



Proverbio di oggi.....

Attacca 'o ciuccio addò vo' 'o padrone

Non tutti i formati di PASTA sono uguali: il migliore (per una dieta) sono gli SPAGHETTI

C'è un formato di pasta che risulta più adatto degli altri per una dieta: sono gli spaghetti. Ecco cosa li rende preferibili rispetto alla pasta corta.

Non è vero che ai fini di una dieta un formato di pasta valga l'altro.

A parità di farine utilizzate, infatti, **il migliore formato di pasta per una dieta sono gli spaghetti.**

L'**indice glicemico** della pasta, infatti, varia anche a seconda della forma, e i valori propri di uno dei formati più conosciuti e utilizzati al mondo **sono inferiori di circa il 15-20% rispetto a quelli di altre tipologie**, soprattutto di pasta corta.

Lo **spaghetto**, infatti, risulta essere **più digeribile** poiché ottenuto al termine di un processo la cui conseguenza è il formarsi di una sorta di pellicola protettiva che contribuisce a rallentare la **gelatinizzazione degli amidi**.

MEGLIO INTEGRALI.

Ma esistono altri motivi per i quali questa tipologia di pasta si rende **preferibile per le diete**, per esempio il minor tempo di cottura richiesto.

Per essere al dente, infatti, agli spaghetti **bastano 5-6 minuti in acqua bollente**, anche meno di quanto generalmente riportato sulla confezione, senza considerare che **la loro forma favorisce il mantenimento di un maggior numero di fibre e proteine**. Essi risultano perciò essere più sazianti e, da tenere presente, ancora più dietetici se integrali.

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE**CISTITE, I SINTOMI E I RIMEDI**

La cistite è un'infezione della vescica che di solito è dovuta a un'infezione batterica.



Si tratta di un disturbo comune, che in alcune persone tende a ripresentarsi con regolarità.

Quali sono i sintomi della cistite e come curarla?

Ne parliamo con la dottoressa **Ella Kinzikeeva**, urologa e androloga presso gli ambulatori Humanitas Medical Care.

CISTITE, QUALI SONO LE CAUSE?

La cistite è principalmente causata da un'**infezione batterica**, anche se più raramente può essere causata da **infezioni virali o fungine**. Questi microrganismi possono raggiungere la vescica attraverso l'uretra dall'esterno, propagarsi da organi vicini o diffondersi attraverso il flusso sanguigno. Altre possibili **cause di cistite** includono:

- *infiammazione cronica della vescica, ad esempio come cistite interstiziale, che causa dolore pelvico cronico con un'accentuazione sulla vescica.*
- *L'assunzione di determinati farmaci; Trattamenti con radiazioni; L'esposizione a sostanze chimiche.*

È importante considerare che queste cause sono meno comuni rispetto all'infezione batterica, ma possono contribuire alla comparsa della cistite in determinate circostanze. In genere una cistite non complicata senza altri fattori di rischio può durare circa una settimana.

CISTITE: I SINTOMI I sintomi caratteristici della cistite sono:

- *dolore e bruciore durante la minzione; frequente stimolo a urinare*
- *presenza di sangue nelle urine; dolore o pressione nell'area pelvica;*
- *febbre; alterazioni nel colore e nell'odore delle urine.*

PERCHÉ LA CISTITE TENDE A TORNARE?

Le cistiti spesso si verificano nuovamente a causa di un **uso improprio degli antibiotici**, che favorisce lo sviluppo di resistenze batteriche e distrugge la flora intestinale, compromettendo la protezione contro le ricadute. Altre possibili cause possono essere attribuite ad **abitudini alimentari** e comportamentali scorrette, nonché a **malformazioni congenite o acquisite** dell'apparato urinario.

La cistite viene definita cronica e/o ricorrente quando si verificano tre o più episodi di ricaduta all'anno (ogni infiammazione della vescica porta a un rimodellamento dell'epitelio che lo rende più suscettibile a ulteriori ricadute). L'obiettivo del trattamento è ridurre o allungare il tempo tra le ricadute, riducendo i principali fattori di rischio come l'igiene intima, l'alimentazione, l'eliminazione di fattori di rischio, la storia genetica, il percorso sessuale, e così via.

COME CURARE LA CISTITE? In generale, nel caso di cistite batterica, il **medico** seguirà le linee guida europee e potrà prescrivere **antibiotici** come **fosfomicina o nitrofurantoina**. Tuttavia, è sempre consigliabile consultare uno specialista. Le linee guida urologiche europee sconsigliano l'uso di altri antibiotici a meno che non sia presente un caso specifico valutato dall'urologo.

L'**uso inappropriato di antibiotici** può causare danni e contribuire alla cronicizzazione della malattia e allo sviluppo di resistenze batteriche. Inoltre, in assenza di sintomi (tranne che nelle donne in gravidanza, e pazienti che devono sottoporsi a interventi chirurgici), la sola presenza di batteri nelle urine, nota come "batteriuria asintomatica", non dovrebbe essere trattata.

CISTITE: QUANDO ANDARE DA UNO SPECIALISTA? Consultare uno specialista già al primo episodio di cistite è fondamentale, in modo da iniziare a eliminare i fattori di rischio modificabili. È importante ricordare che il trattamento della cistite richiede la **collaborazione dell'urologo con gastroenterologo, un ginecologo e un nutrizionista**. Senza intervenire sulla dieta, sui fattori di rischio, sull'intestino e senza rafforzare le difese immunitarie, è difficile ridurre o prevenire le recidive. (*Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**TRATTENERE LE URINE FA MALE?**

È capitato a molti di dover trattenere le urine, magari perché non si ha un bagno vicino o quando si è troppo impegnati a concludere un'attività per fermarsi e andare in bagno.

Questo atteggiamento, però, può essere pericoloso per la salute:

- ❖ **trattenere le urine può causare infezioni del tratto urinario e problemi renali.**

Approfondiamo l'argomento con il dottor **Alberto Saita**, Responsabile della sezione di **Endourologia di Humanitas Rozzano**.

TRATTENERE LE URINE: COSA SUCCEDDE QUANDO LA VESCICA SI RIEMPIE?

Nel momento in cui la vescica si riempie oltre la sua massima capacità, i nervi periferici inviano un segnale direttamente al sistema nervoso centrale.

Il cervello può quindi "comandare" alla vescica di svuotarsi o meno, secondo le circostanze.

Se, per esempio, non ci si trova in un posto lontano dal bagno, il cervello indicherà alla vescica di non svuotarsi. Se non si hanno problemi al sistema urinario, trattenere le urine non è pericoloso, purché avvenga occasionalmente.

Di norma **la vescica si riempie circa 300 ml**. A seconda del livello di idratazione, andrebbe svuotata **ogni tre/sei ore**. Non esiste però una regola fissa che indichi per quanto tempo trattenere le urine: è un intervallo che varia a seconda di diversi fattori, come le dimensioni della vescica, abitudini individuali, ma anche dall'età, alla presenza di condizioni specifiche, come la gravidanza o la prostata ingrossata.

TRATTENERE LE URINE CAUSA INFEZIONI?

Se ci si abitua a trattenere l'urina e a rimandare lo svuotamento della vescica, ci si mette anche nelle condizioni di avere maggiori probabilità di sviluppare **infezioni del tratto urinario**.

Insieme all'urina, infatti, si trattengono **tossine, batteri e sostanze acide**.

Inoltre, quando le urine si trattengono per molto tempo e si supera il limite di elasticità della vescica, si rischia di non riuscire a eliminare tutto il contenuto della vescica al momento di urinare. La parte che rimane all'interno dell'organo può rappresentare un fattore che predispone all'infezione.

I SINTOMI DELLE INFEZIONI DEL TRATTO URINARIO

Ci si può rendere conto di soffrire di un'infezione del tratto urinario qualora ci siano **sintomi** come:

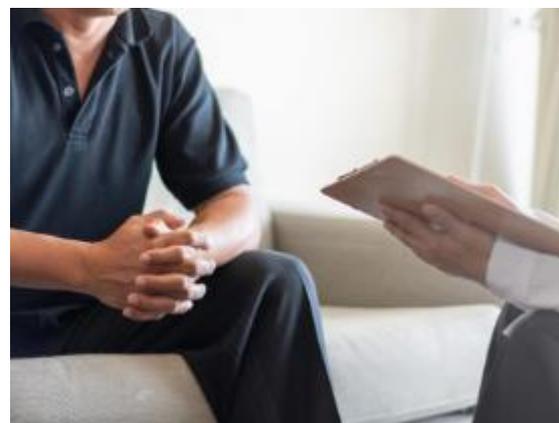
- ❖ *bruciore durante la minzione;*
- ❖ *bisogno forte e frequente di urinare;*
- ❖ *incontinenza urinaria e perdite;*
- ❖ *presenza di sangue nelle urine.*

QUALI CONDIZIONI POSSONO PEGGIORARE SE SI TRATTENGONO LE URINE?

Tra le condizioni nelle quali trattenere le urine può aumentare il rischio di infezioni o di malattie renali, segnaliamo:

- ❖ *prostata ingrossata;*
- ❖ *vescica neurogena;*
- ❖ *disturbi renali;*
- ❖ *ritenzione urinaria.*

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

CATARATTA: I SINTOMI E L'INTERVENTO

La cataratta è una patologia oculare molto diffusa, che colpisce soprattutto le persone anziane e che provoca una progressiva riduzione della vista e che nel tempo può rendere difficile la visione e interferire con le attività quotidiane.

Esistono diverse **tecniche chirurgiche** per la rimozione della cataratta, che permettono di ripristinare la vista e migliorare la **qualità della vita** dei pazienti.



Approfondiamo l'argomento con il prof. **Mario Romano**, direttore del dip. di oculistica di Humanitas Castelli.

COS'È LA CATARATTA? La cataratta è l'**opacizzazione del cristallino**, ossia la lente che consente di mettere a fuoco le immagini sulla retina. Il cristallino è situato dietro la **pupilla**, tra il corpo vitreo e l'iride.

La cataratta non colpisce solo gli anziani, ma anche gli adulti a partire dai **45 anni di età**. Il suo sviluppo è **graduale**, quindi riconoscerla precocemente permette di monitorarne la progressione, con la possibilità di intervenire chirurgicamente. È importante sottoporsi a **controlli oculistici regolari** per individuare eventuale progressione dell'opacità nel tempo. La diversa capacità funzionale dipende oltre che dalla densità anche dalla localizzazione dell'opacità che correla anche con potenziali complicanze chirurgiche, come nella localizzazione polare posteriore. Vari fattori possono influenzare il tipo di intervento necessario per la cataratta, come l'**anatomia dell'occhio** nei pazienti miopi, ipermetropi o astigmatici e le **eventuali malattie oculari** e sistemiche del paziente.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA CATARATTA? I **sintomi** della cataratta comprendono una progressiva **visione offuscata**, con possibile abbagliamento quando si guardano luci intense, **visione doppia** e, in alcuni casi, un miglioramento temporaneo della vista. Pertanto, si raccomanda ai soggetti di età superiore ai 60 anni di sottoporsi a **regolari visite oculistiche**, anche se non presentano sintomi.

CATARATTA: CAUSE E PREVENZIONE

L'esposizione non protetta ai raggi ultravioletti può causare un **invecchiamento precoce del cristallino** a causa dello stress ossidativo sulle proteine, con conseguente opacità. La cataratta può essere favorita anche da problemi sistemici come il **diabete** e da abitudini scorrette come il fumo e il consumo eccessivo di alcol.

Alcuni studi hanno indicato che il consumo di una **dieta nutriente** ricca di vitamine e antiossidanti può ridurre la velocità di invecchiamento di tutto l'organismo, compreso il cristallino. Purtroppo, non esiste un **trattamento medico** in grado di prevenire l'insorgenza della cataratta. L'unica cura definitiva per la cataratta è l'intervento chirurgico con la sostituzione del cristallino con una lente artificiale.

L'INTERVENTO PER LA CATARATTA Oggi per l'**intervento di cataratta** si utilizzano tecnologie di ultima generazione che comportano benefici importanti per i pazienti, sia in termini di sicurezza, sia di efficacia. L'intervento di cataratta prevede l'**asportazione del cristallino** annebbiato e la sua **sostituzione** con uno artificiale. L'evoluzione delle tecniche permette oggi di praticare incisioni inferiori a 2 millimetri per rimuovere il cristallino ed inserire una lente artificiale, che al momento dell'impianto si inserisce piegata, per poi aprirsi all'interno dell'occhio. Attualmente è possibile impiantare **lenti intraoculari** che possano correggere anche i difetti refrattivi tra cui la miopia, ipermetropia ed astigmatismo. Esistono inoltre lenti in grado di correggere anche la presbiopia, il difetto visivo relativo alla visione da vicino. Questi ultimi impianti necessitano di un'adeguata selezione per l'impianto, in quanto non tutti i pazienti sono candidabili.

CATARATTE COMPLICATE Poco si parla di interventi di **cataratta complessi** o derivati da complicanze chirurgiche. La gestione di tali casi è molto delicata, in quanto da una complicanza può derivare un **danno alla retina**, infezioni intraoculari o danni che possono rimanere funzionalmente irreversibili.

In tali casi è necessario gestire l'impianto di lenti intraoculari con un diverso supporto e la concomitante patologia vitreoretinica spesso associata. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

COME REAGISCE IL CERVELLO ALLA PILLOLA CONTRACCETTIVA?

Una ricercatrice si è prestata a 75 scansioni in MRI per scoprire l'effetto delle fluttuazioni ormonali da pillola sulla struttura cerebrale.

Per 75 giorni nel corso di un anno, alle 7:30 del mattino, la neuroscienziata Carina Heller ha rinunciato alla consueta routine mattutina per trascorrere un'ora e mezza sotto lo scanner per risonanza magnetica (MRI), con una missione precisa nella testa: dimostrare sulla sua pelle l'effetto sul cervello dei contraccettivi orali.

La costanza della scienziata ha dato frutto, e ha permesso di osservare che **la struttura del cervello si altera in modo "ritmico" nel corso del ciclo mestruale canonico**, per subire ulteriori cambiamenti quando si assume la pillola. I risultati preliminari dello studio, sintetizzati su *Nature*, sono stati presentati alla conferenza annuale della *Society for Neuroscience a Chicago*.

UN DIVARIO DA COLMARE. L'obiettivo di Heller era raccogliere dati su un campo della scienza - quello della **salute femminile** - tradizionalmente poco studiato e scarsamente finanziato. Si stima che più di 150 milioni di donne al mondo usino la pillola o altri contraccettivi orali, ma gli effetti di questi farmaci sul cervello sono ancora poco conosciuti: molte ragazze iniziano ad assumere la pillola durante la pubertà, una fase cruciale per lo sviluppo del cervello; alcune donne riportano sintomi accentuati di ansia o depressione sotto contraccettivi orali, altre una loro attenuazione.

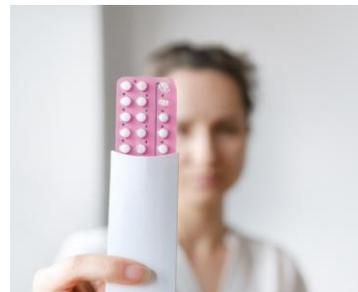
CONCENTRARE GLI SFORZI. Per conoscere meglio tutti questi aspetti servirebbero studi approfonditi, ma la maggior parte delle indagini che sfruttano la risonanza magnetica (e che servono a osservare la morfologia e la connettività cerebrale) coinvolgono poche decine di partecipanti esaminati una sola volta, anche per l'alto costo di questa tecnica di imaging.

Un crescente numero di studi di neuroscienze sceglie un approccio opposto chiamato **"dense sampling"** (letteralmente "campionamento denso"), in cui **un singolo partecipante si presta ripetutamente a scansioni** così da costruire un database più corposo, e catturare fenomeni che altrimenti finirebbero per non essere notati. Lo studio di Heller si inserisce in questo filone.

UN RECORD PERSONALE. La scienziata si è sottoposta a MRI **per 25 volte in 5 settimane** in fasi diverse del suo ciclo mestruale (il periodo che intercorre tra una mestruazione e la successiva). In seguito ha iniziato ad assumere la pillola contraccettiva, e dopo tre mesi ha ripetuto le sessioni in MRI (di nuovo 25 sedute in 5 settimane). Quindi ha interrotto la pillola, atteso altri tre mesi e rifatto un terzo ciclo di scansioni (25x5). Diventando così **la donna più "osservata" in MRI di sempre**.

CERVELLO ADATTABILE. Nello stesso periodo Heller si è sottoposta a esami del sangue e questionari sull'umore. Tutti questi dati hanno permesso di capire che **il volume e le connessioni tra aree cerebrali cambiano quotidianamente durante il ciclo mestruale**, seguendo un andamento ritmico; e che volume e connettività cerebrale **si riducono leggermente quando si assume la pillola**, per poi ritornare ai livelli precedenti quando si interrompe la terapia ormonale (un più ampio volume cerebrale non implica migliori funzioni cognitive, e un volume più ridotto non vuol dire peggiori performance). Il cervello mostra dunque **una certa flessibilità** nel rispondere alle sollecitazioni degli ormoni femminili.

QUALE INFLUENZA? Studi precedenti hanno infatti dimostrato che alti livelli di **estrogeni** favoriscono la connettività di alcuni network cerebrali, come quello coinvolto nella **"modalità di base"**, attiva quando si sogna a occhi aperti e coinvolta nella rievocazione dei ricordi. Il **progesterone**, un altro ormone femminile, sembra avere l'effetto opposto. Poiché i contraccettivi orali spesso contengono versioni sintetiche di questi ormoni, lo studio offre suggestioni interessanti sugli effetti sottili che le fluttuazioni ormonali hanno sulla struttura del cervello e, forse, sul comportamento. (*Salute, Focus*)



Piazza del Plebiscito - SALUTE PER TUTTI

Si sono **concluse** le Giornate Napoletane della Salute, Prevenzione e Benessere: Sabato 26 e Domenica 27 Ottobre, ed hanno visto la partecipazione **31.740 cittadini**.

Si è chiusa con successo la due giorni **Salute per Tutti**, organizzata dal *Comune di Napoli* e con il *Patrocinio della Regione Campania* e dell'*Università Federico II* per offrire ai cittadini **attività interventistiche, visite e screening diagnostici, attività divulgative e informative**.

L'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli in sinergia con Federfarma Napoli nell'ambito della Farmacia dei Servizi ha offerto i seguenti servizi:

- ✓ **Elettrocardiogramma, Spirometria, Ecodoppler per Insufficienza Venosa, Moc Calcaneare,**
- ✓ **Quadro Lipidico, Trigliceridi, Colesterolo, Glicemia, Emoglobina Glicata**

Sono stati 1500 i cittadini che hanno fruito delle prestazioni della nuova Farmacia dei Servizi







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
Napoli	FT/PT	339 659 0618	23 Ottobre
Giugliano	FT/PT	335 621 0670	23 Ottobre
Casoria	FT/PT	339 525 2888	23 Ottobre
Pomigliano	FT/PT	333 866 2829	23 Ottobre
Melito	FT/PT	rosa.russo@farmaciameo.com	23 Ottobre
Melito	FT/PT	338 464 3351	23 Ottobre
Meta di Sorrento	FT/PT	081 878 6205	17 Ottobre
Giugliano	FT/PT	335 621 0670	17 Ottobre
Giugliano	FT/PT	339 268 9861	17 Ottobre
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	17 Ottobre
Grumo Nevano	FT/PT	393 711 5085	17 Ottobre
Casoria	FT/PT	farmaciacasoria@gmail.com	17 Ottobre
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	08 Ottobre
Grumo Nevano	FT/PT	393 711 5085	08 Ottobre
Casoria	FT/PT	347 340 7330	08 Ottobre
Torre del Greco	FT/PT	farmaciaaicamaldoli@libero.it	01 Ottobre
Napoli Centro	FT/PT	335 641 5671	01 Ottobre
Cicciano	FT/PT	farmaciaticciano@gmail.com	01 Ottobre
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	25 Settembre
Napoli Chiaia	FT/PT	339 469 6321	25 Settembre