



Proverbio di oggi.....

Nu' sputà 'ncielo, ca 'nfaccia te torna...

non disprezzare il bene, perché quel disprezzo si ritorcerà su di te

OTTO BICCHIERI D'ACQUA AL GIORNO PER STARE BENE? UNO STUDIO SFATA IL MITO

Otto bicchieri d'acqua al giorno per assicurarsi benessere e idratazione?

Uno studio ha rivelato per la prima volta il meccanismo che regola il consumo dei fluidi nel corpo umano: **una sorta di 'valvola' impedisce di bere troppo, 'errore' che può causare intossicazioni da acqua molto rischiose.**

Lo studio, pubblicato su 'Pnas', sfata il mito dei famosi otto bicchieri d'acqua al dì per stare bene. **La ricerca mostra che uno 'stop alla deglutizione' viene attivato dal cervello dopo che sono stati bevuti troppi liquidi**, per aiutare a mantenere un attento equilibrio dei volumi di acqua nell'organismo.

Il consiglio cioè è quello di **"bere in base alla sete piuttosto che rispettare uno schema elaborato"**. I ricercatori hanno chiesto ai partecipanti di giudicare lo sforzo necessario per bere in due diverse condizioni:

- dopo l'attività fisica quando erano assetati,
- e più tardi, quando erano convinti di aver bevuto troppa acqua.

RISULTATO? Il sorso è stato tre volte più faticoso dopo una super-bevuta.

Il team ha usato la risonanza magnetica per fotografare il cervello dei volontari subito prima di bere. Così i ricercatori hanno visto che **le aree prefrontali destre del cervello erano più attive quando i partecipanti si sforzavano maggiormente di bere**. Questo suggerisce che la corteccia frontale abbia un ruolo nello spegnere l'inibizione al sorso e consentire di bere anche quando il nostro corpo è pieno d'acqua.

"Ci sono stati casi in cui gli atleti nelle maratone si sono caricati d'acqua e sono morti, perché avevano bevuto ben più del necessario".

Il rischio è quello di **iponatriemia o intossicazione d'acqua**, un disturbo elettrolitico in cui la concentrazione del sodio nel plasma è più bassa del normale, cosa che provoca sintomi che vanno da *letargia e nausea a convulsioni e coma*. Attenzione però, gli anziani spesso non bevono a sufficienza e dovrebbero invece controllare l'introito di fluidi. (Adnkronos)



VAMPATE DI CALORE IN MENOPAUSA: COME SI FORMANO?

Il dietro le quinte di uno dei sintomi più conosciuti, comuni e sgraditi della menopausa, provocato da un... "termostato" difettoso.

Una sensazione di **calore intenso** che dal torace sale fino a viso e collo, battito cardiaco accelerato, **goccioline di sudore** che imperlano la pelle e che, dopo pochi minuti, scompaiono, lasciando il corpo scosso da brividi di freddo. Sono i sintomi spiacevoli delle **vampate di calore** in menopausa, che interessano, prima, o poi, circa il 70% delle donne. **Ma da che cosa sono causate, esattamente?**



Termostato rotto. Come spiegato in un articolo su *The Conversation*, all'origine delle vampate di calore in menopausa c'è un malfunzionamento del centro termoregolatore del corpo umano - **l'ipotalamo**, una piccola struttura cerebrale.

In genere, l'ipotalamo riesce a mantenere la temperatura corporea in un intervallo ristretto, regolando lievemente la circolazione sanguigna e la sudorazione. Ma durante la perimenopausa, la fase in cui compaiono le prime variazioni nella frequenza e nella durata del ciclo mestruale, **l'irregolarità dei livelli degli estrogeni** mette fuori gioco la capacità termoregolatrice dell'ipotalamo.

Raffreddare, subito! Gli estrogeni sono ormoni cruciali per la regolazione della temperatura femminile. Nella perimenopausa fluttuano in modo imprevedibile, fino a raggiungere un picco nei mesi successivi all'ultimo ciclo mestruale e per poi calare nei due anni successivi. Queste alterazioni rendono **l'ipotalamo ipersensibile alle minime variazioni di temperatura** nell'organismo, che interpreta, sbagliando, come **segnali di surriscaldamento**. L'ipotalamo invia allora segnali urgenti al sistema nervoso autonomo, che governa i processi fisiologici involontari, che per tutta risposta **innesca una serie di reazioni per raffreddare l'organismo**: i vasi sanguigni più vicini alla pelle si dilatano, il battito cardiaco accelera e una maggiore quantità di sangue fluisce in superficie per rilasciare calore e farlo irradiare verso l'esterno.

Da un estremo all'altro.

Contemporaneamente, vengono attivate le **ghiandole sudoripare** nella parte superiore del corpo: il sudore infatti, anche in circostanze diverse dalla menopausa, serve a **raffreddare il corpo attraverso l'evaporazione**. Ecco perché petto, collo e volto vengono investiti dal calore e da una sudorazione intensa durante le vampate.

L'ipotalamo comunque realizza velocemente che il corpo non si sta surriscaldando e che **la sua reazione è stata eccessiva**. Dopo pochi minuti, le vampate terminano, ma il rapido raffreddamento e gli esiti della sudorazione lasciano il posto a intensi **brividi di freddo** - l'altra faccia della temporanea rottura del termostato.

Non per tutte uguali.

Alle vampate contribuisce in parte anche **l'ormone luteinizzante (LH)**, secreto in grandi quantità quando i livelli di estrogeno calano: questo messaggero acuisce ulteriormente la sensibilità dell'ipotalamo, rendendolo ancora più incline a mal interpretare i segnali termici.

Anche se le sensazioni di disagio e di calore sono indiscusse e molto condivise, sulla questione **dell'effettivo surriscaldamento** durante le vampate ancora si dibatte: alcune ricerche hanno infatti riscontrato variazioni minime di temperatura sulla pelle. In parte, al discorso fisiologico si somma **quello della percezione**, altamente mutevole e soggettiva. Inoltre, l'estrema variabilità dei livelli degli estrogeni determina che per alcune donne, le vampate in menopausa siano più intense che per altre. (*Salute, Focus*)

VERTIGINI: QUALI POSSONO ESSERE LE CAUSE

Le vertigini sono un disturbo piuttosto comune, che può rivelarsi un campanello d'allarme per l'insorgenza di varie patologie, da quelle di origine otorinolaringoiatrica, a condizioni severe di natura cerebrovascolare o come le neoplasie e la sclerosi multipla.

Individuare la causa delle vertigini, quindi, soprattutto quando si presentano in maniera ripetuta, può essere fondamentale per risolvere sia il sintomo sia la patologia sottostante.

Ne parliamo con il dottor **Domenico Villari**, otorinolaringoiatra presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

VERTIGINI: I SINTOMI

La **vertigine** è un disturbo a carico del **sistema di equilibrio** del corpo e che coinvolge la **trasmissione di impulsi** tra orecchie, occhi, ma anche muscoli e articolazioni fino al sistema nervoso centrale.

Quando la vertigine si manifesta principalmente con una sensazione di **giramento dello spazio circostante** intorno alla persona che ne soffre (**vertigine oggettiva**) la causa può essere ricercata nei

- disturbi dell'orecchio interno,
- nella sua componente labirintica, come la *canalolitiasi* e la neuronite vestibolare (chiamata più spesso *labirintite*).

In presenza invece di quelle che chiamiamo **vertigini soggettive**, ossia il cosiddetto **capogiro**, si ha la sensazione che sia il corpo stesso della persona a ondeggiare all'interno dello spazio.

In questo secondo caso, la vertigine può associarsi a disturbi non otorinolaringoiatrici, spesso di natura neurologica o anche posturale muscoloscheletrica, soprattutto a carico del distretto cervicale posteriore.

VERTIGINI POSIZIONALI E LABIRINTITE: LE CAUSE

Le **vertigini posizionali** (*canalolitiasi* o *cupololitiasi*) si manifestano durante i movimenti di rotazione della testa o del busto. Può insorgere da **sdraiati** o da **seduti**, abbastanza tipica è l'insorgenza improvvisa durante un cambio di posizione **nel letto durante la notte** o al mattino al risveglio.

La vertigine è provocata dallo malposizionamento degli **otoliti**, quei "sassolini" formati da cristalli di carbonato di calcio che si trovano all'interno del vestibolo, una sezione del labirinto dell'orecchio interno.

Gli otoliti per motivi patologici, a causa di infiammazioni (banali virus influenzali) o traumi (cranici anche lievi o colpi di frusta), **si spostano** dalla loro sede originaria (macule utricolari e sacculati) collocandosi in modo anomalo nei canali semicircolari, provocando **crisi vertiginose rotatorie** molto violente ma dalla breve durata.

Le vertigini posizionali si risolvono tramite esecuzione di **manovre liberatorie**, dei movimenti che lo **specialista otorinolaringoiatra** esegue sulla persona interessata in modo da ripristinare la posizione originaria degli otoliti. Durante l'esecuzione delle manovre, il paziente avverte la stessa vertigine che ha già provato e avere **nausea e percezione di instabilità** per le successive 24-36 ore, ma sono sintomi del tutto naturali che indicano il ritorno degli otoliti alla loro posizione di partenza, e sono funzionali al ripristino del benessere e delle risoluzione della patologia.



La **labirintite**, il cui nome corretto è **neuronite vestibolare**, è una patologia infiammatoria, spesso di origine virale (ma alle volte anche di tipo microischemico vascolare), che interessa il **nervo vestibolare**.

Il suo sintomo principale è una vertigine oggettiva persistente, che non si manifesta in concomitanza di movimenti specifici della testa ma si presenta in maniera spontanea e, solitamente, improvvisa.

Il trattamento per questo tipo di patologia prevede l'utilizzo di **farmaci sintomatici** per contenere la sensazione di vertigine e i sintomi spesso associati, come nausea, vomito e cefalea, ma la vertigine vera e propria si risolve solo con il fisiologico esaurirsi dell'infiammazione.

VERTIGINI SOGGETTIVE: UN PROBLEMA MUSCOLO-SCHELETRICO

Le **vertigini soggettive**, invece, non si associano a problematiche di natura otorinolaringoiatrica bensì, spesso, a disturbi di natura **muscolo-scheletrica e articolare**, in particolar modo a carico del collo (cervicale).

Lo specialista di riferimento in questo caso è il **fisiatra** e il trattamento, è di tipo **fisioterapico** perché si va a intervenire sulla postura, sulla rigidità muscolare e su eventuali disturbi artrosici e/o artritici.

Un'altra frequente causa di vertigini soggettive può essere quella legata a

- problematiche dell'**articolazione temporomandibolare**, quali sublussazioni e/o infiammazioni, causate da fenomeni quali il **bruxismo**, condizione che si manifesta in particolare durante il sonno e in presenza di ansia e stress e che porta a digrignare i denti, stringere le mascelle e sfregare le arcate dentali tra loro.

In questo caso lo specialista di riferimento è l'**odontoiatra/gnatologo**, che ha specifiche competenze nello specifico campo e che può risolvere il problema all'articolazione temporomandibolare, e conseguentemente anche le vertigini, con l'applicazione di un bite o altri trattamenti ortodontici.

LE ALTRE PATOLOGIE ASSOCIATE ALLE VERTIGINI

Le cause sottostanti le vertigini, infine, possono essere più severe e comportare un intervento medico più importante. Parliamo per esempio delle vertigini soggettive provocate dall'**ipertensione**, un disturbo che interessa in particolar modo la **popolazione over 60** e che può comportare delle alterazioni nel **flusso di sangue** che arriva all'orecchio interno.

Le problematiche **cardiovascolari**, inoltre, possono associarsi anche a eventi severi, come ictus o emorragia cerebrale. In questi casi le vertigini sono abitualmente accompagnate da **manifestazioni neurologiche** come la cefalea, la paralisi dei nervi cranici e l'impossibilità a muovere parti del viso o arti.

Altre malattie severe che possono associarsi all'insorgenza di vertigini soggettive, in questo caso con attacchi recidivanti e ravvicinati, sono le **neoplasie cerebrali** e la **sclerosi multipla**.

Infine, quando il percorso di diagnosi ha escluso la natura organica delle vertigini, la causa sottostante può risiedere nello stress.

Stati di ansia accentuati e prolungati, infatti, possono far emergere tra i sintomi psicosomatici anche le vertigini, spesso croniche.

Per questi motivi, considerata la molteplicità di disturbi che possono associarsi alle vertigini è opportuno, quando si dovessero verificare ripetuti episodi di questo tipo, fare riferimento allo specialista otorinolaringoiatra, in modo da valutare insieme il percorso di diagnosi e trattamento più adeguato.

(Salute, Humanitas)

METEORISMO: CAUSE, SINTOMI E RIMEDI

Il meteorismo è un disturbo comune caratterizzato dall'eccessiva presenza di gas nel tratto gastrointestinale.

Questa fastidiosa sensazione di pienezza può estendersi all'intero addome o essere localizzata in una parte specifica, accompagnata a volte da un aumento visibile della circonferenza addominale.

QUALI SONO LE CAUSE DEL METEORISMO E QUALI I RIMEDI?

Le cause del meteorismo possono essere diverse e includono:

- **Ingestione di aria:** l'eccessiva ingestione di aria può avvenire mentre si mangia o si beve. Alcune abitudini come masticare gomme, bere con la cannuccia o parlare mentre si mangia possono aumentare l'assunzione di aria.
- **Digestione di determinati alimenti:** alcuni cibi e bevande, come quelli ricchi di carboidrati complessi o contenenti dolcificanti artificiali (come il sorbitolo o il fruttosio), possono essere difficili da digerire completamente e possono fermentare nel tratto gastrointestinale, producendo gas. Ne sono un esempio: legumi (*fagioli, fave, lenticchie, piselli, ceci*), che però possono essere assunti decorticati per limitare i sintomi; ortaggi (cavolfiore, carciofi, porri, broccoli), che sono meno fastidiosi se mangiati passati; verdura a foglia larga; cipolla (in grandi quantità); frutta secca, mais, funghi, frutta dopo i pasti, bibite gassate e bibite dietetiche; gomme da masticare.
- **Problemi digestivi:** condizioni come la *dispepsia funzionale, il reflusso gastroesofageo, la sindrome dell'intestino irritabile o l'intolleranza al lattosio* possono causare un aumento della produzione di gas.
- **Alterazioni della motilità intestinale:** quando il movimento dei muscoli intestinali è rallentato, può verificarsi una maggiore ritenzione di gas, causando meteorismo.



I SINTOMI DEL METEORISMO Il meteorismo può manifestarsi con sintomi quali:

- *gonfiore o distensione addominale; eruttazione; flatulenza; dolore addominale*

METEORISMO: I RIMEDI Per alleviare il meteorismo può essere utile:

- *masticare lentamente e correttamente*
- *limitare il consumo di alimenti che possono produrre gas,*
- *fare regolare attività fisica, che può favorire il movimento dell'intestino*
- *mantenere una dieta equilibrata e ricca di liquidi per favorire una buona digestione*
- *evitare il consumo eccessivo di bevande gassate e alcoliche.*

La correzione delle abitudini alimentari e dello stile di vita è spesso sufficiente per ottenere risultati positivi nella gestione del meteorismo. Tuttavia, è fondamentale consultare un medico in presenza di sintomi quali la presenza di sangue nelle feci, variazioni di consistenza delle feci, incontinenza fecale, perdita di peso involontaria, grave stitichezza o diarrea persistente, o episodi ripetuti di nausea e vomito. Questi segnali potrebbero indicare la presenza di condizioni mediche sottostanti che richiedono trattamento medico.

SI PUÒ PREVENIRE IL METEORISMO? Per prevenire il meteorismo sono disponibili diverse opzioni che possono ridurre l'accumulo di gas nel tratto gastrointestinale.

Lattasi per intolleranza al lattosio. Per le persone con intolleranza al lattosio è possibile assumere lattasi sotto forma di compresse prima dei pasti contenenti lattosio. Questo aiuta a digerire il lattosio, riducendo i sintomi del meteorismo. Fibre insolubili per la sindrome del colon irritabile.

Nella sindrome del colon irritabile, l'assunzione di fibre insolubili può essere utile. Queste fibre non vengono fermentate nell'intestino, ma possono migliorare il transito intestinale, riducendo la produzione di gas.

Enzimi digestivi per carboidrati. L'utilizzo di enzimi specifici come l'*alfa* e la *beta galattosidasi* può favorire la digestione dei carboidrati, riducendo il substrato alimentare fermentato dai batteri e limitando la produzione di gas. (*Salute, Humanitas*)

CADUCEO D'ORO 2024: 1400 VOLTE GRAZIE

Concerto di Natale e Medaglie alla Professione – Teatro di San Carlo - Napoli;
Inno d'Italia





GIURAMENTO DI GALENO



Il saluto delle Autorità



in collaborazione con



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 Fuorigrotta	FT/PT	338 637 2785	11 Dicembre
Pozzuoli	FT/PT	348 916 7204	11 Dicembre
Pollena Trocchia	FT/PT	339 192 1967	11 Dicembre
Giugliano	FT/PT	farmaciafuturagiugliano@gmail.com	11 Dicembre
Napoli	FT/PT	333 684 1113	11 Dicembre
Acerra	FT/PT	331 237 3021	11 Dicembre
Quarto	FT/PT	farmaciadelsole@gmail.com	11 Novembre
Calvizzano	FT/PT	345 073 4686	22 Novembre
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	22 Novembre
Quarto	FT/PT	327 290 3946	22 Novembre
Acerra	FT/PT	328 073 8629	14 Novembre
Cicciano	FT/PT	farmaciacicciano@gmail.com	14 Novembre
Casavatore	FT/PT	334 312 7651	05 Novembre
Napoli Pianura	FT/PT	333 547 2553	05 Novembre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	matteostabile@gmail.com	05 Novembre
Licola	FT/PT	334 703 5964	05 Novembre
Napoli - Centro	Notte	347 604 2181	05 Novembre