va rispettato rigorosamente e non si deve dimenticare o saltare una somministrazione.

La puntualità è importante.

Prendere il farmaco **sempre alla stessa ora** o, in caso si debbano ingerire più pastiglie al giorno, rispettare una scansione oraria di 8 o 12 o 24 ore è una parte importante del successo della terapia.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

OMEGA-3, quanti ne servono per abbassare la pressione

Pesce azzurro, salmone, tonno. Sono solo alcuni degli alimenti più ricchi di acidi grassi "buoni". Consumati regolarmente possono aiutare a contrastare l'ipertensione e il colesterolo elevato. Ma non aspettatevi miracoli. E non rinunciate ai farmaci prescritti dal medico

Contro l'ipertensione ci vogliono i farmaci. Il medico, caso per caso, indica quali valori raggiungere e come ottenere il risultato desiderato. Se tuttavia i valori pressori sono leggermente alti, ma non ancora indice di patologia, lo stile di vita può aiutare a controllare la situazione. Anche a tavola. Magari sfruttando i benefici sui vasi sanguigni che possono venire **dall'assunzione regolare di acidi grassi omega-3**, in particolare se già si è ipertesi e se i valori di colesterolo sono elevati.



Ma quanto davvero può servire, in termini di omega-3, considerando che ne sono ricchi soprattutto i pesci e che le indicazioni generali raccomandano il consumo di due robuste porzioni la settimana nell'ambito di una dieta "salvacuore"?

La ricerca fissa in **3 grammi di acidi grassi omega-3** (ovvero l'acido docosaesaenoico o DHA e l'acido eicosapentaenoico o EPA) l'assunzione quotidiana di questi composti per ridurre, ma solo di qualche grado, la pressione arteriosa.

A tavola, e non solo: La ricerca contribuisce alla chiarezza su un tema molto discusso. Risulta infatti complesso definire un valore ottimale di consumo di alimenti (e ovviamente anche di integratori) contenenti omega-3. Ma soprattutto lo studio dice che non c'è da attendersi un crollo verticale della sistolica e della diastolica, pur confermando come l'abitudine al consumo di pesce possa contribuire al benessere dell'apparato cardiovascolare.

Tre il numero perfetto

Rispetto agli adulti che non hanno consumato EPA e DHA, coloro che hanno consumato tra 2 e 3 grammi al giorno di acidi grassi omega-3 combinati DHA ed avevano **una riduzione della pressione massima e minima di circa 2 millimetri di mercurio**, a riprova di un beneficio che va considerato.

Soprattutto, si è visto che in chi era iperteso i 3 grammi quotidiani di omega-3 (corrisponde più o meno ad un etto e mezzo di salmone) il calo medio è stato di poco meno di 4 mm di mercurio, per la pressione sistolica. Qualcosa di simile si è osservato anche in chi aveva problemi di dislipidemia con colesterolo elevato e più in generale negli over-45.

"Lo studio ha il merito di aver identificato la dose efficace (3 grammi al giorno) in grado di ridurre moderatamente la pressione arteriosa (-4 millimetri di mercurio negli ipertesi) -.

Si tratta di un chiarimento scientifico importante che però non ha una ricaduta pratica terapeutica, visto che gli omega-3 nelle linee guida non vengono considerati per il trattamento dell'ipertensione arteriosa".

Le buone abitudini per controllare la pressione

Va detto comunque che gli omega-3 sono grassi polinsaturi di origine vegetale e animale e presentano un effetto endoteliale protettivo nei confronti dell'aterosclerosi e delle malattie cardiache e sono utili in una corretta alimentazione. E chi ha la pressione che tende ad alzarsi, cosa dovrebbe fare? Innanzitutto pensare alle buone abitudini, controllare il peso, non fumare e fare un po' di attenzione a tavola.

"I pazienti con ipertensione traggono sicuramente beneficio da un **corretto stile di vita, ponendo attenzione all'alimentazione, al peso corporeo, ad una adeguata attività fisica e soprattutto alla riduzione della quantità di sale** - . (Salute, Repubblica)

SCIENZA E SALUTE

CEFALEA DA FREDDO, il mal di testa da GRANITE e GELATI colpisce principalmente i giovani



*Piena estate, caldo afoso. Il gelato e il **freddo** piacere che può regalare sono un richiamo irresistibile.*

Ma a rovinare la magia ci pensa una scossa dolorosa improvvisa, che trafigge all'altezza della fronte o delle tempie. A volte **martellante**, ma in ogni caso breve seppur intensa. È il fenomeno del cosiddetto '**cervello congelato**'.

La **cefalea da freddo**, un fortissimo **mal di testa** poco comune e di breve durata, si scatena per effetto dell'esposizione a uno stimolo freddo, applicato esternamente alla testa ma anche ingerito o inalato, secondo l'ultima versione dell'Ichd-3, classificazione internazionale delle cefalee.

Cruccio di non pochi amanti di granite e gelati, ha un razionale scientifico che viene svelato sul portale scientifico 'Medical Facts' di Roberto Burioni.

In un focus in linea con la stagione, si fa il punto su un fenomeno che suscita in chi lo sperimenta interrogativi e curiosità. La ricerca sul web a caccia di risposte può finire qui.

Il mal di testa da gelato, da assunzione di liquidi o cibi freddi, esiste.

Questa forma, detta appunto 'cervello congelato', insorge quanto un alimento freddo, che sia acqua o un ghiacciolo o altro, raggiunge il palato e la faringe. Valutarne la diffusione reale non è facile, fanno notare gli autori, perché trattandosi di un mal di testa breve che si risolve spontaneamente, chi ne viene colpito non cerca cure mediche. Ma sembra che nel mirino ci siano soggetti predisposti.

I bambini e i giovani sembrano maggiormente colpiti rispetto agli adulti, vuoi perché «le strutture neuronali dei piccoli potrebbero essere più immature e sensibili», oppure per «le dimensioni ridotte della loro faringe che potrebbero implicare un più rapido raffreddamento»; o ancora perché «gli adulti potrebbero aver imparato con l'esperienza ad evitare gli stimoli dolorosi».

Non sembra invece esserci differenza tra i due sessi. E «la maggior parte delle persone colpite riferisce che il dolore regredisce in meno di 30 secondi (sebbene in casi più rari possa perdurare per alcuni minuti)».

Sembra inoltre che l'insorgenza sia «più probabile, rapida e intensa se si assumono liquidi piuttosto che solidi freddi, e se l'ingestione è più veloce».

Resta sconosciuto l'esatto meccanismo alla base del disturbo, ma - riferiscono gli autori del focus - sono state ipotizzate due teorie.

«Nella prima, i protagonisti sono i vasi sanguigni cerebrali: il contatto di una sostanza fredda con la mucosa di bocca e faringe» ne provocherebbe «un rapido restringimento, con conseguente dolore». La seconda teoria «suppone invece che il mal di testa dipenda dalla stimolazione sensitiva dei nervi presenti nelle diverse regioni: il nervo trigemino (nel caso del palato) o i nervi glossofaringeo e vago (che innervano la faringe e l'esofago)».

La diagnosi? Secondo linee guida, è sufficiente aver sperimentato due episodi di questo singolare mal di testa, per il quale ovviamente non esiste terapia specifica, se non evitare i fattori scatenanti.

«Cercare di mangiare lentamente cibi e liquidi freddi, minimizzando il contatto con la parte posteriore del palato», ad esempio. O secondo alcune ipotesi «spingere la lingua contro il palato posteriore».

(Salute, Il Messaggero)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



CONVEGNO ISCHIA PHARMA 2022 Ischia 14 – 16 Ottobre

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2022 – Terza Edizione"

l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2022 – III° Edizione" che si terrà a Ischia – Località Lacco Ameno dal 14 al 16 Ottobre 2022 presso la sede *Hotel Reginella e San Montano*.

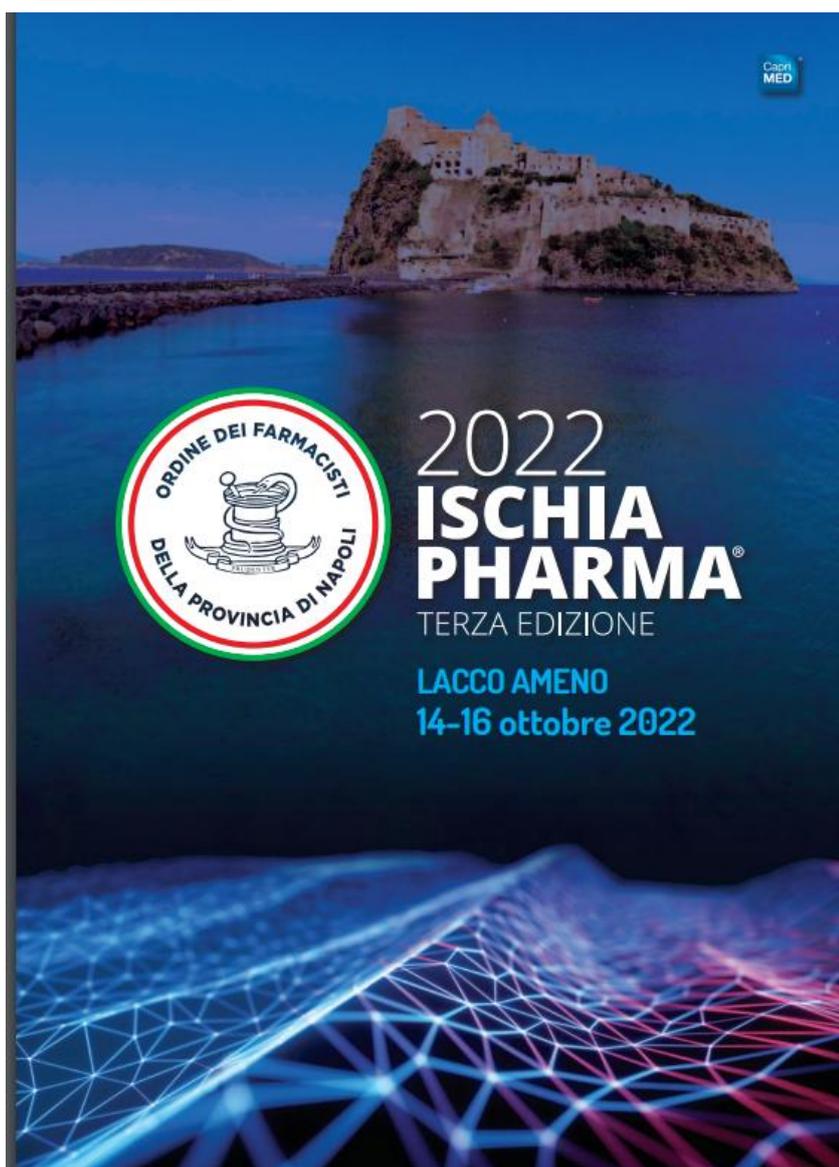
COME PARTECIPARE

Contattare la segreteria
organizzativa
Capri MED

❖ Tel.: 081 – 8375841

❖ Mail:

info@caprimed.com



Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia



CERCO/OFFRO
LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli	FT/PT	335 586 9886	8 Settembre
Calvizzano	FT/PT	380 680 4161	5 Settembre
Pozzuoli	FT/PT	334 356 9309	5 Settembre
Capri	FT/PT	329 019 4506	1 Settembre
Marano	FT/PT	392 912 3311	1 Settembre
Casoria	FT/PT	Ines.larosa@farmaciameo.com	31 Agosto
Pozzuoli	FT/PT	335 179 9832	31 Agosto
Mugnano di Napoli	FT/PT	338 673 2840	31 Agosto
Napoli	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	29 Agosto
Piano di Sorrento	FT/PT	342 334 2215	29 Agosto
Ischitella	FT/PT	333 570 1299	29 Agosto

Il giorno **18 Settembre 2022** si svolgerà la prima edizione di “Napoli per Napoli”, una serie di giornate di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

COME PARTECIPARE

Per maggiori informazioni può cliccare il seguente link

<https://www.comune.napoli.it/napolipernapoli>

“Napoli per Napoli”, giornate di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

CONDIV



18/Settembre/2022
Prima giornata di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

**NAPOLI
PER
NAPOLI**



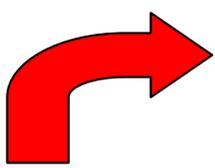


farmaDAY festeggia **DIECI** Anni: la 1° ediz. il 3 Settembre 2012

L'obiettivo che ci siamo posti all'inizio di questo coinvolgente impegno verso di Voi era quello di cercare di fornire in tempo reale notizie utili per la nostra Professione attraverso un **notiziario online** di facile e immediata consultazione dedicato specificamente:

- *all'informazione sanitaria medico-scientifica,*
- *agli aspetti economici e sociali della sanità e della farmacia,*
- *all'evoluzione del settore farmaceutico,*
- *alla nutrizione e alla cosmesi*
- *alla prevenzione e alla tutela della Salute dei cittadini*

L'Ordine non è e non vuole essere un'entità a sé stante ma vuole creare un legame sempre più stretto con i propri Iscritti.

		GIORNI	MESI
 <p>Questi i numeri</p>	N. Articoli Pubblicati	16.530	
	ORE di LAVORO	6.939 h	289 9.6
	N. di Visualizzazioni	14.780.450	

GRAZIE A TUTTI VOI