



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



**FONDAZIONE**  
Ordine dei Farmacisti  
della Provincia di Napoli - ETS

Anno XIV – Numero 2804

Mercoledì 26 Febbraio 2025 – S. Romeo

*Proverbia d' 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 sistemicici, 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 apoplessia (*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 atherosclerosi. (*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**.



Di seguito il calendario

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