



AVVISO

Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Master nella farmacia dei Servizi

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Perché si formano i trombi?
- ❖ DISFAGIA: cos'è, Sintomi e Cause, come si Cura, alcuni Consigli Utili



Prevenzione e Salute

- ❖ Pisolino: ecco la durata di quello perfetto: quando è utile e quando fa male
- ❖ La parola chiave della dieta sana è varietà: provate la sfida dei 30 vegetali diversi



Proverbio di oggi.....

A' altare sgarrupàto nun s'appicciano cannèle.

PERCHÉ SI FORMANO I TROMBI?

Ogni individuo nasce con un sistema della coagulazione peculiare che dipende dai codici genetici trasmessi dai propri genitori ma risente di situazioni transitorie che possono indurre il sangue a coagulare in modo disordinato ed eccessivo causando eventi cardio o cerebrovascolari come ictus e infarto.

Il sangue dovrebbe coagulare solo quando deve e in modo controllato, e continuare, invece, a scorrere nelle arterie e nelle vene perché, se si ferma, si coagula;

- ✓ deve venire a contatto solo con pareti interne delle arterie e delle vene (endotelio) intatte e non infiammate, altrimenti coagula;
- ✓ deve scorrere in un sistema idraulico chiuso, costituito dal cuore che pompa il sangue nelle arterie, dalle arterie che arrivano fino alle cellule più lontane diventando sempre più piccole man mano che si allontanano dal cuore, dai capillari, ovvero i microscopici vasi che permettono alle cellule di assorbire dal sangue le sostanze nutritive e di scaricare nel sangue i prodotti di scarto, dalle vene che riportano il sangue al cuore perché si ripulisca nei polmoni e ricominci il proprio giro.

Ogniquale volta osserviamo il sanguinamento da un taglio, per esempio, vediamo che il sangue, a contatto con l'aria, coagula.

Perché il sangue coaguli in modo appropriato, non troppo e non troppo poco, coesistono due squadre di enzimi naturali: i pro coagulanti, che lo fanno coagulare, **gli anticoagulanti che lo trattengono dal coagulare troppo.**

Ci deve essere equilibrio in termini quantitativi e qualitativi fra i pro e gli anticoagulanti. Se prevalgono i **pro coagulanti**, come accade in gravidanza, in pazienti con malattie infiammatorie o con un tumore, allestiti o sottoposti a un intervento chirurgico, **il sangue coagula troppo rapidamente** e forma **trombi** (coaguli) che possono chiudere le arterie provocando **infarto del miocardio, ictus cerebrale** o ischemia periferica, oppure possono chiudere le vene, causando **trombosi venosa superficiale (flebite) o profonda.**

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

PISOLINO, ecco la durata di quello perfetto: quando è utile e quando fa male

Gli effetti del sonnellino dipendono dalla durata: se meno di mezz'ora può aiutare il cervello. Oltre l'ora diventa quasi sempre controproducente e può essere segnale di malattie neurodegenerative

Palpebre pesanti, sbadiglio facile, il divano che chiama come una sirena tentatrice. Dopo pranzo, specialmente fra le due e le tre del pomeriggio, capita a tanti di aver voglia di schiacciare un **sonnellino**.

C'è chi non rinuncia e riesce a dormire un po' perfino stando appollaiato su una sedia da ufficio, perché altrimenti per il resto della giornata non connette, ma pure chi, se nel primo pomeriggio si appisola, poi si sveglia con le idee più confuse di prima.

Chi ha ragione? A giudicare dalle ricerche scientifiche potrebbero averla entrambi, perché molto dipende dalla **durata del pisolino**.

Se è breve, meno di mezz'ora, può essere una buona idea e può fare addirittura **bene al cervello**:

- il cosiddetto «*power nap*» pare in grado, per esempio, di «**ripulire**» la **memoria a breve termine per far spazio a nuove informazioni da immagazzinare**, riuscendo così a migliorare la capacità di apprendimento;
- il sonnellino breve sarebbe anche capace di potenziare le funzioni cognitive e di memoria, mantenendole intatte più a lungo man mano che si invecchia, e un recente studio dell'University College di Londra su oltre 35mila persone ha verificato che **contrastava pure la riduzione del volume cerebrale** che si può avere con l'età.

UN SONNELLINO TROPPO LUNGO PUÒ ESSERE SEGNALE DI ALZHEIMER

Guai però a esagerare: se il pisolino dura oltre un'ora può essere a volte un segno precoce di malattie neurodegenerative come l'*Alzheimer*, ma soprattutto parrebbe associato anche a un **maggior rischio di malattie metaboliche** e può rivelarsi controproducente se si hanno disturbi del sonno.

Tutto cambia però se si lavora con **turni di notte**, perché in tal caso una giusta strategia di **sonnellini è indispensabile**. Qual è, allora, la ricetta per il pisolino perfetto?

IL VOLUME DELLA MATERIA GRIGIA

Una notizia, pubblicata poco tempo fa sulla rivista *Sleep*, ha fatto esultare i fautori della siesta.

Studiando oltre 35mila persone per la loro propensione genetica ai pisolini in relazione al volume del cervello, ricercatori dell'Università della Repubblica in Uruguay e dell'University College di Londra hanno verificato che se si è «programmati» per il sonnellino pomeridiano le dimensioni del cervello cambiano meno con l'andare degli anni.

Il volume della **materia grigia**, che è un parametro di buona salute del cervello e si associa a una **minor probabilità di andare incontro a malattie cognitive**, è più ampio in chi regolarmente fa pisolini e in termini di invecchiamento cerebrale: un «risparmio» che va da 2,6 a 6,5 anni.



UN BISOGNO FISILOGICO

La prossima volta che ci cala la palpebra dopo pranzo, allora, possiamo cedere senza troppi ripensamenti? Sì, a patto però di puntare la sveglia per evitare di dormire fino al pomeriggio inoltrato, come spiega **Lino Nobili**, docente del Dipartimento di Neuroscienze, riabilitazione, oftalmologia, genetica e scienze materno-infantili dell'Università di Genova e vicepresidente dell'Associazione Italiana di Medicina del Sonno: «Il pisolino dopo pranzo è fisiologico: l'organismo nelle sue funzioni segue un ritmo circadiano di circa 24 ore, in cui nel primo pomeriggio si verificano sia un calo dei livelli di vigilanza sia un aumento della sonnolenza, indipendenti da quanto abbiamo mangiato. **Un pasto pesante può accentuare l'effetto**, ma **avere sonno intorno alle due di pomeriggio è normale**. A questo punto, **dormire per 15 o 20 minuti può fare bene** perché diminuisce la pressione del sonno e **aumenta lucidità e prestazioni cognitive**: dopo non ci si ritrova con la testa confusa come può accadere se si dorme più a lungo, per esempio 40 o 50 minuti, quando il risveglio avviene nel bel mezzo del sonno profondo. Un **ciclo di sonno dura circa 90 minuti**, perciò chi ha bisogno di dormire più a lungo per esigenze particolari, come i navigatori in solitaria, o per compensare un lavoro a turni dovrebbe semmai "concedersi" un ciclo intero così da avere poi il cervello ben vigile».

GLI EFFETTI NEGATIVI DELLA SIESTA LUNGA

La siesta lunga però è opportuna soltanto in questi casi, perché altrimenti sembra avere più che altro effetti deleteri: se per esempio viene usata per **recuperare il riposo notturno**, cercando di dormire un paio d'ore o più per raggiungere il fabbisogno di sonno complessivo della giornata, può rivelarsi **controproducente** perché poi **diventa più difficile addormentarsi alla sera**. Inoltre, le 7-9 ore necessarie in media a un adulto devono essere dormite al momento giusto e **il sonno pomeridiano non è sovrapponibile a quello notturno**. Anche per questo un sonnellino che si trasforma in una dormita fa male e non solo perché può complicare l'addormentamento serale, come sottolinea **Luigi Ferini Strambi**, responsabile del Centro di Medicina del Sonno dell'Irccs Ospedale San Raffaele di Milano: «Molti studi hanno dimostrato come **dormire abitualmente oltre un'ora al pomeriggio** si associ per esempio a un **maggior rischio di obesità e diabete**, ma anche a un incremento di marcatori dell'infiammazione come la **proteina C reattiva** o la **troponina**: il pisolino troppo lungo "scompensa" gli equilibri metabolici. Tutto cambia invece se è breve: **negli atleti riduce l'affaticamento e migliora le prestazioni fisiche**; nelle **donne in gravidanza, dal secondo semestre, porta benefici anche sul riposo notturno**. Anche in merito alle performance cognitive, le conseguenze sono positive solo se la durata è contenuta: si è capito che nel primo pomeriggio non serve arrivare al sonno profondo, quello a onde lente che sappiamo essere importante per la memoria, perché i benefici cognitivi del pisolino sono legati alla comparsa dei cosiddetti fusi del sonno, elementi caratteristici del sonno di stadio 2, quello leggero».

PUNTARE LA SVEGLIA

Per una siesta rigenerante, insomma, è bene puntare la sveglia dopo mezz'ora o giù di lì. Inoltre, come fa notare Lino Nobili, «il bisogno incoercibile di schiacciare un pisolino o **il fatto che non bastino pochi minuti di riposo per sentirsi bene e rigenerati possono essere spie della presenza di un disturbo o un debito di sonno**. In alcuni casi, per esempio nei pazienti con **apnee ostruttive notturne**, i sintomi del disturbo del sonno possono peraltro manifestarsi anche nel pisolino, che quindi non è "compensatorio"».

ANZIANI

Particolare attenzione a **evitare che il pisolino si allunghi troppo** occorre nel caso degli anziani, perché con l'andare degli anni il ritmo circadiano cambia, il **fabbisogno di sonno può leggermente diminuire** ma soprattutto si tende ad avere un anticipo di fase, ovvero ad avere sonno prima la sera ma anche a svegliarsi molto presto al mattino: magari si dormono comunque 6-7 ore però dopo un risveglio antelucano un pisolino diventa irresistibile e se la durata si allunga, oppure se si dormicchia anche in tarda mattinata o prima di cena, il rischio di compromettere il sonno notturno è concreto. «Il **sonnellino pomeridiano breve** fa bene agli anziani, che tornano a un ritmo più simile a quello dei bimbi perché questo li aiuta ad avere una funzione cognitiva migliore nella seconda parte della giornata. L'importante è mantenere un ritmo generale delle attività, evitando che i pisolini diventino frequenti e irregolari», conclude Nobili. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

DISFAGIA: cos'è, Sintomi e Cause, come si Cura, alcuni Consigli Utili

Può capitare a tutti di avere problemi a «mandare giù» un boccone di cibo. Per alcuni la difficoltà a deglutire diventa un problema di salute (colpisce più del 10% degli ultra 65enni)

A tutti può capitare di avere **problemi a «mandare giù» un boccone di cibo**, ma per alcune persone la deglutizione è difficoltosa. In termini medici si chiama «disfagia» e può diventare un vero problema di salute.

QUANTO È DIFFUSA

«Si stima che la **disfagia orofaringea**, la forma più comune che comporta la **difficoltà a far passare il cibo dalla bocca all'esofago**, interessi **più del 10 per cento degli ultra 65enni**, e più del 70% tra i pazienti che vivono in residenze assistenziali — La problematica è in aumento, anche per l'invecchiamento della popolazione e la conseguente maggior diffusione di patologie neurologiche e vascolari».



CAUSE

«La disfagia orofaringea è tipicamente **legata a esiti di ictus cerebrali, a patologie neurologiche e muscolari degenerative** e alle demenze, ma può derivare anche da **difficoltà nella masticazione**. In genere si tratta di pazienti anziani, talora anche con problematiche cognitive, cosa che all'inizio può rendere problematico il riconoscimento della loro condizione. La meno comune **disfagia esofagea**, che comporta la **difficoltà a far passare il cibo dall'esofago allo stomaco**, è legata ad altre cause, a partire dai tumori esofagei o di altri distretti che causano però la compressione dell'esofago a disturbi della motilità dell'esofago».

QUALI SONO I SINTOMI

«All'inizio i **sintomi** possono essere subdoli e poco evidenti. Il paziente può avvertire il bisogno di **trattenere il cibo in bocca per molto tempo, evitare alcuni alimenti** o addirittura rifiutare il cibo nonché effettuare deglutizioni ripetute. Può esservi anche una **perdita di saliva o di cibo dalla bocca** e verificarsi sintomi da inalazione per l'ingresso del bolo alimentare nelle vie respiratorie anziché nell'esofago all'atto della deglutizione. In tal caso la persona può avere una **voce gorgogliante o tosse dopo la deglutizione**, fino a quadri gravi di polmonite conseguenza dell'ingresso del cibo nei polmoni».

STARE DRITTI E ABBASSARE IL MENTO MENTRE SI MANGIA

Qualora si sospettino difficoltà della deglutizione, confermabili con semplici questionari e test della deglutizione, eseguiti da personale sanitario anche al letto del paziente se necessario, è bene rivolgersi a **centri specializzati**.

«La **diagnosi** va approfondita con diversi specialisti e professionisti sanitari (da otorinolaringoiatri e gastroenterologi fino a fisioterapisti e logopedisti), possibilmente in modo multidisciplinare. Se opportuno, si può ricorrere a metodiche strumentali, come lo studio radiografico dell'atto della deglutizione di un mezzo di contrasto che viene filmato o la visione in fibra ottica dello studio della deglutizione.

La **terapia dipende dalla causa**, ma sono sempre centrali le misure riabilitative della deglutizione.

Alcuni accorgimenti possono essere messi in atto sin da subito, per esempio, assicurarsi che la persona mantenga la **posizione eretta durante i pasti** e cercare di **abbassare il mento verso lo sterno durante la deglutizione**» conclude Galeazzi.

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

La parola chiave della DIETA SANA è VARIETÀ: provate la sfida dei 30 vegetali diversi

Il sistema alimentare industriale spinge verso l'uniformità genetica, ma cucinare piatti rispettosi dell'agrobiodiversità produce maggiori benefici per una dieta sana

È una ricetta che può contare oltre 40 ingredienti. Le *virtù teramane*, piatto abruzzese, comprende molti tipi di legumi, almeno 17 verdure oltre a profumi e aromi, pasta di vario tipo, carni. Nonostante le sue origini antiche, oggi lo definiremmo un piatto rispettoso del principio dell'**agrobiodiversità**, termine con cui la FAO indica la varietà e la variabilità di animali, piante e microrganismi importanti per il cibo e l'agricoltura.

PROVATE LA SFIDA

Cucinare rispettando l'agrobiodiversità implica preparare pietanze con un alto grado di **diversificazione degli ingredienti**.

Nel 2017 Stef de Haan, dell'*International Center for Tropical Agriculture*, e Karl Zimmerer, professore di Geografia alla Pennsylvania State University, hanno chiesto dalle pagine della rivista *Nature Plants* un grande sforzo a favore dell'agrobiodiversità per il futuro vista la sua importanza per la salute dell'uomo.

«Il nostro corpo è un sistema ad alta complessità che funziona secondo i principi dell'azione sinergica: le cellule rispondono poco e male all'effetto "solista" di un singolo nutriente, mentre rispondono in maniera specifica e persistente all'effetto orchestrale dei nutrienti che madre natura associa, nelle giuste proporzioni, all'interno degli alimenti. Il limone, per esempio, contiene vitamina C il cui effetto è più efficace, rispetto a una vitamina C sintetica, proprio grazie all'azione globale di altre sostanze presenti nell'agrume».

«Anche il microbiota ama la biodiversità: per avvicinarvi al mondo della biodiversità vegetale, **in 7 giorni provate a mangiare almeno 30 specie vegetali diverse** tra cereali integrali, legumi, verdura e frutta fresca, frutta a guscio, erbe e spezie. Vedrete che è possibile vincere questa "sfida". Un'alimentazione di questo tipo incoraggia le coltivazioni non intensive e **l'agricoltura locale** a minore impatto ambientale, promuove stili alimentari più "poveri" che comportano un minor consumo di prodotti animali fortemente impattanti sul clima e sull'ambiente».

L'INDUSTRIA

In genere, l'agrobiodiversità è più bassa nei Paesi ricchi, dove il sistema alimentare industriale spinge verso l'uniformità genetica. Come riporta il professor Zimmerer, solo tre colture — *riso, grano e mais* — forniscono più della metà delle calorie di origine vegetale consumate nel mondo. «Ciò significa che la dieta poco diversificata, tipica della cosiddetta western diet, è **povera di frutta e verdura** e viene resa più appetibile tramite l'effetto "drogante" di sale, zucchero e grassi di scarsa qualità».

L'agrobiodiversità piace anche al nostro microbiota intestinale. In uno studio apparso su *American Society for Microbiology Journals* era emerso come le persone che mangiano più di 30 tipi di vegetali a settimana abbiano un microbiota più diversificato rispetto a coloro che ne consumino fino a 10 tipi.

«Le scelte alimentari possono avere una grande influenza su composizione e funzione del microbiota».

«I batteri si nutrono di sostanze nutritive differenti così come sono diverse le sostanze che ne derivano dal loro metabolismo, alcune delle quali proteggono la nostra salute».

In uno studio del 2021 su *American Journal of Clinical Nutrition* su 8.738 persone è risultato come alcuni batteri che si cibano di fibre producano acidi grassi a catena corta importanti per il loro ruolo anche **antinfiammatorio**».

(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 |
|-------------------------|------------------|-----------------------------|---------------|
| Pozzuoli | FT/PT | 331 333 9991 | 13 Febbraio |
| Giugliano – lago Patria | FT/PT | 380 156 4663 | 13 Febbraio |
| Ercolano | FT/PT | farmaciasantadele@gmail.com | 13 Febbraio |
| Napoli Ponticelli | FT/PT | info@farmaciaciardiello.it | 13 Febbraio |
| 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 |