



farmaDAY



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

Anno XIII – Numero 2581

Lunedì 08 Gennaio 2024 - S. Massimo, Severino

AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Che cosa sono gli OTOLITI e cosa c'entrano con le VERTIGINI
3. Cistite ricorrente: le cause e cosa fare.



Prevenzione e Salute

4. È meglio correre o camminare per vivere più a lungo? che cosa dice la scienza



Proverbio di oggi.....

Pe' n'aceno 'e sale 'e perzo 'a menesta

Che cosa sono gli OTOLITI e cosa c'entrano con le VERTIGINI

Gli otoliti sono i nostri sensori di equilibrio e movimento. Quando accade che finiscano fuori posto, causano una condizione di vertigine.

Gli **otoliti** sono piccoli aggregati di ossalato e carbonato di calcio, immersi in una sostanza "gelatinosa" che si trova nell'**orecchio interno** dell'uomo.

Agiscono come "*sensori*" di **movimento ed equilibrio**.

Quando cambiamo posizione o iniziamo un movimento, queste formazioni, più dense della loro stessa matrice, esercitano una **forza d'inerzia** sulla membrana otolitica, attivando le cellule sensori che comunicano al [cervello](#) le variazioni nello spazio.

È questo "sistema" che ci fa provare le **sensazioni statiche** e di **equilibrio** durante gli spostamenti in verticale (per esempio in ascensore) e avanti-indietro (quando camminiamo o siamo in treno o in auto).

Talvolta accade che gli otoliti – per motivi non ancora chiari – finiscano per spostarsi dall'endolinfa verso i canali semicirculari, causando una **condizione** chiamata *vertigine parossistica posizionale benigna*, che può prendere il nome di *cupololitiasi*, se gli otoliti si posizionano nella cupola, o *canalolitiasi*, se sono liberi nell'endolinfa.

ANCHE IN PESCI E FOSSILI. Oltre che nell'orecchio umano, gli otoliti si trovano anche nei [pesci](#), dove contribuiscono alla funzione di orientamento grazie alle cellule sensoriali. Nei pesci, la crescita degli otoliti rivela età e dimensioni, mostrando un accrescimento periodico simile agli anelli degli alberi.

Nella paleontologia, infine, gli otoliti hanno un ruolo cruciale: la loro forma specifica consente di dedurre, attraverso le specie di pesci [fossili](#) ritrovati, il contesto ambientale marino e la fauna presente in un passato sommerso dalle acque marine.

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

È MEGLIO CORRERE O CAMMINARE PER VIVERE PIÙ A LUNGO? Che cosa dice la scienza

Entrambe le attività portano a importanti benefici sia fisici che mentali e migliorano la forma cardiorespiratoria, tuttavia la corsa è più efficiente anche in termini di longevità: ecco perché

Camminare è un esercizio semplice e molto popolare perché è accessibile ed efficace. Se poi si cammina lungo sentieri in mezzo ai boschi i **benefici sono amplificati**.

Uno studio del 2022 aveva anche misurato i **cambiamenti (in meglio) che avvengono nel cervello dopo un'ora trascorsa in mezzo alla natura**.

È noto che fare passeggiate regolari

- ❖ **riduce il rischio di molti problemi di salute tra cui ansia, depressione e anche alcuni tumori.**

Quando il corpo si abitua a camminare è abbastanza normale che le persone sane provino ad aumentare il ritmo quando si rendono conto di poterlo fare. **Trasformare anche solo una parte della camminata in corsa** permetterà di raggiungere gli **stessi benefici fisici e mentali**, ma in molto **meno tempo**.

MISURARE LA FORMA FISICA

Camminare oppure correre hanno entrambi effetti sulla forma fisica e migliorano l'efficienza del cuore e dei polmoni. **Ma quale attività aiuta a vivere più a lungo?**

Il gold standard per valutare la forma fisica è il **test V02 max**, o consumo massimo di ossigeno, ovvero la quantità massima di ossigeno che un individuo può utilizzare durante un esercizio intenso.

Un **elevato livello di forma cardiorespiratoria** sembra anche predittore della durata della vita.

Secondo uno studio del 2021 su 2.000 uomini e donne di mezza età, svolgere una piccola attività, anche solo camminare lentamente durante il giorno, migliora in qualche modo il V0₂ max rispetto a rimanere completamente sedentari.

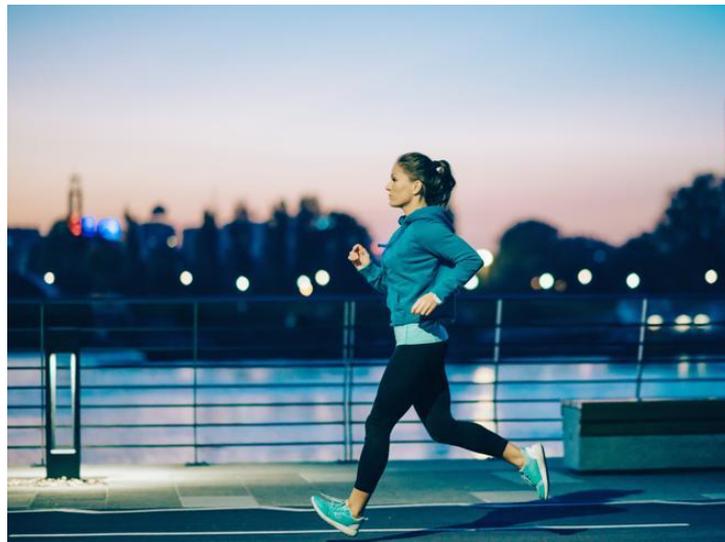
I benefici maggiori si ottengono tuttavia quando si comincia a camminare più velocemente, perché **aumenta la frequenza cardiaca e respiratoria**.

Quando ci si muove tanto da riuscire ancora a parlare ma non a cantare significa che **si è passati da un'attività fisica leggera a un'attività fisica moderata**.

L'EFFICIENZA DELLA CORSA

Che differenza c'è dunque tra una corsa e una camminata? La **corsa è certamente più efficiente** perché non si tratta solo di aumentare la velocità. La corsa richiede **più energia, più potenza e più forza** di una semplice camminata anche perché, sollevando un piede alla volta si susseguono una serie di salti.

In chi è principiante, correre a qualsiasi ritmo, anche lentamente, è un modo per far lavorare di più cuore e polmoni: aumenterà lo sforzo fino ad arrivare a quella che viene definita attività vigorosa (*la respirazione è talmente intensa che si potranno pronunciare solo poche parole*).



CORSA E LONGEVITÀ

Le linee guida internazionali raccomandano da 150 a 300 minuti a settimana di attività aerobica di intensità moderata, come una camminata veloce, oppure la metà del tempo con un'attività vigorosa, come la corsa.

In chiave di longevità alcuni studi hanno scoperto che **la corsa è più efficace**.

Come ricorda il New York Times Nel 2011 ricercatori di Taiwan hanno domandato a oltre 400 mila adulti quanti esercizi vigorosi (come ad es. corsa) e moderati (*come la camminata*) facessero.

Hanno così scoperto che corse regolari di cinque minuti prolungavano la durata della vita delle persone quanto camminare per 15 minuti.

❖ **Una corsa regolare di 25 minuti e una camminata di circa un'ora e mezza avevano comportato un rischio di morte inferiore di circa il 35% nei successivi otto anni.**

In uno studio del 2014 era stato visto che chi corre in modo abituale (anche sotto i 9 chilometri all'ora) era il 30 % più in forma rispetto ai camminatori e ai sedentari, **con un rischio inferiore del 30% di morire nei successivi 15**. «I benefici della corsa sono tantissimi, aumentano con l'allenamento e si ripercuotono sulla longevità» dice **Gianfranco Beltrami**, medico sportivo, *vice presidente della Società italiana di Medicina Sportiva*. «**Il jogging è un'attività aerobica e a trarne vantaggio è innanzitutto l'apparato cardiovascolare.**

Man mano che si intensifica la corsa e la si pratica con regolarità nell'organismo avviene una piccola rivoluzione:

❖ **diminuiscono la pressione, la frequenza cardiaca, il colesterolo "cattivo" (Ldl), la glicemia (glucosio nel sangue) e aumenta il colesterolo buono (Hdl).**

Tutte queste variazioni metaboliche si traducono in un minor rischio di diabete, ictus, infarto e trombosi in generale. Migliora anche la **capacità polmonare**, si **dorme meglio** e si **tiene alla larga l'osteoporosi**.

La corsa è un toccasana anche per il cervello, perché favorisce la produzione di **endorfine** e di altri oppioidi naturali, le encefaline, che riducono l'ansia e migliorano l'umore. Se non bastasse, **correre aiuta a dimagrire**.

Se si corre a lungo e spesso, i chili di troppo se ne vanno senza troppe difficoltà».

Anche se la corsa sembra regalare più benefici, anche in termini di longevità, non è del tutto corretto fossilizzarsi. I migliori vantaggi si ottengono quando si passa dal divano a fare un esercizio, anche piccolo. Che sia camminare o correre quel che conta è la costanza. Certamente aggiungere esercizi di tipo vigoroso all'allenamento aumenterà i benefici.

EFFETTI COLLATERALI DELLA CORSA Tuttavia correre può avere **effetti collaterali** e non è un'attività adatta a tutti. Può infatti avere un impatto importante sul **tessuto connettivo** (*ossa, tendini, legamenti, cartilagini*) e gli **infortuni** sono più comuni tra i corridori rispetto a chi fa camminata veloce.

Per ridurre il rischio di incidenti bisogna dare il tempo al corpo di abituarsi alla corsa.

E questo vale anche per chi si riavvicina alla corsa dopo un lungo stop.

Correre è infatti un'**attività ad alto impatto**. Ogni volta che atterrano, i corridori sottopongono i loro corpi a uno stress pari a circa tre volte il loro peso corporeo. «Il problema è che la corsa ha una più alta **incidenza di traumi** - e per le persone con patologie osteoarticolari come l'artrosi di ginocchia o con patologie cardiovascolari e respiratorie non è indicata e anzi, può far peggiorare il quadro patologico.

Per cui per chi può meglio la corsa.

In alternativa la marcia veloce alternata a brevi tratti di corsa lenta, e per i più acciaccati solo la camminata».

Chi è sovrappeso od obeso dovrebbe evitare la corsa per limitare il rischio di infortuni, **in particolare ai legamenti e alle cartilagini del menisco**.

«In generale la corsa offre maggiori benefici per la salute rispetto alla camminata».

Dagli studi è emerso che dopo un anno di allenamento, *solo due ore a settimana*, i corridori perdono peso, riducono il grasso corporeo, abbassano la frequenza cardiaca a riposo e riducono i trigliceridi nel sangue. Correre o camminare dipende però dalle proprie possibilità e preferenze.

Si può scegliere la corsa perché i benefici per la salute sono maggiori e arrivano più velocemente.

O in alternativa si può optare per la camminata veloce perché comporta meno rischi della corsa.

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

CISTITE RICORRENTE: LE CAUSE E COSA FARE

La cistite è una problematica diffusa, soprattutto nella **popolazione femminile**, si tratta di un'**infiammazione alle vie urinarie**.

Con quali sintomi si manifesta e quali sono le cause?

Ne parliamo con il dottor **Roberto Musci**, urologo e andrologo presso gli ambulatori Humanitas Medical Care.

CHE COS'È LA CISTITE E QUALI TIPI DI CISTITE ESISTONO?

La cistite può essere **batterica** (provocata da infezioni batteriche) o **infiammatoria** (ovvero causata da una reazione infiammatoria locale derivata da abitudini alimentari, comportamenti e farmaci).

Esistono anche rare cause di cistiti: **virali**, **fungine**, cistite interstiziale, cistite post attinica (ovvero che cistite che si presenta dopo radioterapia pelvica) e **parassitarie** (schistosomiasi).

Le **donne** sono particolarmente predisposte a questa condizione a causa di:

- *struttura anatomica del tratto urinario (uretra breve e vicinanza dell'orifizio anale)*
- *malformazioni del tratto urinario; uso del diaframma come contraccettivo*
- *pH vaginale alterato che non fa da barriera ai batteri*
- *variazioni ormonali (gravidanza, menopausa)*
- *alcune alterazioni anatomiche acquisite come il prolasso vescicale*
- *minzioni ritardate (per chi ha l'abitudine di trattenere la minzione)*
- *funzionalità intestinale non regolare*
- *ciclo mestruale; uso eccessivo di antibiotici; stress*
- *contraccettivi orali e creme spermicide; frequenti rapporti sessuali non protetti*
- *indumenti intimi in materiali sintetici e colorati*
- *utilizzo di assorbenti interni*
- *detergenti intimi aggressivi*
- *fumo: dieta ricca di zuccheri*
- *igiene intima eccessiva con prodotti aggressivi.*

Le cistiti possono essere **più frequenti** in alcune situazioni:

- *Sistema immunitario indebolito (magari dopo malattie o farmaci immunosoppressivi)*
- *Diabete; malattie a trasmissione sessuale*
- *chemioterapia (ciclofosfamide e ifosfamide)*
- *Ca in situ (neoplasia vescicale che mima la cistite)*

QUALI SONO I SINTOMI DELLA CISTITE?

I **sintomi** della cistite possono essere molto variabili.

- *Sintomi a esordio acuto come la disuria (dolore alla minzione) in concomitanza con gradi variabili di maggiore urgenza e frequenza urinaria e senso di "peso" a livello addominale basso*
- *Presenza di sangue nelle urine con coaguli*
- *Urine dense, maleodoranti con pus*
- *Febbre anche molto alta se è colpita l'alta via escrettrice con pielonefriti, dolori lombari, nausea e vomito e tremori*
- *Sepsi e formazione di ascessi renali*
- *Se recidivanti, possono portare alla formazione di calcolosi renale da infezione e la funzionalità renale può essere danneggiata.*



CISTITE: PERCHÉ TENDE A RITORNARE?

Se non si cura la causa primaria della cistite, questa **ritornerà**. Se è dovuta ad alterazioni anatomiche, queste devono essere risolte.

Se dipende da **infezioni batteriche** queste possono essere date da:

- infezioni batteriche non completamente curate che permangono nelle vie urinarie (*Biofilm vescicale che contiene batteri*)
- re-infezioni con ceppi uguali o differenti, per la non risoluzione delle cause favorevoli l'infezione stessa

Per risolvere il problema occorre sempre fare una **urinocoltura con antibiogramma** e sottoporsi a terapia antibiotica mirata per tutta la durata della cura.

Non assumere mai antibiotici a caso: questa abitudine porta allo sviluppo di ceppi batterici resistenti, con potenziali gravi problemi per la salute. Se le cistiti dipendono da comportamenti e abitudini scorrette, queste devono essere modificate

CISTITE: COSA FARE PER EVITARE CHE RITORNI

- Diminuire l'assunzione di cibi piccanti e speziati.
- Diminuire gli zuccheri: se si mangiano troppi dolci, si facilita un'infezione da funghi.
- Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno in modo tale da consentire un regolare ed adeguato apporto idrico all'organismo.
- Bere tisane con mirtillo rosso, betulla, verga d'oro.
- Regolarizzare l'intestino assumendo prebiotici e probiotici.
- In caso di stitichezza assumere liquidi e consumare alimenti ricchi di fibre vegetali.
- Evitare di praticare eccessivamente sports potenzialmente traumatici per lo scavo pelvico (*bicicletta, motocicletta, equitazione*).
- Cercare di evitare se possibile attività sedentaria e non trattenere a lungo la minzione.
- Svolgere una regolare attività sessuale senza eccessi, evitando rapporti durante il periodo di cistite acuta ed avere rapporti a vescica vuota. In caso di rapporti anali utilizzare sempre il profilattico.
- Usare biancheria di cotone, non usare vestiti aderenti.
- È bene non eccedere nell'igiene intima con saponi aggressivi, tranne in caso di mestruazioni (lavarsi a ogni cambio di assorbente) o di intensa attività sportiva.
- Utilizzare sempre asciugamani personali.
- Mantenere un corretto ecosistema vaginale: le infezioni vaginali sono la conseguenza di uno squilibrio della acidità vaginale che comporta una diminuzione dei lattobacilli, che sono lo scudo alle infezioni. Sono utili a ripristinare un corretto pH vaginale alimenti quali yogurt, limone, succo di mirtillo, edamame, semi di lino, avocado, semi di zucca, patate dolci.

Per le **infezioni recidivanti** da *Escherichia Coli* esiste un vaccino.

- OM 89 (1 cp da 6 mg per 3 mesi) oppure
- Uro vaxom (1 cp da 6 mg per 3 mesi)

CISTITE: QUALI ESAMI EFFETTUARE?

Durante l'anamnesi, lo specialista si occuperà di conoscere il tipo di insorgenza, i fattori scatenanti, gli eventuali viaggi, abitudini alimentari e comportamentali del paziente.

Gli **esami necessari**, se lo specialista lo richiede, sono:

- **Esame urine + urinocoltura + antibiogramma**
- **CTM urine 3 campioni** (*specialmente se si è in presenza di una cistite emorragica*)
- **Ecografia dell'apparato urinario.**

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
S. Gennaro Vesuviano	FT/PT	338 978 1852	08 Gennaio
Pozzuoli	FT/PT	331 333 9991	08 Gennaio
Napoli – Soccavo	FT/PT	347 150 6885	08 Gennaio
Capri	FT/PT	329 019 4506	08 Gennaio



L'ENPAF incontra l'ORDINE – Martedì 16 e Mercoledì 17 Gennaio

DATA	DATA	NOTE
Martedì 16 Gennaio Ore 10.00-18.00	Mercoledì 17 Gennaio Ore 9.30-16.00	<u>Sede Ordine</u>

L'ENPAF incontra l'ORDINE:

Saranno presenti i funzionari dell'*Enpaf* per fornire **ASSISTENZA a tutti i Colleghi che intervengono** dando loro delucidazioni in merito alle proprie posizioni **Contributive e Previdenziali**

COME PARTECIPARE: recarsi senza prenotazione presso la sede dell'Ordine