



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Perché dopo il CAFFÈ i fumatori hanno bisogno di una SIGARETTA?
3. Cheratocono: che cos'è e come si cura
4. Diabete di tipo 2: bere caffè e tè salva la vita ai malati.



Prevenzione e Salute

5. È preferibile bere acqua durante o dopo i pasti principali?
6. I sintomi del Fuoco di Sant'Antonio: come evitare che la Malattia diventi troppo dolorosa.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE FARMACIE.

Frosinone, Nola, Barietta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

I strunze saglieno semp 'a galle

Perché dopo il CAFFÈ i fumatori hanno bisogno di una SIGARETTA?

Quasi tutti i fumatori hanno l'abitudine di associare una tazzina di caffè a una sigaretta: si tratta di un rituale legato a processi neurochimici.

Caffè e sigaretta: i fumatori non possono farne a meno.

Ma è solo un rituale?

Non esattamente: la diffusa abitudine di associare caffè e sigaretta è legata a processi neurochimici indagati da uno studio dell'Università della Florida.

A provarci sarebbero alcuni composti del caffè prodotti durante il processo di tostatura (**1-metilpiridinio e 1-1-dimetilpiperidio**), che modulano nel nostro cervello alcuni **recettori della nicotina**, avendo effetti diversi a seconda del grado di sensibilità di tali recettori. Come spiegano i ricercatori, è probabile che i recettori nicotinici si desensibilizzino progressivamente nel corso della giornata, con il susseguirsi delle sigarette, e che invece siano ipersensibili al mattino, quando i livelli di nicotina nel cervello sono bassi.

RITUALE ALLA NICOTINA. Durante il giorno, il caffè avrebbe l'effetto di rinvigorire i recettori ormai sopiti, mentre al risveglio attenuerebbe l'azione della nicotina su recettori resi già molto reattivi da una notte di astinenza.

Ciò spiegherebbe il bisogno di molti fumatori di far precedere la prima sigaretta da una tazza di caffè.

È anche risultato che il caffè verde potenzia l'effetto della nicotina tre volte di più di quello scuro, per via di una sostanza, la colina, in parte degradata con la tostatura.

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

CHERATOCONO: CHE COS'È E COME SI CURA

*Il cheratocono è un disturbo a carico della cornea, la membrana trasparente che compone la parte anteriore del bulbo oculare e costituisce la **prima lente “naturale”** dell'occhio.*

Quali sono i sintomi del cheratocono e come si cura?

Ne parliamo con il professor **Paolo Vinciguerra**.

CHERATOCONO, CHE COS'È

Il cheratocono è una **patologia cronica ad andamento progressivo**, che si verifica quando la cornea perde rigidità e resistenza e il suo tessuto si assottiglia e si deforma

nella **parte centrale**, assumendo la forma di un cono. Una condizione dovuta a un indebolimento indotto dall'eccessiva elasticità e deformazione delle cornee ammalate: le **firme di collagene** che formano l'architettura corneale perdono i legami che le tengono unite e tendono progressivamente a scivolare le une sulle altre, aumentando la curvatura e contemporaneamente riducendo lo spessore del tessuto corneale.

Il cheratocono colpisce ogni anno circa **cinquanta persone ogni centomila**, sia maschi che femmine, in prevalenza in **età adolescenziale e giovanile** e predilige i giovani **allergici**, sia per il riacutizzarsi di cheratocongiuntiviti allergiche, sia per l'abitudine, sbagliata ma meccanica, di **strofinarsi gli occhi** che prudono con le mani, che può contribuire alla degenerazione del tessuto corneale. In generale, inoltre, si tratta di una malattia che ha carattere familiare e genetico, pertanto si riscontra una maggiore incidenza in pazienti con parenti già affetti da cheratocono.

CHERATOCONO: QUALI SONO I SINTOMI

Il cheratocono colpisce **entrambi gli occhi**, spesso con un livello di gravità differente, e il decorso è variabile. Il problema si rende evidente quando la cornea comincia a deformarsi a **forma di cono**: è in questo momento che la curvatura irregolare che si viene a creare cambia il **potere refrattivo della cornea**, producendo distorsioni delle immagini e una visione confusa sia da vicino che da lontano.

Inizialmente la persona può avvertire un **peggioramento della qualità visiva** e un progressivo offuscamento, mentre negli stadi più avanzati, quando la cornea si opacizza e l'assottigliamento del tessuto corneale diventa estremo e può comportare un evidente rischio di perforazione, diventa necessario il **trapianto di cornea**.

CHERATOCONO: GLI ESAMI PER LA DIAGNOSI

Il cheratocono **non è reversibile**, ma è possibile arrestarne la progressione grazie al **cross linking**: per questo è di estrema importanza la diagnosi precoce e intervenire con tecniche avanzate, intervenendo prima che si verifichino deformazioni della cornea e che le lesioni possano alterare la vista in modo grave.

CHERATOCONO: COME SI CURA Il trapianto oggi può essere in molti casi **evitato**, grazie al **Cross Linking Corneale**, un'innovativa terapia chirurgica a bassa invalidità. Dal 2006, infatti, il centro Oculistico di Humanitas prosegue la sua esperienza con il primo gruppo di studio europeo per la validazione della metodica del Cross Linking Corneale, con la prospettiva di autorizzare e diffondere questa tipologia di intervento come unica **terapia non invasiva** per la cura del cheratocono.

L'intervento, che si effettua in anestesia locale e dura circa un'ora, prevede l'installazione sulla superficie della cornea di un **collirio a base di Vitamina B2** o riboflavina attivato da un'irradiazione laser con raggi UVA, che consolida i vari strati lamellari che compongono la superficie della cornea. In questo modo la progressione della malattia viene contrastata irrigidendo il tessuto corneale e "cementando meglio" i mattoni che lo compongono. Il decorso postoperatorio comprende **controlli giornalieri per circa quattro giorni** e una terapia antibiotica da seguire scrupolosamente. In più il paziente dovrà attenersi a una serie di accortezze, come evitare di utilizzare smartphone, computer e schermi retroilluminati, detergere il viso soltanto con salviette detergenti monouso evitando il contatto con l'acqua e, soprattutto, favorire un riposo assoluto a occhi chiusi. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

I SINTOMI del Fuoco di Sant'Antonio: come evitare che la Malattia diventi troppo dolorosa

Il vaccino contro l'Herpes Zoster è consigliato e disponibile gratis per over 65 e persone immunodepresse. Ma rischiano di ammalarsi tutti coloro che hanno avuto la varicella

Si narra che Sant'Antonio Abate, eremita nel deserto, resistette agli attacchi insidiosi del diavolo, riportando però gravi e dolorose ustioni. Una sofferenza simile è quella provocata dal «Fuoco di Sant'Antonio», nome popolare dell'**Herpes Zoster**, malattia dovuta alla riattivazione del virus della **varicella**. In Italia sembra che i casi siano in aumento, ma non esistono stime precise né registri ufficiali che tengano il conto per cui non è possibile dirlo con esattezza. È certa però l'efficacia del vaccino, disponibile gratuitamente per i 65enni e per le **persone immunodepresse**, utile soprattutto a evitare le conseguenze peggiori della malattia.



Sintomi: dolore, prurito e pustole

«Il Varicella Zoster Virus, dopo aver causato la varicella, può rimanere nascosto per anni senza dare alcun segno della sua presenza –. Soprattutto dopo i 50 anni di età, il virus può risvegliarsi provocando l'Herpes Zoster, malattia di origine virale caratterizzata da un'**infiammazione dei gangli nervosi** che provoca un'intensa sensazione di **dolore bruciante** (ecco perché lo chiamano "fuoco"), prurito e, dopo circa una settimana, compare un **eritema cutaneo** con vescicole contenenti liquido, simili a quelle della varicella».

Di solito i disturbi sono localizzati in una zona ben precisa (*fianco, torace, busto, volto sono le sedi più frequenti*) e a rendere questa malattia particolarmente temibile è la sua durata:

- ❖ soprattutto nelle persone anziane e più fragili le manifestazioni durano diverse settimane e la **complicanza più frequente**, un'assai dolorosa **nevralgia post-herpetica**, può protrarsi anche mesi.

Il vaccino per evitare le conseguenze più pesanti

Per questo l'Herpes Zoster è incluso nel Piano Nazionale per le Vaccinazioni e il ministero della Salute ha previsto una campagna di sensibilizzazione per informare sui vantaggi della protezione, soprattutto dopo i 65 anni. Sono disponibili due diversi vaccini, uno prevede una singola iniezione e l'altro due.

«La scelta viene effettuata dal medico in base alle caratteristiche della singola persona –.

La protezione è consigliata soprattutto a chi, avendo un sistema immunitario più debole, rischia sia di soffrire in modo più intenso e più a lungo sia di sviluppare le complicanze:

- ❖ *ovvero gli anziani e tutte le persone immunocompromesse, come chi ha avuto un trapianto o chi è affetto da HIV, malattie del sistema immunitario o tumori».*

Come fare il vaccino In pratica la trafila da seguire è simile a quella del vaccino per l'influenza stagionale e lo pneumococco: bisogna rivolgersi al proprio medico di base in modo tale da essere indirizzati al proprio centro vaccinale di riferimento. **Chi ne ha diritto riceve il vaccino gratis, altrimenti bisogna pagare un ticket. Per chi si ammalata, quali sono le terapie più efficaci?** «Si possono **diminuire durata e gravità degli episodi di fuoco di Sant'Antonio** usando **farmaci antivirali** specifici da somministrare nei primi giorni –.

Per la maggior parte delle persone in buona salute, che inizino la terapia subito dopo la comparsa dell'eritema sulla pelle, le lesioni scompaiono, il dolore regredisce nel giro di **tre-cinque settimane** e le vescicole di solito non lasciano cicatrici. E' poi possibile utilizzare **antidolorifici, antinfiammatori, impacchi freddi per attenuare la sofferenza e il prurito**». Chi non si è mai ammalato di varicella non corre pericoli, ma per non trasmettere il virus dell'Herpes Zoster è importante non grattarsi le vescicole, lavare spesso le mani, tenere coperta l'eruzione, **non condividere oggetti personali** (ad es. gli asciugamani). I malati possono uscire, ma dovrebbero evitare di far entrare le altre persone in contatto con l'eritema cutaneo. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

DIABETE DI TIPO 2: BERE CAFFÈ e TÈ SALVA la VITA ai MALATI

Le scelte alimentari per chi soffre di diabete di tipo 2 sono fondamentali, in alcuni casi sono una cura e in altri addirittura «salvavita».

PROVE SCIENTIFICHE

Le prove scientifiche di questi benefici si accumulano negli anni: l'ultima in ordine di tempo dice che bere **tè, caffè, acqua naturale e latte magro** riduce il rischio di morte (per tutte le cause) per i diabetici.

Al contrario scegliere bevande zuccherate è associato a maggior rischio.

Lo ha mostrato uno studio appena pubblicato sul *British Medical Journal*.

I RISULTATI

Il caffè si è dimostrato, in questo studio, la bevanda più protettiva, con una riduzione del rischio di mortalità per tutte le cause del 18% e del 20% sulle malattie cardiovascolari.

Il tè portava a un rischio inferiore del 16% e del 24% rispettivamente, **l'acqua naturale** del 16% e del 20% e **il latte a basso contenuto di grassi** del 12% e del 19%.

Al contrario il più alto livello di consumo di **bevande zuccherate** era associato a un aumento del 20% del rischio di mortalità per tutte le cause e a un aumento del 25% del rischio di malattie cardiovascolari; si registrava una leggera riduzione con la sostituzione delle bevande zuccherate con quelle zuccherate con **edulcoranti**: rischio inferiore dell'8% per tutte le cause e del 15% per malattie cardiovascolari. Scelta meno salutare è stata anche quella di succhi di frutta (che contengono zucchero) o latte intero (che contiene maggior quantitativo di grassi).

I PARAMETRI

La misura di questo studio di «alto consumo» per le bevande analizzate era quella di: **quattro tazze di caffè al giorno, due tazze di tè al giorno, cinque bicchieri di acqua al giorno e due bicchieri di latte magro al giorno**; mentre il «basso consumo» era meno di una tazza o un bicchiere al mese (al giorno per l'acqua).

La popolazione che ha partecipato alla ricerca era composta da **15.486** uomini e donne statunitensi con diagnosi di diabete di tipo 2. L'età media era di 61 anni e i partecipanti erano in maggioranza di sesso femminile (il 73,6%). Il consumo delle bevande è stato valutato utilizzando un questionario sulla frequenza alimentare aggiornato ogni due o quattro anni per una media di **18 anni**.

CHE COS'È IL DIABETE DI TIPO 2

Il diabete di tipo 2 è la forma più frequente di diabete nel mondo. La sua prevalenza è in continuo aumento specialmente nei Paesi in via di sviluppo perché collegato alla prevalenza di **obesità e sovrappeso**. Si manifesta solitamente dopo i 40 anni ed è causato dalla progressiva perdita della capacità di controllare l'equilibrio della glicemia nel corpo (la presenza e relativo assorbimento dello zucchero).

Le maggiori complicanze che si possono sviluppare in presenza di diabete sono dovute ai **danni ai vasi sanguigni**: le patologie cardiovascolari sono la prima causa di morte nel mondo sia per le persone con diabete, sia per quelle non diabetiche; nelle prime, tuttavia, il rischio di morire per problemi cardiaci è da 2 a 4 volte superiore rispetto a chi non ha il diabete. La cura è principalmente il cambiamento dello stile di vita con l'adozione di una **dieta adeguata (in stile mediterraneo)**, l'introduzione di un costante esercizio fisico e l'assunzione di appositi farmaci. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE

È preferibile BERE ACQUA DURANTE o DOPO i PASTI PRINCIPALI?

È opportuno bere acqua (e solo acqua) durante il pasto, a piccoli sorsi, a cominciare dai primi bocconi. Questo permette di migliorare la masticazione, la deglutizione e la digestione del cibo

È piuttosto diffusa la convinzione, spesso indotta dalle troppe frequentazioni di siti web non istituzionali, che bere durante i pasti sia deleterio perché la diluizione dei succhi gastrici allungherebbe i tempi di digestione.

Ma non c'è nulla di vero ed è una delle false credenze riportate anche nelle «Linee guida italiane per una sana alimentazione».

L'acqua è infatti indispensabile per una corretta digestione degli alimenti e per l'assorbimento dei nutrienti.

Cominciando il percorso del cibo dalla fase orale, l'acqua è necessaria sia per una corretta masticazione che per facilitarne la deglutizione.

Questo compito è affidato alla saliva ed è opportuno bere proprio per rendere acqua all'organismo e favorire **una corretta salivazione**, oltre che per detergere mucose e palato.

L'acqua diluisce i succhi gastrici, ma questi sono secreti appositamente in quantità giusta per essere diluiti, in modo da permettere la soluzione e quindi il continuo rimescolamento con gli enzimi digestivi che aggrediranno al meglio i componenti dei cibi, rendendoli idonei all'assorbimento.

Anche quando il cibo esce dallo stomaco parzialmente digerito e raggiunge l'intestino, c'è bisogno di acqua sia per il proseguimento della digestione, che per l'assorbimento dei nutrienti.

Una giusta quantità di soluzione acquosa può infatti più agevolmente distribuirsi su tutta la superficie dell'intestino dedicata all'assorbimento dei nutrienti.

L'acqua è anche importante per la progressione del cibo digerito lungo tutto il tratto intestinale, oltre che per dare volume e giusta consistenza alle feci.

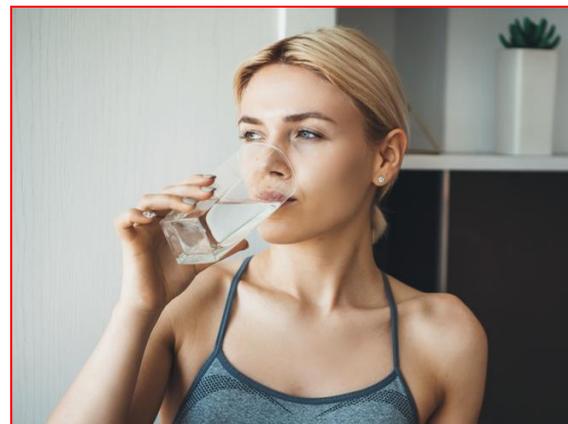
Inoltre l'acqua ha una funzione sul senso di sazietà.

La sazietà infatti può essere indotta sia da stimoli chimici (composizione del pasto), sia da stimoli fisici (distensione della parete gastrica), che insieme danno il segnale che abbiamo mangiato a sufficienza.

La distensione delle pareti dello stomaco, determinata dall'aumento di volume del suo contenuto ad opera dell'acqua, è in grado di contribuire alla sazietà ed è quindi importante bere durante i pasti anche come strategia per la perdita di peso, anche se ovviamente non possiamo contare solo sull'acqua.

È quindi opportuno bere acqua (e solo acqua) durante il pasto, a piccoli sorsi, a cominciare dai primi bocconi. Questo permetterà di migliorare **la masticazione, la deglutizione e la digestione del cibo**, oltre a dare il giusto senso di sazietà.

(Salute Corriere)



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
Acerra	FT/PT	333 597 8080	18 Gennaio
Napoli Chiaia	FT/PT	338 302 7917	18 Gennaio
Pozzuoli	FT/PT	334 940 4296	18 Gennaio
S. Antimo	FT/PT	347 729 4381	15 Gennaio
Napoli	FT/PT	338 800 8379	15 Gennaio
Napoli - Bagnoli	FT/PT	347 605 3939	15 Gennaio
Casalnuovo	FT/PT	333 781 1080	15 Gennaio
Napoli - Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	15 Gennaio
S. Anastasia	FT/PT	333 921 3456	08 Gennaio
Napoli	FT/PT	333 350 5595	08 Gennaio
S. Gennaro Vesuviano	FT/PT	338 978 1852	08 Gennaio
Pozzuoli	FT/PT	adamfarma@outlook.com	08 Gennaio
Napoli – Soccavo	FT/PT	347 150 6885	08 Gennaio
Capri	FT/PT	329 019 4506	08 Gennaio