



farma DAY

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada



Anno XIV – Numero 2804

Mercoledì 26 Febbraio 2025 – S. Romeo

Proverbio di oggi.....

Aseno è ghiuto e aseno è venuto

TROPPO RUMORE FA MALE AL CUORE

L'esposizione prolungata all'inquinamento acustico danneggia la salute del cuore. I risultati di due studi presentati al congresso dell'European Society of Cardiology

L'esposizione cronica al "troppo rumore" può rappresentare un **fattore di rischio** per lo sviluppo di un **infarto**. Non solo, vivere in luoghi particolarmente rumorosi può influenzare negativamente il recupero dopo un evento cardiovascolare. Ad affermarlo sono due studi presentati al recente congresso dell'European Society of Cardiology.

RUMORE COME FATTORE DI RISCHIO Sedentarietà, sovrappeso, **ipertensione**, abitudine al fumo, **inquinamento atmosferico** e **ipercolesterolemia** sono considerati da sempre i **fattori di rischio** per la salute del cuore. Recentemente però a questo lungo elenco si sta aggiungendo il **l'inquinamento acustico**. L'esposizione prolungata al rumore ambientale può infatti innescare una risposta di stress cronico attivando sia il sistema nervoso simpatico sia il sistema endocrino. Tradotto:

- il rilascio di **ormoni dello stress** può causare un aumento della frequenza cardiaca, della pressione sanguigna e della vasocostrizione che possono portare a patologie croniche cardiovascolari.

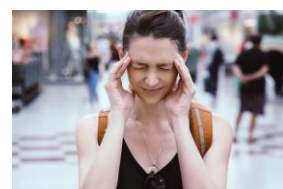
L'INFARTO NEI PIÙ GIOVANI Il primo studio presentato ad ESC ha individuato una **correlazione** tra l'esposizione a livelli elevati di rumore e l'insorgenza di **infarto** in soggetti sotto i 50 anni. L'analisi ha coinvolto 430 pazienti ricoverati per infarto. Gli scienziati hanno rilevato che **queste persone vivevano prevalentemente nelle zone molto più rumorose della città**. Ma ciò che ha sorpreso gli autori è stata l'assenza di altri fattori di rischio noti per causare un infarto:

- l'unica differenza con i coetanei sani era una **maggiore esposizione al rumore ambientale**.

IL RUMORE CONDIZIONA IL RECUPERO

Il secondo studio ha invece indagato gli effetti del rumore sulla **prognosi** di pazienti che hanno avuto un infarto. In questo caso a distanza di un anno il 19% aveva subito un nuovo evento cardiovascolare maggiore (tra cui morte cardiaca, scompenso, recidiva di infarto o **ictus**). Andando a misurare i **livelli di rumore nelle abitazioni** dei pazienti, gli scienziati hanno riscontrato un'esposizione media di 56 decibel nelle 24 ore e 49 decibel durante la notte, valori considerati "moderati". Analizzando il rischio associato ai decibel, lo studio ha mostrato che ogni aumento di 10 decibel di rumore notturno comportava un **incremento del 25% nel rischio di evento cardiovascolare** maggiore indipendentemente da altri fattori di rischio, come l'inquinamento atmosferico, il livello socio-economico o altri potenziali confondenti.

(Salute, Fondazione Veronesi)



SCIENZA E SALUTE

L'uso regolare del FILO INTERDENTALE può ridurre il rischio di ICTUS ISCHEMICO e ARITMIE

La pratica è associata a un rischio inferiore del 22% di ictus ischemico, del 44% di ictus cardioembolico e del 12% di fibrillazione atriale

Il **filo interdentale**, raccomandato dai dentisti, è spesso considerato un'inutile scocciatura. In realtà, secondo uno studio preliminare presentato all'*International Stroke Conference dell'American Stroke Association*, **se usato almeno una volta alla settimana può ridurre il rischio di ictus**, ovvero la riduzione, o interruzione, dell'afflusso di sangue al cervello.



Lo studio, iniziato nel 1987 e tuttora in corso, ha valutato **6.258 persone**, età **media 62 anni**, **senza malattie cardiovascolari**. Durante i 25 anni di follow-up, **434 partecipanti hanno avuto un ictus** (di cui 147 causati da coaguli cerebrali, 97 da coaguli partiti dal cuore e 95 da indurimento delle arterie). Inoltre, a 1.291 partecipanti è stata diagnosticata **la fibrillazione atriale**, un'alterazione del ritmo cardiaco (aritmia).

Riduzione del rischio di ictus

Risultato: l'uso del filo interdentale è stato associato a **un rischio inferiore del 22% di ictus ischemico, del 44% di ictus cardioembolico** (coaguli di sangue che partono dal cuore) **e del 12% di fibrillazione atriale**. La riduzione del rischio è risultata indipendente dallo spazzolamento regolare e dalle visite dentistiche di routine o da altre abitudini di igiene orale. **Aumentando la frequenza dell'uso del filo interdentale si aveva una maggiore riduzione del rischio di ictus**. Naturalmente l'uso del filo è anche associato a una minore probabilità di carie e malattia parodontale (*piorrea*), ma i ricercatori sono stati sorpresi in particolare dal legame con **la fibrillazione atriale, la forma più comune di aritmia cardiaca**.

Un'abitudine facile ed economica

«Un recente rapporto sulla salute globale ha rivelato che le malattie orali, come la carie non curata e le malattie gengivali, hanno colpito 3,5 miliardi di persone nel 2022, rendendole le condizioni di salute più diffuse -. Volevamo determinare quale comportamento di igiene orale - filo interdentale, spazzolamento o visite regolari dal dentista - avesse il maggiore impatto sulla prevenzione dell'ictus. La salute orale è collegata all'infiammazione e all'indurimento delle arterie.

L'uso del filo interdentale può abbassare il rischio di ictus, riducendo le infezioni e le infiammazioni orali. Inoltre è un'abitudine sana, facile da adottare, economica e accessibile ovunque».

Infiammazione cronica Diversi studi precedenti hanno mostrato che **una cattiva igiene orale rappresenta un fattore di rischio cardiovascolare** per la correlazione tra l'infiammazione dei tessuti che supportano i denti e il processo aterosclerotico che danneggia i vasi arteriosi, incluse le coronarie. Non solo. **L'infiammazione cronica derivante da una scarsa cura della bocca può provocare effetti sistemici, influenzando la salute del cervello per via della diffusione di batteri attraverso il flusso sanguigno.** Altre ricerche hanno dimostrato che prevenire la malattia parodontale può ridurre l'incidenza di **ictus emorragico**: la parodontite o la scarsa igiene orale possono infatti causare **infezioni locali, infiammazioni e reazioni sistemiche**, che a loro volta favoriscono lo sviluppo di apoplezia (*emorragia ai danni di tessuto o organo*).

Alterazioni della parete delle arterie Gli autori di uno studio **pubblicato** nel 2023 sulla rivista *Stroke* hanno ipotizzato che un batterio della carie, lo ***Streptococcus mutans***, possa essere annoverato tra i responsabili dell'ictus ischemico tramite una endocardite infettiva (*infezione del tessuto che riveste il cuore*). La carie dentale fa sì che i batteri orali penetrino nella struttura del dente, causando **infezioni croniche e infiammazioni** e a loro volta indurre un'infiammazione sistemica del sistema vascolare con conseguente aterosclerosi. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

ASMA, chi ne soffre dovrebbe evitare il contatto con alcuni tipi di Detersivi e Igienizzanti?

Molti prodotti per la pulizia contengono sostanze chimiche potenzialmente tossiche come la candeggina, l'ammoniaca, gli acidi e i solventi. Questi composti possono determinare uno stato irritativo delle vie respiratorie

L'uso di prodotti per la pulizia è una pratica comune e necessaria per mantenere ambienti sani e igienici.

Tuttavia sempre più studi evidenziano che **alcuni di questi prodotti, soprattutto quelli chimici, possono rappresentare un rischio per la salute respiratoria**, in particolare per chi soffre di asma.

Molti prodotti per la pulizia contengono, infatti, sostanze chimiche potenzialmente tossiche come **la candeggina, l'ammoniaca, gli acidi e i solventi**.

Questi composti possono determinare direttamente uno stato irritativo delle vie respiratorie, favorendo così l'insorgenza dell'asma o peggiorando sintomi già esistenti.

Inoltre alcuni componenti, come il **limonene**, utilizzato per il suo profumo agrumato, sono stati segnalati come potenziali sostanze sensibilizzanti.

Prodotti «green»

Un caso particolarmente significativo riguarda i **detergenti spray**.

Ricerche epidemiologiche hanno dimostrato che l'uso frequente di questi prodotti è associato a **un maggiore rischio di asma non controllato, in particolare nelle donne e negli anziani**.

Questo effetto potrebbe essere amplificato in ambienti poco ventilati o in soggetti che utilizzano tali prodotti senza le adeguate precauzioni.

Negli ultimi anni sono andati diffondendosi **prodotti per la pulizia cosiddetti «green»**, rivolti a chi cerca alternative più sicure per la salute e l'ambiente.

Tuttavia il termine «green» spesso si riferisce a un ridotto impatto ambientale, senza che ciò significhi necessariamente una maggiore sicurezza per l'uomo.

Alcuni prodotti etichettati come «green» possono comunque contenere **agenti irritanti o sensibilizzanti** e il loro frequente uso è stato associato a sintomi asmatici.

Le raccomandazioni

Evitare completamente l'uso di prodotti chimici non è facilmente praticabile, ma esistono misure per ridurre i rischi:

- **preferire prodotti meno irritanti** (privi di profumi o con formulazioni specifiche per persone sensibili);
- ove possibile optare per **soluzioni naturali come aceto e bicarbonato**;
- migliorare la **ventilazione**, garantendo la circolazione d'aria durante e dopo l'uso di prodotti chimici;
- **evitare i detergenti spray** e preferire prodotti da applicare con panni umidi;
- **leggere le etichette** e scegliere prodotti con indicazioni chiare sulla sicurezza.

Sia i consumatori sia gli operatori professionali dovrebbero essere informati sui **rischi associati ai prodotti per la pulizia** e sulle modalità per minimizzare l'esposizione. Infine, qualora tutte queste attenzioni non risultino soddisfacenti, si può ricorrere all'utilizzo delle **mascherine**, in particolare le FFP2.

(Salute, Corriere)



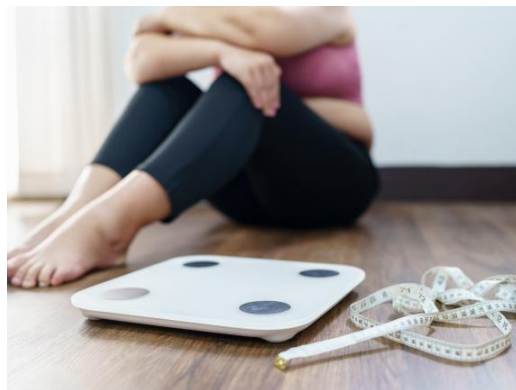
SCIENZA E SALUTE

La MINI DIETA: che cos'è e quanto può essere utile per perdere peso (nel tempo)

Qualche facile regola adattabile a ciascuno e un pizzico di inventiva: come dimagrire e, soprattutto, mantenere il peso raggiunto senza stress per corpo, mente e abitudini

Tutti conoscono le **diete fast** solitamente a base di **proteine** e fatte in poche settimane per la prova costume. Se sono efficaci sul breve-medio periodo, è **provato** siano **particolarmente poco durature nel tempo**:

- ✓ il corpo che ha sostenuto una dieta con forte restrizione calorica o di gruppi alimentari mette inesorabilmente in atto alcuni meccanismi che portano al classico **effetto yo-yo**:
- ritornare al peso iniziale con anche qualcosa in più sulla bilancia.



La mini dieta Per chi non è obeso e non ha fretta c'è la **mini dieta**, sostenibile ed efficace.

Per perdere peso serve un **deficit calorico** (mangiare meno calorie di quante se ne consumano durante il giorno) meno pesante di quel che si possa credere:

- ✓ gli studi hanno dimostrato che **anche solo 200 calorie al giorno** in meno, ma sempre e per un lungo periodo di tempo possono portare a un successo sostenibile e duraturo nella perdita di peso.

Contrasta lo «stallo» del peso

I risultati non saranno immediati, ma la mini-dieta è **fattibile nel tempo** e soprattutto non porta le persone ad abbandonarla dopo un mese.

Non solo:

- ✓ i piccoli cambiamenti **contrastano i meccanismi** di cui si è accennato che portano il corpo a resistere al calo drastico del peso.

Questi sono evidenti quando, verso la fine di una forte dieta, c'è un **momento di stallo del peso**:

- il **metabolismo** (*la capacità di consumare calorie del nostro corpo*) può diventare lento, la sazietà si riduce (sono gli ormoni che fanno resistenza al dimagrimento), aumenta la fame, anche il **cortisolo** (*l'ormone dello stress*) può aumentare.

Sostituzioni Cosa prevede la mini dieta: fare alcuni facili cambiamenti (a scelta) e mantenerli nel tempo.

- Ad es., **sostituire gli spuntini e merendine zuccherate** con frutta o/e **sostituire le bibite zuccherate** con acqua può fare una differenza sostanziale nell'apporto calorico.
- Senza eliminare totalmente i dolci e il cibo spazzatura (che comunque, dal punto di vista nutrizionale, sono i peggiori, perché poveri di nutrienti sani e pieni di sodio, grassi e zucchero), si può decidere di **tenere due alimenti** a scelta tra questi (si tratti di biscotti, crackers, patatine o brioches) e gradualmente rinunciare agli altri.
- Anche **sostituire i beveroni a base di caffè** delle macchinette distributrici e delle grandi catene può essere molto utile: una tazza di caffè con un po' di latte parzialmente scremato ha centinaia di calorie in meno rispetto alle bevande pronte che sono praticamente dessert in una tazza

Muoversi, anche poco!

Il secondo fondamento della mini-dieta è **arrivare al deficit calorico con il movimento**.

Anche in questo caso basta davvero poco:

- ✓ solo **due minuti per salire le scale** ogni giorno (dai 3 ai 5 piani) può portare a bruciare abbastanza calorie per eliminare l'aumento di peso annuale medio di 1-2 kg l'anno che registrano moltissime persone.

Potete anche scendere dai mezzi pubblici una fermata prima della vostra destinazione per **camminare, oppure muovervi davanti alla tv**:

- ✓ *un salto, uno squat, gli addominali, le flessioni, i piegamenti... tutto ciò che aumenta la frequenza cardiaca va bene.*

Le pause pubblicitarie vanno benissimo per lo scopo: in questo modo potreste **bruciare anche 270 calorie al giorno**, il che può tradursi in una perdita di peso di alcuni chili in un anno.

Ricordatevi che **i muscoli fanno consumare calorie anche a riposo**.

E se poi vi venisse voglia di fare più sport ancora meglio: è come una medicina per la mente e per il corpo.



Ritmi biologici

Senza arrivare al **digiuno intermittente** (che non è per tutti e i cui **risultati a lungo termine sulla perdita di peso sono controversi**) potete aiutare il metabolismo decidendo di seguire i ritmi naturali del corpo (i ritmi cosiddetti **circadiani**) che impongono, specie in inverno, di **non cenare tardi** quando è buio già da ore.

Limitare l'orario dei pasti a una finestra temporale specifica aiuta il metabolismo e l'assorbimento degli zuccheri e riduce gli spuntini notturni.

Bastano anche solo **12 ore di «digiuno»**: cercare di fare colazione alle 8 di mattina e cenare entro le 20.

Il successo duraturo

Ovviamente ciascuno deve scegliere in base alle proprie preferenze ma, soprattutto, alla reale fattibilità dei cambiamenti descritti.

E altri ne può inventare per arrivare al deficit giornaliero di 200 calorie.

Chi poi punta anche a **mangiare sano** (e dovrebbero essere intenzione di tutti) è già in una «botte di ferro»:

- ✓ la vera dieta mediterranea con la sua enfasi su cereali integrali, frutta e verdura e pochi alimenti lavorati contiene già le basi per perdere peso e vivere a lungo in salute.

Questi piccoli cambiamenti sostenibili porteranno a una graduale perdita di peso e saranno **più efficaci nel lungo periodo** rispetto a cambiamenti più drastici e brevi del vostro stile di vita.

(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
Boscotrecase	FT/PT	g.romano45@alice.it	21 Febbraio
Torre del Greco	FT/PT	366 108 5904	21 Febbraio
Napoli	FT/PT	333 100 4446	21 Febbraio
Licola	FT/PT	334 703 5964	10 Febbraio
Casoria	FT/PT	333 935 1342	10 Febbraio
Pozzuoli	FT/PT	335 818 7336	10 Febbraio
Napoli Miano (Parafarmacia)	FT/PT	340 300 3405	10 Febbraio
Pozzuoli	FT/PT	327 938 4821	10 Febbraio
Afragola	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	29 Gennaio
Pomigliano d'Arco	FT/PT	333 260 6197	29 Gennaio
Casoria	FT/PT	347 340 7330	29 Gennaio
Giugliano	FT/PT	339 268 9861	24 Gennaio
Giugliano - Licola	FT/PT	346 600 6904	24 Gennaio
Napoli Stazione	FT/PT	339 659 0618	24 Gennaio
Napoli Piedigrotta	FT/PT	339 630 6041	24 Gennaio
Grumo Nevano	FT/PT	393 711 5085	24 Gennaio
Afragola	FT/PT	farmacianapolitano1@virgilio.it	24 Gennaio
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	24 Gennaio
Pozzuoli - Licola	FT/PT	334 703 5964	24 Gennaio

ORDINE: progetto ELDERCARE 2024/2025

Giornate geriatriche di prevenzione

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la II Ediz. del progetto **Eldercare**.

L'obiettivo delle giornate geriatriche di prevenzione è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita ha detto il presidente **Vincenzo Santagada** promotore insieme a **Raffaele Marzano**.



"ELDERCARE"
Giornate geriatriche di prevenzione
In Italia: oltre un milione di soggetti affetti da demenza (circa 600 mila con demenza di Alzheimer)

Le demenze rappresentano la quarta causa di morte negli ultrasessantacinquenni dei paesi occidentali e il 60% di tutti i casi di demenza è rappresentato dalla Demenza di Alzheimer.

La demenza di Alzheimer e, in minor misura, la demenza vascolare sono le principali cause di declino cognitivo correlato all'età.

L'obiettivo delle giornate geriatriche "Eldercare" è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare, e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita.

Si ringrazia per la collaborazione:

PIAM DOMUS PETRI MEDISOL

Di seguito il **calendario**

12 ottobre	<i>Farmacia S. Caterina</i>	Caivano	1 Marzo	Farmacia Elifani	Meta
19 ottobre	<i>Farmacia Cirino</i>	Mugnano	8 Marzo	<i>Farmacia Cifariello</i>	Napoli
9 novembre	<i>Farmacia Morrica</i>	Marano	15 Marzo	<i>Farmacia Visconti</i>	Nola
16 novembre	<i>Farmacia del Corso</i>	Frattamaggiore	22 Marzo	<i>Farmacia La Flora</i>	Casalnuovo
23 novembre	<i>Farmacia Procaccini</i>	Napoli	29 Marzo	<i>Farmacia Cannone</i>	Napoli
30 novembre	<i>Farmacia Associate</i>	Afragola	5 Aprile	<i>Farmacia Nocerino</i>	Carbonara
7 Dicembre	<i>Farmacia Guacci</i>	Castellammare	12 Aprile	<i>Farmacia dello Iacovo</i>	Napoli
14 Dicembre	<i>Farmacia Improta</i>	Villaricca	3 Maggio	<i>Farmacia Terranova</i>	Napoli
21 Dicembre	<i>Farmacia Zaccariello</i>	Pozzuoli	10 Maggio	<i>Farmacia Brignola</i>	Giugliano
11 Gennaio 25	<i>Farmacia Pezzullo</i>	Qualiano	17 Maggio	<i>Farmacia Iorio</i>	Napoli
18 Gennaio	<i>Farmacia Stabile</i>	Napoli	24 Maggio	<i>Farmacia Salvati</i>	Napoli
25 Gennaio	<i>Farmacia Palagiano</i>	S. Agnello	31 Maggio	<i>Farmacia Verdi</i>	Giugliano
1 Febbraio	<i>Farmacia Cantone</i>	Arzano	7 Giugno	<i>Farmacia Di Maggio</i>	S. Antonio
8 Febbraio	<i>Farmacia Maluvia</i>	Pozzuoli	14 Giugno	<i>Farmacia Cozzolino</i>	Casoria
15 Febbraio	<i>Farmacia Carraturo</i>	Napoli	21 Giugno	<i>Farmacia Cozzolino</i>	Ercolano
22 Febbraio	<i>Farmacia Petrone</i>	Napoli			