



*Proverbio di oggi.....*

**Dicette don Leone: 'O vecchio s' add' accidere quann' è ancora guagliòne'**

## PERCHÉ LE DONNE HANNO LE NATICHE GRANDI?

*Le donne, ma anche gli uomini, hanno un posteriore più sviluppato rispetto alla maggior parte degli animali. Sulle cause che hanno provocato l'evoluzione di questa caratteristica non c'è ancora completo accordo.*

Le donne, ma anche gli uomini, hanno un posteriore più sviluppato rispetto alla maggior parte degli animali.

Sulle cause che hanno provocato l'evoluzione di questa caratteristica non c'è ancora completo accordo.

Queste sono le ipotesi più accreditate:

- ***l'andatura bipede***, tipicamente umana, avrebbe contribuito a irrobustire i muscoli delle natiche, che fanno da contrappeso e hanno il compito di bilanciare la colonna vertebrale nella camminata e nella corsa.
- Il sedere poi ha un *consistente cuscinetto di grasso*, che potrebbe essere correlato al modo in cui l'uomo si riposa.  
Gli animali si appoggiano a terra con una porzione ampia del corpo, che comprende anche il ventre, mentre l'uomo, sedendosi, scarica il peso sul posteriore.
- Infine anche la ***selezione sessuale*** potrebbe aver avuto un certo peso.  
Nelle prime popolazioni le femmine che avevano sviluppato una maggiore massa grassa sulle natiche si accoppiavano di più.  
Potevano essere considerate migliori soggetti da riproduzione, perché avevano più riserve per superare i periodi di carestia.

(Focus)



**SCIENZA E SALUTE**

# C'È UN LEGAME TRA LA FREQUENZA DEGLI INCUBI E L'INVECCHIAMENTO PRECOCE

*Incubi a cadenza settimanale sono collegati a un più rapido processo di invecchiamento ad ogni età, e a un rischio più elevato di morte prematura.*

Il conto che presentano gli incubi notturni potrebbe essere molto più salato di un semplice risveglio di soprassalto. Avere incubi a cadenza settimanale sembrerebbe infatti essere collegato a un rischio aumentato di invecchiamento precoce e persino di morte prematura. È quanto suggerisce uno studio dell'Imperial College London in collaborazione con lo UK Dementia Research Institute presentato il 23 giugno al congresso annuale dell'*European Academy of Neurology*.

## **INCUBI E MORTALITÀ PRECOCE**

Gli scienziati hanno analizzato i dati di 183.000 persone tra i 26 e gli 86 anni che avevano preso parte a ricerche precedenti. All'inizio degli studi, i volontari avevano dovuto riferire quanto spesso avessero incubi, e poi erano stati seguiti per un periodo di tempo compreso tra un anno e mezzo e 19 anni. Coloro che avevano raccontato di essere assaliti dagli incubi su base settimanale hanno mostrato **un rischio triplicato di morte prematura (prima dei 70 anni)** rispetto a chi non aveva riferito brutti sogni notturni.

L'associazione è parsa così evidente, che la presenza di incubi è risultata un predittore più forte di morte prematura rispetto all'abitudine al fumo, all'obesità, a una cattiva alimentazione e alla mancanza di attività fisica.

## **NOTTI INSONNI E INVECCHIAMENTO BIOLOGICO**

Gli autori dello studio hanno poi misurato l'invecchiamento biologico attraverso la lunghezza dei telomeri, piccoli segmenti ripetuti di DNA che chiudono la parte finale della doppia elica, impedendole di sfibrarsi e danneggiarsi. Queste strutture si accorciano ogni volta che una cellula si duplica, e sono spesso considerate un orologio molecolare che indica quanto velocemente le cellule di un organismo invecchiano.

Per questa parte dello studio sono stati reclutati anche 2.429 bambini tra gli 8 e i 10 anni, la cui frequenza di incubi è stata riferita dai genitori. Il team ha infine valutato l'invecchiamento biologico degli adulti studiando gli orologi epigenetici, cioè particolari modifiche che avvengono nei geni e che non intaccano la sequenza del DNA.

L'elevata frequenza di incubi è stata collegata a **un invecchiamento accelerato a ogni età**, a prescindere da sesso ed etnia, e persino nei bambini. Tra gli adulti, l'invecchiamento biologico accelerato è risultato responsabile del 40% circa dell'aumento del rischio di mortalità rilevato nella parte di studio precedente.

## **LE RAGIONI DEL LEGAME**

Anche se si tratta di una semplice associazione e non è dimostrabile un legame di causa effetto, la frequenza di incubi potrebbe essere collegata all'invecchiamento precoce perché impedisce un sano riposo notturno e interferisce con le funzioni ristoratrici del sonno per l'organismo (per esempio, con la funzione di **riparazione cellulare**).

Inoltre, gli incubi possono elevare per periodi di tempo prolungati il **cortisolo**, un ormone che accelera l'invecchiamento cellulare.

Allo stesso tempo, incubi più frequenti possono essere associati a **un'ampia gamma di condizioni mediche e patologie** caratteristiche dell'età che avanza, e questo legame potrebbe aver influito sui risultati.

(Salute, Focus)



## SCIENZA E SALUTE

# OTITE DEL NUOTATORE: CHE COS'È, gli ERRORI da NON FARE e come PREVENIRLA

*L'otite esterna è un'infezione del condotto uditivo favorita dal ristagno d'acqua e dalla presenza di cerume. I sintomi a cui fare attenzione e le terapie*

Tanto fastidiosa quanto comune, l'otite esterna, nota anche come «**otite del nuotatore**», è una condizione che in estate vede un vera e propria impennata di casi. Le nuotate e le tante ore passate in acqua, al mare o in piscina, possono infatti facilitarne lo sviluppo.

## A CHE COSA È DOVUTA L'OTITE DEL NUOTATORE?

«L'otite esterna è un'infezione del condotto uditivo esterno, in genere dovuta a **batteri** o, talvolta, a **funghi** - premette Claudio Albizzati, otorinolaringoiatra presso Multimedica di Milano -. Il suo sviluppo è legato al **ristagno di acqua nel canale uditivo** dove, complice la macerazione delle cellule che rivestono questo condotto e l'eventuale presenza di residui di cerume, si crea un microambiente favorevole alla proliferazione dei microrganismi. Se è vero che la **presenza di cerume può favorirne lo sviluppo**, è anche vero che può insorgere anche in orecchie perfettamente pulite, qualora ci si immerga in acque particolarmente contaminate. Poi ci sono **eccezioni**, come quella, apparentemente paradossale, delle **Maldivé**: l'acqua è spettacolare, ma molto **ricca di microrganismi**. Tant'è che l'immersione in questo mare cristallino è l'unico caso in cui, una volta usciti dall'acqua, è raccomandato **lavare le orecchie con acqua dolce**, altrimenti è meglio evitare».



## QUALI SONO I DISTURBI CON CUI SI PRESENTA?

«La prima **sensazione** è quella che **sia rimasta l'acqua nell'orecchio**: il cerume è infatti igroscopico, cioè in grado di assorbire l'acqua. In pratica si gonfia, si imbeve d'acqua e facilita la crescita dei batteri. Senza contare che, quando le persone hanno questa sensazione di orecchie bagnate, iniziano a toccarle e a cercare di togliere l'acqua con bastoncini o fazzolettini peggiorando le cose. All'inizio avvertono un po' di **prurito**, causato dalla stimolazione sotto soglia delle terminazioni dolorifiche dell'orecchio esterno, e poi arriva il **dolore**, soprattutto di notte. Un altro sintomo comune è l'**ipoacusia**, ovvero la riduzione dell'udito, perché il tappo di cerume si è espanso oppure perché il canale si è gonfiato e così facendo riduce il lume del condotto».

## COME SI PUÒ CONTRASTARE L'OTITE ESTERNA?

«Nel momento in cui l'orecchio si gonfia e fa male l'ideale è consultare uno specialista che pulisce l'orecchio, ma **non con il lavaggio, che è altamente sconsigliato**, bensì con un apposito **aspiratore o specifici uncini**. Una volta che siano stati rimossi i detriti, si ricorre a una terapia locale con **gocce auricolari**, in genere a base di **antibiotici e cortisonici**, da usare tre volte al giorno per non più di una settimana. Per rendere più rapida la guarigione talvolta si inserisce nell'orecchio uno stoppino (*wick*), molto usato negli Stati Uniti, che si imbeve delle gocce e le mantiene all'interno del canale uditivo. Se passata una settimana, non si vedono miglioramenti, è sempre bene consultare uno specialista».

## CHE COSA SI PUÒ FARE PER PREVENIRE L'OTITE DEL NUOTATORE?

«Per prevenire l'otite esterna, soprattutto se si è soggetti a svilupparla, il primo suggerimento è quello di fare una visita con un otorino prima di partire per le vacanze in modo tale che **possa pulire il condotto uditivo da eventuali detriti di cerume o di cellule morte**. Altrettanto importante è evitare di pulirsi le orecchie con bastoncini cotonati. Ancora, se si sentono le orecchie bagnate è utile asciugarle con il phon, mentre i tappi sono sconsigliati perché possono spingere ancora più in giù il cerume e poi perché mediamente vengono riutilizzati». (*Salute, Corriere*)

**SCIENZA E SALUTE**

## L'intestino «parla» con il cervello: c'è una relazione tra microbioma e rischio di deterioramento cognitivo

*La conferma da un grande studio epidemiologico: la carenza di nutrienti influenza le funzioni cerebrali negli adulti attraverso modificazioni della flora intestinale*

Un nuovo studio, condotto da ricercatori del Mount Sinai Hospital di New York City, ha individuato un legame inequivocabile tra composizione del **microbioma** intestinale e **rischio di deterioramento cognitivo** (RDC) negli adulti, sottolineando il ruolo complesso che sia i determinanti biologici sia quelli sociali, come l'**insicurezza alimentare**, svolgono nella salute del cervello.

Questo è il **primo studio epidemiologico** a valutare il ruolo modificante che l'insicurezza alimentare può svolgere sulla relazione tra **microbioma intestinale** e rischio di **deterioramento cognitivo**.

Lo studio, pubblicato su *NPJ Aging*, si proponeva di indagare il ruolo dell'insicurezza alimentare come modificatrice dell'interazione tra specifici gruppi di microbi nel microbioma intestinale e rischio di deterioramento cognitivo.

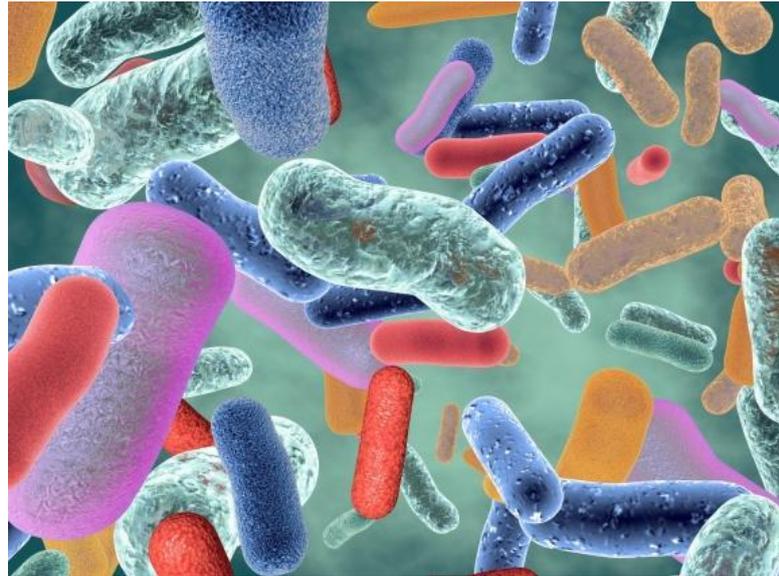
### L'ANALISI

Lo studio ha coinvolto **360 partecipanti adulti** del Survey of the Health of Wisconsin, con dati completi su insicurezza alimentare, **rischio di deterioramento cognitivo** e **sequenziamento dell'rRNA 16S**, un test per determinare quali batteri siano presenti in un campione di feci.

La ricerca ha dimostrato che gli adulti **con minore diversità microbica** e **specifici squilibri nella flora intestinale** hanno una probabilità significativamente maggiore di **sviluppare deterioramento cognitivo in età adulta**. Inoltre l'analisi ha rilevato che l'insicurezza alimentare – un accesso limitato o incerto a un'alimentazione adeguata sul piano qualitativo e quantitativo – si associa in modo indipendente sia a una salute intestinale più precaria sia a una riduzione delle prestazioni cognitive.

«Nel 2022 oltre il 12 per cento (17 milioni) delle famiglie Usa ha sperimentato **insicurezza alimentare** in un momento qualsiasi dell'anno, con un aumento rispetto alla prevalenza poco superiore al 10 per cento (13,5 milioni) del 2021» puntualizza **Shoshannah Eggers**, docente di Epidemiologia presso il College of Public Health dell'Università dello Iowa e autrice corrispondente di questo studio.

Eggers ha iniziato a lavorare a questo studio mentre frequentava la Facoltà di Medicina Icahn del Mount Sinai.



## INSICUREZZA ALIMENTARE: UN PROBLEMA ANCHE ITALIANO

Al di là di specifiche situazioni belliche, l'insicurezza alimentare non è comunque una questione che riguarda solo gli Usa:

- in Italia la difficoltà a reperire e assumere cibo di qualità, sicuro e accessibile è un fenomeno che interessa 2,2 milioni di famiglie povere,
- pari a 5,6 milioni di persone
- 1,3 milioni di minori (cioè il 9,8% della popolazione).

«In ogni caso e in ogni luogo, l'insicurezza alimentare si correla in modo costante a esiti negativi per la salute, come un **peggioramento della salute generale e disturbi neurologici**.

Comprendere le interazioni tra la salute intestinale e le condizioni sociali ci offre un quadro più completo dei fattori che espongono le persone al rischio di declino cognitivo» afferma Eggers, che è anche co-direttore del Microbial Exposomics Lab e associato dell'Environmental Health Sciences Research Center presso l'University of Iowa College of Public Health.

Piccoli gruppi di microbi strettamente interconnessi (noti come **clique microbiche**) associati al rischio di deterioramento cognitivo sono stati identificati utilizzando un algoritmo interpretabile basato sull'intelligenza artificiale, un tipo di modello di apprendimento automatico che non solo effettua previsioni o decisioni, ma consente anche ai ricercatori di comprendere come e perché ha formulato tali previsioni.

Tutte le analisi sono state stratificate in base al livello di insicurezza alimentare e corrette per fattori confondenti rilevanti, come età, indice di massa corporea e fumo.

### SUPPORTO DIETETICO E TERAPIE MIRATE

I ricercatori hanno identificato due clique microbiche le cui associazioni con il rischio di deterioramento cognitivo erano modificate dallo stato di insicurezza alimentare.

I diversi risultati tra i gruppi con maggiore o minore sicurezza alimentare potrebbero essere di particolare importanza nella **progettazione di interventi microbici** per contrastare il deterioramento cognitivo, poiché lo stato di sicurezza alimentare può alterarne l'efficacia.

«Questi risultati suggeriscono che **l'insicurezza alimentare non è solo una questione socioeconomica**, ma potrebbe essere anche un **problema biologico**, influenzando la salute del cervello condizionata da cambiamenti nel microbioma intestinale» conclude **Vishal Midya** docente di Medicina Ambientale presso la Facoltà di Medicina Icahn del Mount Sinai Hospital e autore senior dello studio.

«Il deterioramento cognitivo, dalle forme più lievi fino alla demenza, è in aumento, soprattutto tra gli anziani, ed è dovuto soprattutto all'invecchiamento della popolazione. Futuri studi disegnati per indagare sulle cause dei problemi cognitivi dovrebbero considerare l'insicurezza alimentare come un possibile fattore contribuente».

Lo studio sollecita **approcci di salute pubblica** più integrati che tengano conto sia dell'accesso nutrizionale sia della salute intestinale.

Aprire inoltre la strada a futuri interventi che combinano **supporto dietetico e terapie mirate** al microbioma per ridurre il rischio di demenza, in particolare nelle popolazioni vulnerabili.

*(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
Giugliano	FT/PT	338 754 4217	23 Giugno
Giugliano	FT/PT	335 343 097	23 Giugno
Somma Vesuviana	FT/PT	393 106 8364	23 Giugno
Napoli Chiaia	FT/PT	081 411 830	9 Giugno
S. Gennaro Vesuviano	FT/PT	338 587 6693	9 Giugno
Napoli Miano	FT/PT	339 497 2645	9 Giugno
Napoli soccavo	FT/PT	335 814 5405	9 Giugno
Casalnuovo	FT/PT	349 634 4734	9 Giugno
Melito	FT/PT	340 146 3646	9 Giugno
Marano	FT/PT	328 752 1018	9 Giugno
Napoli Centro	FT/PT	338 338 3224	28 Maggio
Napoli Centro	FT/PT	393 955 1096	28 Maggio
Napoli Barra	FT/PT	333 538 9212	12 Maggio
Portici	FT/PT	333 704 7022	12 Maggio
Afragola	FT/PT	cvfarmacisti@gmail.com	12 Maggio
Napoli Museo	FT/PT	347 455 3537	12 Maggio
Napoli Rione Alto	FT/PT	347 990 5838	12 Maggio
Napoli Colli Aminei	FT/PT	farmaciatguarino@gmail.com	12 Maggio
Torre Annunziata	FT/PT	farmaciabertamino@libero.it	06 Maggio
Napoli Chiaia	FT/PT	338 564 0742	06 Maggio
Vico Equense	FT/PT	329 785 9490	06 Maggio

# ISCHIAPHARMA 2025: 17-19 Ottobre

**Come aderire:** nelle prossime settimane saranno rese note le modalità di partecipazione



ORDINE DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



**federfarma napoli**<sup>®</sup>  
Associazione Sindacale dei Titolari  
di Farmacia della Provincia di Napoli

2025  
**ISCHIA  
PHARMA**<sup>®</sup>  
QUINTA EDIZIONE

ISCHIA, 17-19 OTTOBRE 2025

AUDITORIUM  
HOTEL REGINA ISABELLA

