



Proverbio di oggi.....

Ntempo'e tempesta, ogni pertuso è puorte'

UNA SIGARETTA "RUBA" in MEDIA 20 MINUTI di VITA

Ogni sigaretta che rimane nel pacchetto equivale a un guadagno quantificabile in minuti, giorni, anni della durata di vita media. Ne vale la pena, no?

Se siete in vena di **buoni propositi** per il 2025, mettete in cima alla lista smettere di fumare: i benefici di questa scelta si traducono in automatico in giorni di vita guadagnati. **Ogni sigaretta riduce, in media, l'aspettativa di vita del fumatore di 20 minuti**: a fare i conti è uno studio commissionato dal Dipartimento per la Salute e la Cura sociale del Regno Unito, pubblicato sulla rivista *Addiction*.

Fatti concreti. «La maggior parte dei fumatori si rende conto che il fumo potrebbe accorciar loro la vita, ma non realizza l'impatto di ogni sigaretta fumata», scrivono gli autori, epidemiologi dell'University College London. Per quantificare i costi in salute dell'abitudine al fumo e lanciare un messaggio ancora più efficace, il team ha estratto i dati sulla mortalità di uomini e donne del Regno Unito da due database, il *British Doctors Study* e il *Million Women Study*, e quindi calcolato l'impatto del fumo sulla longevità per entrambi i generi, fino al livello della singola sigaretta.



Inizia oggi! Nei fumatori di lunga data, **ogni sigaretta accorcia l'aspettativa di vita media di 17 minuti per gli uomini e di 22 minuti per le donne**. Una conferma del fatto che **i danni del fumo sono cumulativi** e che prima si smette, o più alto il numero di sigarette a cui si riesce a rinunciare, più a lungo si vive. I benefici in salute del non fumare possono essere tradotti facilmente in minuti, giorni, mesi, persino anni di vita recuperata.

«Una persona che fuma 10 sigarette al giorno e che smette di fumare l'1 gennaio 2025 potrebbe prevenire la perdita di un giorno intero di vita ora dell'8 gennaio, di una settimana di vita ora del 20 febbraio, di un mese ora del 5 agosto. Alla fine dell'anno, potrebbe aver evitato di perdere 50 giorni di vita», scrivono gli scienziati.

Anni in fumo. Per le stesse ragioni, smettere da giovani è molto più vantaggioso: chiudere con il fumo a 40 anni può ridurre il rischio di morire per disturbi legati al fumo anche del 90%. Inoltre, i ricercatori precisano che fumare si "mangia" via **soprattutto gli anni di vita in salute attorno alla mezza età**, più che accorciare il periodo finale della vita, che è spesso caratterizzato da malattie croniche o disabilità. «Un fumatore 60enne avrà tipicamente il profilo sanitario di un 70enne che non fuma». (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE**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?

Ne parliamo con il dottor **Alessandro Fugazza**, gastroenterologo, Referente Endoscopia Bilio-pancreatica dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

**METEORISMO: QUALI SONO LE CAUSE**

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 es.: **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 nell'intestino.
- **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 gasi*
- *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 valutazione e trattamento medico adeguati.

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.

È importante sottolineare che sebbene il meteorismo possa causare disagio, di solito non è un segno di una condizione medica grave e può essere gestito efficacemente con le giuste precauzioni alimentari e uno stile di vita sano.

Eventualmente, la compilazione di un diario giornaliero in cui annotare gli alimenti e le bevande consumate è uno strumento importante che aiuta a capire quali variazioni apportare alla dieta. Può essere utile anche una valutazione nutrizionistica per valutare le proprie abitudini alimentari e ricevere un piano alimentare adeguato. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

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 di 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 risoluzioni 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 artrici.

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.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

SI PUÒ FARE ALLENAMENTO DURANTE IL CICLO MESTRUALE?

Sulle mestruazioni sono molti i tabù e le false credenze.

Uno dei più comuni riguarda la possibilità o meno di fare esercizio fisico durante le mestruazioni.

Si può fare? Ha qualche controindicazione?

Può avere un ruolo – positivo o negativo che sia – sul flusso mestruale?

ESERCIZIO FISICO DURANTE IL CICLO

Durante l'intera durata del ciclo mestruale, il progesterone e gli estrogeni sono al minimo, il che può far sentire le donne stanche e meno energiche. Tuttavia, non esistono motivi validi

per i quali bisognerebbe evitare di praticare esercizio fisico in questo periodo, anzi.

Sarà sufficiente adottare semplici accorgimenti, come bere molto e idratarsi al meglio durante lo sforzo fisico, assumere integratori e ridurre leggermente l'attività aerobica, soprattutto nei primi giorni.

Attenersi a quella che può essere la solita routine di allenamento può effettivamente aiutare ad alleviare alcuni dei disturbi comuni che accompagnano il ciclo. Vediamoli nel dettaglio.

DIMINUZIONE DEI SINTOMI DELLA SINDROME PREMESTRUALE

Se si avvertono affaticamento e sbalzi d'umore nei giorni che precedono il ciclo, o in concomitanza con il suo arrivo, un regolare esercizio aerobico può ridurre questi sintomi, che potrebbero indicare la presenza della sindrome premenstruale.

MIGLIORAMENTO DELL'UMORE

L'esercizio fisico porta a un naturale aumento delle endorfine, sostanze prodotte dal cervello che hanno effetti positivi sullo stato di salute psico-fisico. Più endorfine, quindi, significa essere più di buonumore, cosa che spesso, durante le mestruazioni, tende a mancare.

Diminuzione del dolore

Le endorfine, poi, sono un antidolorifico naturale, e quando vengono rilasciate durante l'esercizio, possono dare sollievo ai crampi.

Quando si soffre di dismenorrea, ovvero si tende ad avere un ciclo particolarmente doloroso, fare esercizi dolci e camminare aiuta a ridurre non poco la sintomatologia.

ESERCIZI DA FARE DURANTE IL CICLO

I primi giorni del ciclo possono essere i più complessi per quel che concerne l'esercizio fisico, soprattutto se si tende a sanguinare molto.

È importante tararsi su quelle che sono le proprie abitudini e possibilità, variando gli allenamenti a seconda della propria prestanza fisica: ad esempio, durante quei giorni si potrebbe semplicemente ridurre l'intensità dell'esercizio.

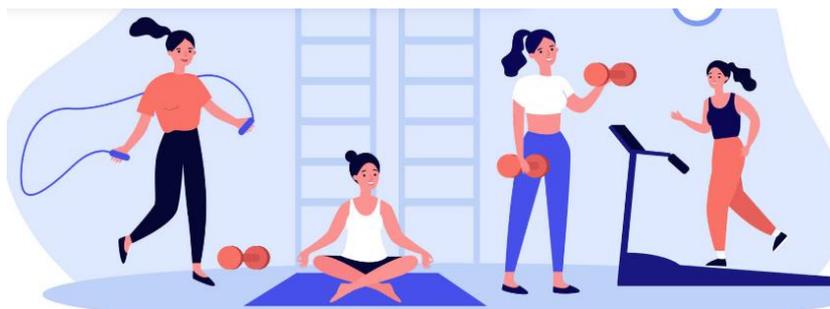
In generale, tra l'attività fisica consigliata durante le mestruazioni, possiamo indicare:

camminata leggera o altro cardio leggero, purché in linea con le possibilità del proprio corpo;

Yoga e Pilates: oltre ad aiutare a rilassare il corpo, alcune posizioni di Yoga e di Pilates permettono di ridurre il dolore dovuto dai crampi, alla tensione mammaria e in generale all'indolenzimento muscolare;

esercizi come flessioni, addominali e sollevamento pesi, magari associati a un'attività cardio più leggera.

(Salute, Humanitas)



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