



## AVVISO

### Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

- ❖ Menopausa: cosa fare se le vampate non passano?
- ❖ il Viagra potrebbe ridurre il rischio di Alzheimer: perché?
- ❖ Coronarografia



### Prevenzione e Salute

- ❖ Come calmare l'ansia: i sette cibi che possono aiutare (e perché)



## Proverbio di oggi.....

**'E det d' 'a man nunn so' tutt'egual**

## MENOPAUSA: COSA FARE SE LE VAMPATE NON PASSANO?

*È normale che le vampate durino per anni dopo la menopausa? Quali sono le possibili cause? Come si possono eliminare? La parola all'esperta*

*Sono in menopausa da ormai dieci anni, ma le vampate di calore non mi sono mai passate. Quest'ultimo anno, addirittura, sono aumentate. Quali sono le possibili cause? Come si possono eliminare senza terapie ormonali?*



### LE CAUSE

Le vampate possono durare a lungo soprattutto se il loro inizio è stato precoce già prima della menopausa e in casi particolari come nelle **donne che fumano** o consumano **molti caffè e alcolici**, sono molto in **sovrappeso** e hanno la **menopausa chirurgica** (con rimozione delle ovaie).

In un caso come questo, con vampate che peggiorano nel tempo, meglio controllare i valori della **pressione arteriosa**, gli **ormoni tiroidei** e i **globuli bianchi**.

### I RIMEDI

Non abbiamo chiare evidenze di efficacia delle **terapie non ormonali** delle vampate di calore, ma certamente si può provare con integratori naturali a base di **fitoestrogeni** o di molecole che mimano l'azione degli ormoni senza esserlo. Taluni psicofarmaci a basso dosaggio come la **paroxetina** possono aiutare così come tecniche di respirazione, rilassamento, meditazione e antalgiche.

Presto sarà disponibile una **nuova classe di farmaci** non ormonali che riducono frequenza e intensità delle vampate di calore che agiscono bloccando nel cervello l'azione delle neurochinine, proteine che contribuiscono a **regolare la temperatura corporea** e implicate nello scatenamento della vampata di calore.

*(Salute, Fondazione Veronesi)*

## SCIENZA E SALUTE

# IL VIAGRA POTREBBE RIDURRE IL RISCHIO DI ALZHEIMER: PERCHÉ?

*La prescrizione di Viagra, il farmaco contro la disfunzione erettile, sembrerebbe associata a un rischio inferiore di malattia di Alzheimer negli uomini.*

Nella decennale rincorsa a un farmaco che possa curare [l'Alzheimer](#), il [Viagra](#) sembra un candidato assai improbabile. Per questo suscita curiosità una ricerca, appena pubblicata su [Neurology](#), secondo la quale il farmaco contro la disfunzione erettile potrebbe anche ridurre il rischio di questa forma di demenza.

**DATI A CONFRONTO.** Nello studio sono stati analizzati i dati registrati in pubblici database sulla salute di circa 270.000 uomini del Regno Unito senza segni clinici di demenza e ai quali era stata diagnosticata una disfunzione erettile. Gli scienziati hanno confrontato il tasso di Alzheimer diagnosticato nei cinque anni successivi nei pazienti a cui era stato prescritto il Viagra, o un farmaco della stessa classe, e in quelli in cui non era stato prescritto (la modifica di alcuni fattori dello stile di vita [è infatti la prima soluzione, spesso efficace quanto la "pillola blu"](#), ai problemi di disfunzione erettile).

**MENO A RISCHIO.** Il rischio di Alzheimer nei pazienti a cui era stato prescritto il Viagra è risultato inferiore del 18% rispetto ai pazienti del secondo gruppo. Il tasso di diagnosi della demenza è parso ancora più basso in coloro che avevano ottenuto più di 20 prescrizioni nel periodo di cinque anni considerato dallo studio. La ricerca non ha potuto verificare se in effetti, al di là delle prescrizioni, i pazienti avessero poi utilizzato il farmaco con costanza.

**ASSOCIAZIONE, NON CAUSA-EFFETTO.** Lo studio è di tipo osservazionale: si limita a osservare un'associazione e non può dimostrare che il Viagra (o farmaci simili), abbia un effetto protettivo contro l'Alzheimer; o se invece, per esempio, gli uomini sessualmente più attivi e meno a rischio di demenza siano più inclini anche a farsi prescrivere Viagra.

**ALCUNE POSSIBILI SPIEGAZIONI.** Il Viagra appartiene a una classe di farmaci chiamati *inibitori della fosfodiesterasi 5 (PDE5)* usati nel trattamento contro la [disfunzione erettile](#). Questi medicinali rilassano i vasi sanguigni aumentando il flusso di sangue richiamato nel pene, ma l'effetto potrebbe estendersi anche al cervello, dove la migliorata circolazione potrebbe - ma è soltanto un'ipotesi - aiutare a smaltire l'accumulo di proteine il cui eccesso è tossico, come la beta-amiloide. La presenza di placche di questa proteina è strettamente legata alla malattia di Alzheimer, anche se non è chiaro se ne sia la causa.

Studi su animali dimostrerebbero inoltre che Viagra & co. aumentano indirettamente i livelli di una sostanza chimica importante per la [memoria](#), l'apprendimento e l'attenzione, il neurotrasmettitore acetilcolina.

**NO A FACILI CONCLUSIONI.** Anche per questi ragioni, studi passati avevano già indagato l'associazione tra Viagra e malattia di Alzheimer, con risultati contrastanti. Uno di questi è [del 2021](#) e non aveva trovato alcun effetto protettivo della pillola blu rispetto a una malattia complessa come l'Alzheimer.

Madhav Thambisetty, ricercatore autore di quello studio, [ha spiegato al Guardian](#) che in lavori come questi c'è sempre il rischio di fattori confondenti che non vengono misurati e che possono alterare i risultati, come la qualità del sonno ([strettamente legata al rischio di demenze](#)) o il modo in cui i partecipanti si prendono cura del loro diabete, qualora ne siano affetti. Secondo lo scienziato appare poi poco plausibile che un farmaco da usare solo al bisogno come nel caso della disfunzione erettile possa alterare il corso di una malattia cronica, progressiva e degenerativa come l'Alzheimer.

**INDAGARE MEGLIO.** Altri ricercatori potrebbero esplorare la connessione tra Viagra e Alzheimer, possibilmente costruendo studi in cui vengano coinvolti anche uomini senza disfunzione erettile, e anche le donne, che sono più spesso colpite dall'Alzheimer. (*Salute, Focus*)



## PREVENZIONE E SALUTE

## COME CALMARE L'ANSIA: I SETTE CIBI CHE POSSONO AIUTARE (E PERCHÉ)

*Gli effetti positivi di una dieta che comprende tè, cioccolato fondente, frutta secca, verdure a foglia, legumi, avocado, crucifere (cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, broccoli)*

«Uno dei tanti modi in cui possiamo aiutare a **calmare la mente è scegliere i cibi giusti**». A dichiararlo al *Washington Post* è stata Uma Naidoo, psichiatra nutrizionista, direttore della psichiatria nutrizionale e dello stile di vita del Massachusetts General Hospital, autrice del nuovo libro *Calm Your Mind with Food: A Revolutionary Guide to Controlling Your Anxiety* e tra le pioniere della psichiatria nutrizionale, quell'ambito della ricerca che suggerisce come quello che mangiamo può influenzare anche la nostra mente. Ecco **sette cibi** che secondo Naidoo **possono aiutare, integrandosi con eventuali terapie prescritte dal medico**.

### 1. Cioccolato fondente extra con almeno il 75% di cacao

Rispetto alla versione al latte, il **cioccolato fondente** minimamente zuccherato ha una **maggiore concentrazione di cacao** che contiene una grande quantità di **polifenoli** che **possono migliorare l'ansia**, in particolare quella a breve termine (gli studi erano troppo scarsi per trarre conclusioni sugli effetti a lungo termine, scrive Naidoo).

Commenta Valentina Rossi, biologa nutrizionista, dottore in Tossicologia ambientale, docente di Alimentazione oncologica all'Università Milano Bicocca: «Il cacao non solo esercita un'azione benefica per il suo elevato contenuto di antiossidanti ma induce **effetti positivi sul tono dell'umore nel breve periodo** anche grazie al **rilascio di endorfine**, gli **ormoni del benessere**».

### 2. Verdure a foglia

Spinaci, rucola, lattuga romana, solo per fare qualche esempio, sono importanti per il loro **contenuto di micronutrienti e fibre** e sono un'ottima **fonte di polifenoli come la luteina**, un antiossidante che, precisa Naidoo facendo riferimento a uno studio, sembra poter ridurre i sintomi della depressione nei topi.

«Si pensa che l'**ansia** sia **correlata con un ridotto stato complessivo di antiossidanti** per cui includere nella propria dieta verdure che ne sono ricche può alleviare la sintomatologia – precisa Rossi –. È **preferibile consumarle crude** in insalata o **appena spadellate**, perché la cottura può eliminare preziosi nutrienti e scegliere quelle dai colori verdi più scuri».

### 3. Crucifere

Come spiega Naidoo, le **crucifere** come cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, broccolo e cavolo costituiscono una **parte fondamentale di una dieta anti-ansia** grazie ai loro **alti livelli di micronutrienti e sostanze fitochimiche** utili. Inoltre, sono **ricche di sulforafano** che sembra aiutare anche a bilanciare gli ormoni, a migliorare l'immunità, a invertire la resistenza all'insulina. **Lasciar riposare i broccoli tagliati 30-60 minuti** è un trucco per **mantenere alti i livelli di sulforafano**.

«Le crucifere – dice Rossi – dovrebbero essere consumate regolarmente con l'accortezza di adottare una **cottura rapida** e una buona masticazione per sfruttare al massimo il loro potenziale antiossidante».



#### 4. Avocado

È ricco di vitamine del gruppo B, vitamina E, fibre e magnesio. Un **basso apporto di quest'ultimo minerale** pare essere **collegato a depressione e ansia**, riporta Naidoo.

Ha un elevato contenuto di grassi buoni che hanno dimostrato di diminuire l'ossidazione e di ridurre i fattori di rischio metabolico se consumati regolarmente.

«Le **vitamine del gruppo B, il magnesio e gli acidi grassi monoinsaturi** hanno in generale **effetti positivi sul sistema nervoso** – aggiunge la biologa nutrizionista –. Infatti, alcune persone con sintomi ansiosi sono state trovate carenti di vitamine del gruppo B e di magnesio».

#### 5. Tè non zuccherato

Come suggerisce Naidoo, i **polifenoli del tè nero** sono le **teaflavine** che hanno dimostrato di avere **proprietà antiossidanti e antibatteriche**.

Si è visto che alleviano i sintomi dell'ansia in studi sugli animali, probabilmente stimolando il rilascio di dopamina.

Il **tè verde** è sempre più diffuso per i suoi effetti positivi sulla salute, tra cui l'aumento dell'**umore**.

Il suo più importante bioattivo è la **teanina**, un aminoacido che ha dimostrato di **ridurre la sensazione di stress e ansia**. Spiega Rossi: «Soprattutto il tè verde contiene grandi quantità di teanina (a patto che l'infusione delle foglie sia prolungata per 8-10 minuti), molecola che ha attirato l'attenzione per i suoi effetti calmanti e per la produzione di serotonina e dopamina».

#### 6. Semi e frutta secca

Nel carrello della spesa di Naidoo non mancano **noci, semi di chia e semi di lino**, buone **fonti di acidi grassi omega-3**.

Le **mandorle, le noci pecan, i pistacchi, gli anacardi e le noci del Brasile** contengono una grande quantità di sostanze nutritive come la **vitamina E, il magnesio, il manganese e lo zinco**.

«Semi oleaginosi e frutta secca sono raccomandati nella porzione di **30 grammi** al giorno, meglio se mangiati al naturale, quindi né salati né tostati» raccomanda la biologa nutrizionista.

#### 7. Legumi

Naidoo consiglia **fagioli, lenticchie, ceci** perché sono un'**ottima fonte di fibre**, importanti per la salute dell'intestino e, come emerge dalla letteratura scientifica, correlate a livelli più bassi di ansia.

«Le **fibre sono fondamentali per il nostro microbiota** e considerato che una larga percentuale dei recettori della **serotonina** sono presenti a livello intestinale, la ricerca sta approfondendo il ruolo dei cibi ricchi di fibra a supporto del trattamento per ansia e depressione» sottolinea Rossi.

#### Nella dieta di tutti i giorni

«In generale, i cibi descritti sono ricchi di antiossidanti e fibra, il **principale alleato del nostro intestino, ma anche delle nostre emozioni** dato che le ricerche recenti suggeriscono che il **microbiota intestinale** influisca sul nostro stato emotivo – conclude la biologa nutrizionista –.

Inoltre, sono tutti **cibi vegetali**, semplici e non lavorati, reperibili facilmente con una spesa contenuta.

Il consiglio è di renderli sempre presenti nella nostra alimentazione quotidiana, perché non basta mangiare la decorazione vegetale di una portata al ristorante e le lenticchie di Capodanno».

(Salute, Corriere)

## SCIENZA E SALUTE

# CORONAROGRAFIA

Di seguito principali caratteristiche dell'esame

## CHE COS'È

È l'esame radiologico che visualizza i tubi arteriosi che nutrono il cuore: le **coronarie**.

Le indicazioni principali di questa indagine sono

- le **sindromi anginose**
- e l'**ischemia** del miocardio.

## COME SI SVOLGE?

Al paziente, in posizione supina, vengono applicati gli elettrodi sul torace per monitorare l'attività elettrica del cuore.

A questo punto si procede, dopo un'opportuna disinfezione e l'iniezione di un anestetico locale, a effettuare una piccola incisione in corrispondenza dell'inguine, per introdurre un catetere nell'arteria

femorale (*l'inserimento può avvenire più raramente al polso, nell'arteria radiale, o nell'arteria brachiale, alla piega del gomito*).

Il tubicino viene quindi spinto nell'albero arterioso, sotto controllo radioscopico, fino a raggiungere l'imbocco delle arterie coronarie, che verranno "inondate" con una soluzione di contrasto.

Dopodichè, l'acquisizione di una serie di immagini radiologiche permette di ricavare l'anatomia delle coronarie, destra e sinistra, e dei loro rami principali.

Durante l'indagine coronarografica si provvede routinariamente anche a visualizzare il ventricolo sinistro:

la **ventricolografia sinistra** permette la determinazione di una serie di rilevanti parametri funzionali, come le pressioni e i volumi alla fine della sistole e della diastole, nonché la portata cardiaca, rendendo altresì possibile la valutazione adeguata delle prestazioni contrattili del ventricolo sinistro.

La coronarografia necessita della collaborazione del paziente, che, dietro indicazione del medico, potrà eseguire profondi respiri o trattenere il fiato per qualche secondo.

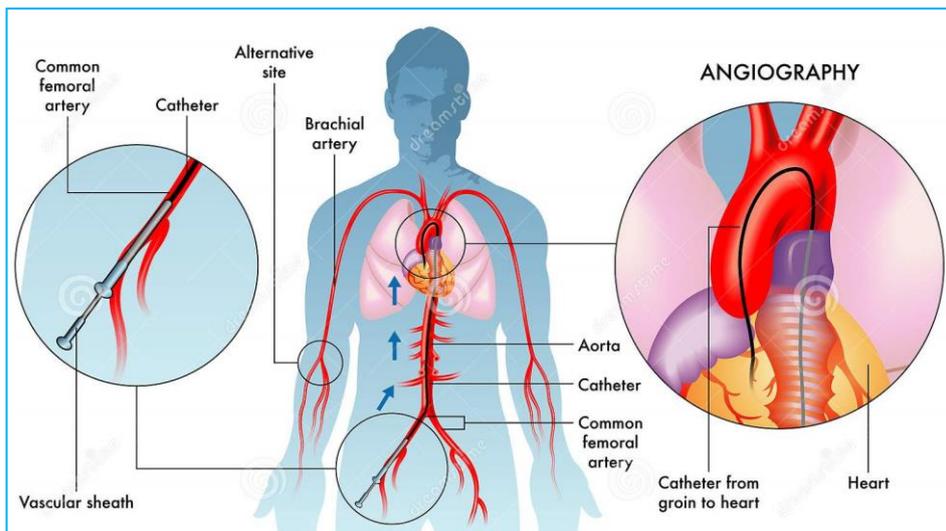
L'esame dura, in genere, 20-30 minuti.

Conclusa l'indagine, il catetere viene rimosso e si procederà a una compressione, nella sede dell'incisione, per un quarto d'ora circa.

Se è stata utilizzata la via femorale per l'inserzione del catetere, la gamba del paziente dovrà restare estesa per 6-8 ore.

E' bene che il paziente, dopo l'esame, beva acqua abbondantemente per eliminare agevolmente il mezzo di contrasto iniettato nella circolazione.

**NOTA BENE:** le informazioni in questa pagina non possono sostituire il parere e le spiegazioni del tuo medico (*Salute, Fondazione Veronesi*)



## 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
Torre del Greco	FT/PT	333 431 9437	06 Febbraio
Napoli – centro	Notturmo	347 455 3537	06 Febbraio
S. Antimo	FT/PT	338 888 2543	06 Febbraio
Boscoreale	FT/PT	081 350 7443	06 Febbraio
Castellammare di Stabia	FT/PT	333 833 0707	23 Gennaio
Portici	FT/PT	333 704 7022	23 Gennaio
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