



Proverbio di oggi.....

‘ A lingua nun tène osse, ma rompe l’osse

L'ACQUA AIUTA A DIMAGRIRE (ANCHE), ECCO COSA DICE LA SCIENZA

Sei-otto bicchieri al giorno possono favorire la perdita di peso, oltre che favorire la prevenzione di calcoli renali ed emicrania

Sembra una presa in giro e non lo è: **dimagrire con l'acqua**. Se n'era già parlato, con una certa diffidenza, ma ora è stata pubblicata una **revisione puntuale di 18 studi clinici** randomizzati (*JAMA Network Open*, novembre 2024) e la conclusione è questa:

sei-otto bicchieri al giorno possono favorire la perdita di peso, oltre che aiutare a prevenire calcoli renali ed emicrania.

GLI STUDI L'acqua ha due atomi di idrogeno legati a uno di ossigeno, H₂O, e anche per la semplicità della sua struttura **svolge moltissime funzioni all'interno dell'organismo**: aiuta il **trasporto dei nutrienti**, interviene nella digestione, partecipa alla regolazione della temperatura corporea.

I ricercatori dell'Università della California di San Francisco hanno esaminato i **risultati delle indagini** che valutavano **eventuali effetti sulla salute dovuti alla modifica delle quantità ingerite**. Hanno notato che le prove più forti riguardano il rapporto con la bilancia.

PRIMA DEI PASTI «Tre studi in particolare hanno documentato una **maggiore perdita di peso** nei partecipanti **adulti, con sovrappeso e obesità**, che assumevano **prima del pasto circa mezzo litro d'acqua**», si legge nella revisione. Quindi, un paio di bicchieri e mezzo. Secondo gli scienziati, i **motivi** per cui accade potrebbero essere due:

✓ **il riempimento dello stomaco e la sostituzione delle bevande ad alto contenuto calorico.**

In uno studio del 2007, però, era stato dimostrato che mezzo litro d'acqua prima di mangiare riduceva di circa 111 chilocalorie l'introito giornaliero di energia negli adulti più avanti con gli anni, ma non nei più giovani.

A COLAZIONE Un'altra ricerca ha calcolato un **abbassamento dell'assunzione quotidiana di calorie**, pari al 13%, bevendo **mezzo litro d'acqua prima della colazione**. «Sarebbe il segno di un beneficio psichico, in cui idratarsi al mattino potrebbe servire come promemoria per mangiare poi cibo più sano».

La quantità delle prove in letteratura è ancora limitata, ma gli autori della revisione invitano a incrementare la ricerca, dato che **l'acqua non fa male** (a meno che non se ne bevano otri), l'obesità sì. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE

La vitamina D protegge dal tumore al seno?

La vitamina D sembrerebbe potere aiutare nella prevenzione del tumore al seno.

Questo dato lo suggerisce uno studio coordinato da esperti della University of California San Diego School of Medicine e pubblicato sulla rivista *Plos One*.

Lo studio dell'Università di San Diego

Lo studio ha coinvolto due campioni di donne rispettivamente di 3.325 e 1.713 pazienti, di età media pari a 55 anni, tutte sane all'inizio dello studio e monitorate per una media di 4 anni. Nel corso del periodo di osservazione sono stati diagnosticati **77 casi di tumore al seno**.



Gli esperti avevano misurato i livelli di vitamina D nel sangue delle partecipanti all'inizio dello studio. È emerso che coloro che presentavano concentrazioni di vitamina D pari o superiori a 60 nanogrammi per millilitro di sangue avevano un quinto del rischio di ammalarsi di tumore rispetto alle donne che avevano concentrazioni di vitamina D inferiori a 20 nanogrammi/millilitro. A **concentrazioni crescenti** di vitamina D, il rischio di tumore si riduceva progressivamente.

LE IPOTESI IN GIOCO

Sebbene questi dati non siano sufficienti per dimostrare una relazione certa di causa-effetto tra carenza di vitamina D e rischio di cancro alla mammella, sembrerebbero indicare comunque un **legame** tra livelli di vitamina D e prevenzione dei tumori.

Ulteriori ricerche sono necessarie per definire meglio questa associazione. E' solo di alcuni giorni fa, ad esempio, la notizia che concentrazioni elevate di questa vitamina si potrebbero associare a rischio **ridotto di cancro del colon**.

Cos'è la vitamina D e a cosa serve

Si tratta di una vitamina liposolubile che aiuta anche a mantenere sotto controllo i livelli di calcio e di fosforo presenti nel sangue. Il fegato perciò è in grado di accumularla e per questo non occorre introdurla regolarmente con la propria dieta alimentare (se non in situazioni carenziali), visto che all'occorrenza il nostro organismo ha la capacità di rilasciarla nelle quantità richieste.

La vitamina D esiste in **due forme**: l'ergocalciferolo, che si assume attraverso gli alimenti, e il colecalciferolo, che viene invece sintetizzato dal corpo, sfruttando l'assorbimento dei raggi solari effettuato dalla pelle. Questa vitamina agisce come un regolatore del metabolismo del calcio e proprio per questa ragione è implicata nella calcificazione delle ossa.

Qual è il fabbisogno giornaliero di vitamina D?

Il fabbisogno quotidiano di vitamina D cambia in base all'età del soggetto. I bambini e gli adulti fino a 50 anni di età ne dovrebbero assumere almeno 200 unità al giorno, mentre gli adulti tra i 51 e i 70 anni ne dovrebbero assumere 400 unità al giorno (2 gocce). Agli anziani di oltre 70 anni se ne raccomandano 600 unità giornaliere.

La carenza di vitamina D ha degli effetti deleteri sulla calcificazione delle ossa, causando dei disturbi quali il rachitismo nei bambini e deformazioni delle ossa di vario genere, fino alla **osteomalacia** ("debolezza ossea"), che si manifesta quando la parte esterna della struttura ossea è ancora integra, sebbene al loro interno sia presente una concentrazione di minerale difettosa, che rende appunto le ossa meno solide. Una carenza di vitamina D inoltre fa diventare i **denti** meno resistenti e più soggetti alla carie.

L'eccesso invece può causare una calcificazione generale che interessa diversi organi, causando anche vomito, diarrea e spasmi muscolari. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

IL PACEMAKER più piccolo di un chicco di riso, che si attiva con la luce

Il più piccolo pacemaker mai realizzato, iniettabile e compatibile con i cuori fragili dei neonati, si presta a interventi non invasivi e precisi.

Un pacemaker più piccolo di un chicco di riso, iniettabile con una siringa senza bisogno di interventi invasivi, si attiva in risposta a un impulso luminoso e si dissolve nell'organismo quando non serve più.

L'hanno ideato gli scienziati della Northwestern University (Stati Uniti) pensando in particolar modo al cuore fragile e minuto dei

neonati venuti al mondo con problemi congeniti, ma è adatto a cuori di tutte le misure. Le particolarità del pacemaker, il più piccolo mai realizzato, sono spiegate in un articolo su *Nature*.

PRIMA TI AIUTA E POI SI DISSOLVE. «Circa l'1% dei bambini nasce con difetti cardiaci congeniti». «La buona notizia è che questi bambini hanno bisogno soltanto di pacemaker temporanei dopo un intervento. In circa 7 giorni, la maggior parte dei cuori dei pazienti si autoripara. Ma quei sette giorni sono di importanza cruciale. Ora, possiamo posizionare questo pacemaker sul cuore di un bambino e stimolarlo con un dispositivo leggero, gentile e indossabile. E non serve alcun intervento aggiuntivo per rimuoverlo». Per il momento, gli scienziati hanno dimostrato l'efficacia del minuscolo pacemaker su vari modelli animali e su cuori umani di donatori deceduti.

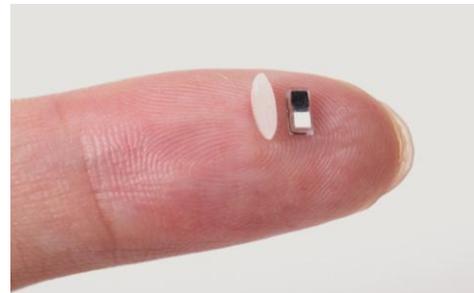
RIMOZIONE RISCHIOSA. Molti pazienti anche adulti hanno bisogno di soluzioni temporanee per stimolare il cuore a battere regolarmente dopo un intervento, perché in attesa di un pacemaker permanente o per riaccompagnare il cuore a un'attività regolare. Il problema di questi impianti provvisori è che i fili di stimolazione inseriti nel muscolo cardiaco del paziente e collegati a un dispositivo esterno fuoriescono dal corpo: si possono spostare, possono creare infezioni o essere all'origine di coaguli di sangue.

I PRECEDENTI. Proprio in risposta a questo tipo di criticità, nel 2021 Efimov e colleghi avevano sviluppato un pacemaker in grado di dissolversi nell'organismo come fanno le suture chirurgiche dopo un numero prestabilito di giorni. Sottile, flessibile e leggero, non aveva bisogno di batterie né di fili, ma era ancora un po' troppo grande: 2,4 cm diametro, troppo per i neonati, troppo per essere impiantato in modo non invasivo. Colpa del tipo di comunicazione usata per attivarlo - la comunicazione di prossimità o NFC (near-field communication), la stessa integrata nei cellulari - che richiedeva un'antenna solo in parte miniaturizzabile.

CIRCUITO ELETTRICO. Come batteria si usa la cella galvanica, un modello che permette di convertire energia chimica in energia elettrica. Il pacemaker usa due diversi metalli come elettrodi per consegnare impulsi elettrici al cuore. Gli elettrodi, in contatto con i fluidi del corpo del paziente, formano una batteria. Le reazioni chimiche fanno fluire la corrente elettrica e stimolano le pulsazioni.

«Il cuore richiede una piccola quantità di stimolazione elettrica. Riducendo al minimo le dimensioni, semplifichiamo notevolmente le procedure di impianto, riduciamo i traumi e i rischi per il paziente e, grazie alla natura dissolvibile del dispositivo, eliminiamo qualsiasi necessità di procedure di estrazione chirurgica secondaria».

I POSSIBILI SVILUPPI. Proprio le misure ridotte del pacemaker consentiranno, idealmente, di integrare i dispositivi su altri dispositivi medici, come le valvole cardiache, o di affinare la sincronizzazione del battito cardiaco disponendo diversi pacemaker in vari punti del cuore. Un diverso tipo di luce potrebbe aiutare a gestire ogni singolo pacemaker in modo indipendente. Arrivando per es. a un migliore controllo delle aritmie. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

COSA MANGIARE IN CASO DI ANEMIA SIDEROPENICA

L'anemia può comparire a qualsiasi età e si manifesta in diversi modi.

L'anemia da carenza di ferro – o sideropenica – è particolarmente diffusa, soprattutto nella popolazione femminile.

Un'alimentazione ricca di cibi che hanno alte quantità di ferro può essere utile sia per prevenirla, sia per gestirla.



QUALI SONO LE CAUSE DELL'ANEMIA SIDEROPENICA?

L'anemia sideropenica è spesso legata a **mestruazioni abbondanti** o alla **gravidanza**, periodi in cui il fabbisogno di ferro aumenta naturalmente, ma anche a patologie gastrointestinali che compromettono l'assorbimento dei micronutrienti, tra cui il ferro, assunti attraverso l'alimentazione.

Dopo essere stato assimilato nell'intestino, il ferro viene trasportato attraverso il sangue a organi e tessuti grazie alla transferrina, una proteina.

Il ferro non immediatamente necessario viene immagazzinato nel fegato sotto forma di ferritina.

Quando la carenza di ferro diventa grave, sia i livelli di transferrina, sia quelli di ferritina diminuiscono, portando alla comparsa dei sintomi tipici dell'anemia.

SI PUÒ PREVENIRE L'ANEMIA SIDEROPENICA?

L'anemia da carenza di ferro, soprattutto nelle forme lievi, può spesso essere prevenuta e gestita aumentando l'assunzione di alimenti ricchi di ferro. Le fonti di ferro si dividono in due categorie:

- **Ferro eme**, presente in alimenti di origine animale come carne e pesce, che è facilmente assorbibile dall'intestino.
- **Ferro non-eme**, contenuto nei vegetali, meno biodisponibile ma comunque utile, presente in alimenti come:
 - *Legumi* (come lenticchie, ceci);
 - *Frutta secca*;
 - *Verdure a foglia verde*.

Per migliorare l'assorbimento del ferro di origine vegetale, è utile associare vitamina C ai pasti.

Un esempio può essere l'uso di succo di limone per condire l'insalata o l'assunzione di un bicchiere d'acqua con limone durante il pasto.

Per chi segue una dieta vegana o vegetariana, potrebbe essere utile integrare con supplementi di ferro e vitamina C, dopo valutazione medica.

Gli **integratori di ferro**, invece, devono essere utilizzati solo su indicazione di un medico o nutrizionista, che valuterà parametri come la sideremia, la tollerabilità del ferro per via orale, eventuali problemi di assorbimento dovuti a patologie (es. celiachia) o a farmaci (come alcuni antiacidi) e la presenza di allergie.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

Allenarsi anche solo nel weekend basta per vivere più a lungo e proteggere cuore e cervello

Concentrando gli sforzi nel fine settimana si ha comunque un calo del rischio di mortalità per infarti, ictus ed eventi cardiovascolari e non solo

Se vi siete sempre trincerati dietro l'impossibilità di muovervi regolarmente durante la settimana, sappiate che il vostro alibi rischia di frantumarsi. Anche concentrando nel weekend i classici **150 minuti consigliati per la prevenzione** di infarti ed ictus invece che correre o andare in palestra o in piscina ogni giorno, si avrebbero gli stessi benefici.



E soprattutto, si mantiene un profilo di rischio di molto migliore rispetto a chi invece rimane inattivo.

I vantaggi per gli atleti del fine settimana emergono chiaramente da una ricerca pubblicata sul *Journal of the American Heart Association*. Lo studio mostra chiaramente come partecipare ad almeno 150 minuti di attività fisica da moderata a intensa in soli due giorni conduca a benefici per la salute simili a quelli riscontrati in chi si allena ogni giorno, con un rischio significativamente inferiore di morte per tutte le cause, malattie cardiovascolari e cancro rispetto agli inattivi.

Quanto cala il rischio La ricerca ha preso in esame sette giorni di attività fisica misurata tramite accelerometro dal 2013 al 2015 in 93.409 partecipanti, di età compresa tra 37 e 73 anni (età media 62 anni), nella banca dati UK Biobank. Negli otto anni di monitoraggio, circa 4.000 adulti sono morti per tutte le cause, tra cui circa il 17% per malattie cardiovascolari e circa il 45% per cancro.

In particolare per chi si muove regolarmente ed intensamente il sabato e la domenica, il rischio di morte per tutte le cause è **risultato inferiore del 32%**, il rischio di morte per malattie cardiovascolari del e per tumore del 21%, ovviamente in confronto agli inattivi.

Le percentuali sono sovrapponibili, se non addirittura migliori, rispetto a chi si è dedicato ad attività fisica regolare. In questa popolazione il rischio di morte per tutte le cause è risultato minore del 26%, per malattie cardiovascolari di poco meno di un quarto e per tumore del 13%. In pratica, non sono state osservate differenze significative tra gli atleti del fine settimana e chi si allena regolarmente.

Come comportarsi "Non è necessario allenarsi ogni giorno per mantenersi in salute. Finché si fanno 150 minuti di attività fisica moderata o intensa a settimana, sia concentrati in uno o due giorni o distribuiti, si può ridurre significativamente il rischio di morire di malattie cardiovascolari, cancro o altre cause".

Insomma: per chi si sente troppo impegnato per allenarsi ogni giorno, la strategia del weekend può essere comunque utile. A patto ovviamente che gli sforzi siano intensi, in rapporto alle condizioni fisiche. E senza dimenticare le regole.

Per ottenere benefici per la salute, sia l'OMS che l'American Heart Association raccomandano che durante una settimana gli adulti si impegnino in 150-300 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata, o 75-150 minuti di attività fisica aerobica di intensità vigorosa, o una combinazione equivalente di attività di intensità moderata e appunto vigorosa.

L'importante è muoversi "150 minuti di attività fisica ti salvano la vita: premesso che l'Italia è il quart'ultimo Paese in Europa per attività fisica praticata e terzo per obesità in età adolescenziale, la ricerca sottolinea quanto sia importante fare sport anche lieve-moderato e anche concentrato nel weekend –. L'attività fisica regolare riduce significativamente il rischio cardiovascolare e ci fa sentire meglio, dobbiamo lottare contro la sedentarietà (il divano dicono gli anglosassoni)". Dobbiamo essere tutti maratometri?

No, camminare, fare le scale anche il giardinaggio intenso è considerato attività fisica.

(Salute, Repubblica)

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
Pompei	FT/PT	339 391 3325	7 Aprile
Pomigliano	FT/PT	farmaciealfa@gmail.com	7 Aprile
Napoli Arenella	FT/PT	candidature@cifariello.com	7 Aprile
Acerra	FT/PT	348 702 2524	1 Aprile
Napoli	FT/PT	347 455 3537	1 Aprile
Arzano	FT/PT	333 967 5989	1 Aprile
Pomigliano	FT/PT	328 662 7954	26 Marzo
Napoli Scampia	FT/PT	335 549 9705	26 Marzo
Pomigliano Parafarmacia	FT/PT	info@inparafarmacia.it	26 Marzo
Frattamaggiore	FT/PT	338 784 0156	26 Marzo
Varcaturò Giugliano	FT/PT	351 887 1195	11 Marzo
Poggiomarino	FT/PT	333 634 4539	11 Marzo
Portici	FT/PT	081 776 30 74	03 Marzo
S. Antimo	FT/PT	345 111 6017	03 Marzo
Casoria	FT/PT	339 675 7995	03 Marzo
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

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
Mese di APRILE			
Mercoledì 9 Aprile h. 21.00	Servizi di Telemedicina in Farmacia: esami cardiologici – interpretazione dei dati	M. Santomauro A. Guarino	4
Mercoledì 16 Aprile h. 21.00	La Malattia Venosa: Strategie di primo soccorso in Farmacia	Francesca Mosella	10 FAD
Lunedì 28 Aprile h. 21.00	Comunicazione Efficacia in Farmacia	N. Mancini	4
Mese di MAGGIO			
Lunedì 5 Maggio h. 21.00	Piccole Patologie in dermatologia e danni da raggi UV	G. Argenziano C. Giorgio	In accreditamento
Lunedì 12 Maggio h. 21.00	Valutazione delle Interazioni Farmaco - Farmaco nel Pz Politerapico	Edi Mattera	In accreditamento
Giovedì 22 Maggio h. 21.00	Sintomatologie Gastrointestinali Consigli Pratici – Ruolo del Farmacista	G. Nardone	In accreditamento
Lunedì 19 Maggio h. 21.00	Medicina di Precisione e di Genere: Ruolo del Farmacista	A. Maffettone B. Politi	In accreditamento
Lunedì 26 Maggio h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1	S. Serao Creazzola E. Granata; A. Venturelli	3
Martedì 27 Maggio h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord	M. Fusco E. D'Ambrosio	3
Mercoledì 28 Maggio h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 3 Sud	E. Nava C. Mancaniello; R. Menna	3

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	<i>Farmacia Elifani</i>	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			