Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

farma DAY

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 2874 Martedì 08 Luglio 2025 – S. Adriano, Priscilla

Proverbio di oggi.....

Ntiempo'e tempesta, ogne pertuso è puorte'

LATTICINI e qualità del SONNO: c'è un legame?

Chi è intollerante al lattosio e consuma (consapevolmente o meno) latticini a cena potrebbe dormire male e avere incubi di frequente.

Mangiare latticini prima di dormire potrebbe non essere una buona idea, stando a uno studio pubblicato su *Frontiers in Psychology*, specie (e questo è un dettaglio piuttosto scontato) se si è **intolleranti al lattosio**.

Ma chi lo è non dovrebbe evitare i latticini? *Dovrebbe*, appunto, ma spesso o non è a conoscenza dell'intolleranza oppure non sa che il cibo che consuma contiene latticini.

In questi casi l'**appesantimento gastrointestinale** (generalmente gonfiore o mal di stomaco) **potrebbe disturbare il sonno** causando incubi notturni:

- *più gravi sono i sintomi dell'intolleranza, più intensi gli incubi.*

Cibo e sonno. Lo studio è stato condotto su oltre 1.000 studenti universitari, ai quali è stato chiesto di riferire quanto bene dormissero, quali fossero le loro abitudini alimentari e che connessione pensavano ci fosse tra le due cose. Circa un terzo dei partecipanti – in particolare donne – ha riferito di avere incubi regolarmente: se il 40% si è detto convinto che quanto consumato a cena avesse il potere di migliorare o peggiorare la qualità del sonno, solo il 5,5% pensava che il cibo potesse influire anche sulle tipologie di sogni.

Confrontando le intolleranze alimentari dei partecipanti e i resoconti sulla *qualità del sonno* e gli incubi avuti, gli studiosi hanno notato che **l'intolleranza al lattosio era associata a sintomi gastrointestinali, incubi e cattiva qualità del sonno**.

Correlazione, non causalità certa. Nonostante la scoperta di questo forte legame tra intolleranza al lattosio e incubi, non è ancora del tutto chiaro come funzioni la relazione tra dieta e sonno ed è dunque impossibile **stabilire un chiaro nesso di causa-effetto**.

È possibile che una persona dorma peggio perché mangia male, oppure che mangi peggio perché dorme male, oppure che un altro fattore ancora influisca sulla dieta e il sonno.

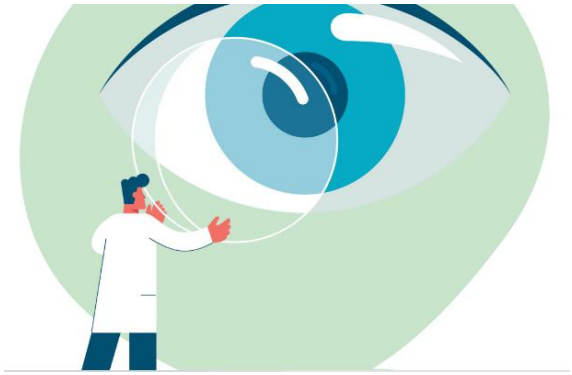
«Dobbiamo studiare più persone, di età diverse, con diverse esperienze di vita e abitudini alimentari per poter generalizzare quanto scoperto nel nostro studio», conclude Tore Nielsen, coordinatore della ricerca. (*Salute, Focus*)

GUACCI SPA Distribuzione Farmaceutica dal 1946 Dove la **storia** diventa **futuro** AL **TUO** FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

PREVENZIONE E SALUTE

LENTI A CONTATTO, COME USARLE CORRETTAMENTE

Le lenti a contatto sono una valida opzione per chi cerca un'alternativa agli occhiali da vista, non solo per motivi estetici e pratici, ma anche per la qualità della visione che offrono. Tuttavia, è essenziale utilizzarle correttamente per garantire sicurezza e comfort.



Approfondiamo l'argomento con la dottoressa **Costanza T redici**, oculista presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

COME SCEGLIERE LE LENTI A CONTATTO?

Esistono vari tipi di lenti a contatto, giornaliere, settimanali, mensili; morbide, semirigide, rigide. La scelta delle lenti dipende principalmente dal difetto visivo da correggere, come **miopia**, **ipermetropia** e/o **astigmatismo**, ma anche dalla presenza di eventuali patologie corneali (quali il cheratocono) e dalla qualità del film lacrimale. In caso, per esempio, di occhio secco sono maggiormente consigliate lenti a contatto giornaliere perché più idratate.

Le lenti a contatto si adattano alla superficie corneale, permettendo una visione chiara in tutti i contesti luminosi, in particolare con il buio. È importante considerare che la curvatura corneale varia da persona a persona e, in alcuni casi, le lenti su misura possono essere necessarie per garantire un'aderenza perfetta alla superficie corneale, migliorando così il comfort e la funzionalità.

Per coloro che utilizzano lenti settimanali o mensili è essenziale prestare particolare attenzione alla corretta disinfezione, scegliendo i prodotti più adatti. Le soluzioni uniche, che combinano pulizia, risciacquo e disinfezione, devono essere sostituite ogni volta che le lenti vengono riposte nel contenitore.

Inoltre, è fondamentale disinfettare con cura il contenitore delle lenti ed evitare assolutamente di indossare le lenti senza una disinfezione adeguata.

Di recente sono stati anche introdotti colliri che uniscono **sostanze idratanti** (come l'acido ialuronico) a **principi attivi antimicrobici** (come il *PoliEsaMetilenBiguanide-PHMB*), molto utili al portatore di lenti a contatto perché combinano idratazione a disinfezione, riducendo potenzialmente il rischio infettivo.

Quando evitare le lenti a contatto?

L'uso delle lenti a contatto potrebbe non essere consigliato in presenza di conclamata **secchezza oculare**. La carenza di lubrificazione può causare attrito tra la lente e la superficie oculare, con potenziale rischio di microlesioni dell'epitelio corneale e di infezioni. In questi casi è utile ricorrere a sostituti lacrimali, che possono essere utilizzati anche in combinazione con le lenti a contatto per migliorare il comfort e la protezione dell'occhio.

Per quanto tempo si possono usare le lenti a contatto?

Indossare le lenti a contatto per periodi prolungati, superiori a 6-8 ore al giorno, può comportare rischi per la salute oculare. Anche se le lenti moderne sono progettate per essere gas permeabili e consentire il passaggio dell'ossigeno, un uso eccessivo può ridurre l'apporto di ossigeno alla cornea, compromettendo la sua fisiologia e causando problemi oculari.

Inoltre, senza una corretta manutenzione le lenti possono diventare un veicolo per infezioni oculari. Anche se i casi gravi sono relativamente rari, è fondamentale adottare tutte le precauzioni necessarie per evitare complicazioni.

Lenti a contatto al mare e in piscina

Le regole di igiene e di corretta manutenzione delle lenti a contatto sono fondamentali tutto l'anno, ma in estate è necessario adottare ulteriori precauzioni.

In particolare è cruciale prestare attenzione alla sabbia. Il vento in spiaggia può sollevare microparticelle di detriti che, se entrano sotto la lente, possono causare microlesioni alla cornea e provocare danni significativi.

Durante i bagni in mare, l'elevato tasso di salinità può disidratare la superficie corneale e alterare le caratteristiche delle lenti.

Anche in piscina il cloro può irritare la congiuntiva e la superficie oculare.

In genere è comunque **sconsigliato fare il bagno con le lenti** perché l'acqua del mare o della piscina può causare infezioni talvolta molto difficili da debellare o potenzialmente in grado di danneggiare in modo irreversibile la cornea.

In ogni caso, per i bagni in mare e in piscina è preferibile indossare lenti giornaliere usa e getta, sostituendole dopo ogni bagno e usare occhialini di protezione.

Questo approccio riduce il rischio di perdita e minimizza la possibilità di contaminazione delle lenti.

L'uso di prodotti usa e getta evita anche problemi legati all'alterazione della composizione e della struttura delle lenti, mantenendo così la loro sicurezza e funzionalità.

Lenti a contatto: attenzione all'igiene

Mantenere le **mani pulite durante l'applicazione** delle lenti a contatto è fondamentale per prevenire infezioni. In particolare, i protozoi come l'*Acanthamoeba* possono essere altamente pericolosi per la cornea, causando infezioni aggressive.

Questo protozoo si trova spesso nelle acque stagnanti e, a volte, in piscine dove la disinfezione dell'acqua non è adeguata.

Bisognerebbe quindi evitare l'uso delle lenti a contatto se non è possibile rispettare rigorosamente le norme igieniche.

Qualsiasi arrossamento degli occhi dopo l'uso delle lenti non deve essere ignorato. Se si verifica un arrossamento, è fondamentale non solo sospendere l'uso delle lenti (per questo è bene avere sempre con sé un paio di occhiali di riserva), ma anche consultare un oculista. I problemi più gravi si verificano nelle persone che continuano a indossare le lenti nonostante l'arrossamento o in coloro che, pur evitando di riapplicare le lenti, non effettuano i necessari accertamenti.

Una visita precoce in presenza di sintomi è essenziale, idealmente con la lente a contatto che ha causato l'irritazione. Questo permette al medico di eseguire un esame colturale sia sulla superficie oculare che sulla lente stessa. Se la lente risulta infetta, è possibile identificare l'agente patogeno e procedere con una terapia mirata, piuttosto che con trattamenti generali.

Lenti a contatto: i disturbi più comuni

Tra i disturbi più comuni provocati dalle lenti a contatto troviamo:

- *infezioni: congiuntiviti, blefariti, cheratiti che possono complicarsi con ulcere corneali*
- *ipossia corneale* (abbassamento nell'ossigenazione della cornea)
- *epiteliopatia corneale*
- *neovasi corneali*
- *secchezza oculare*
- *iperemia congiuntivale.*

(*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

DOLORE ALLA SPALLA: LE CAUSE E COSA FARE

Le lesioni alla spalla sono piuttosto comuni, soprattutto tra gli sportivi che eseguono movimenti ripetitivi, come nuotatori, tennisti e golfisti.

Tuttavia, anche le attività quotidiane più semplici possono provocare danni alla spalla. Molte persone convivono quotidianamente con questo tipo di dolore e con una conseguente riduzione della mobilità (*dovuta a debolezza o difficoltà nel sollevare il braccio*), spesso pensando che "prima o poi passerà da solo", senza rendersi conto che ignorare un problema alla spalla può comportare complicazioni più gravi.

Quali possono essere le cause e cosa fare?

Ne parliamo con il dr **M. Borroni**, specialista di Ortopedia della Spalla e del Gomito IRCCS Humanitas Rozzano.

Quali sono le cause del dolore alla spalla? La spalla è l'articolazione del corpo con la maggiore mobilità e questo la rende suscettibile a diversi tipi di infortuni. Tra i più comuni troviamo:

- **Tendinite**: infiammazione di uno o più tendini della cuffia dei rotatori o del capo lungo del bicipite brachiale, solitamente dovuta a movimenti ripetitivi e/o usuranti.
- **Borsite**: infiammazione delle "borse", piccole sacche piene di liquido sinoviale che proteggono le articolazioni. Può essere infiammatoria, causata da sfregamenti e sollecitazioni, o emorragica, provocata da traumi che rompono i vasi sanguigni, causando un travaso di sangue.
- **Lesione alla cuffia dei rotatori**: rottura parziale o completa di uno dei quattro tendini che compongono la cuffia dei rotatori. Si tratta di un danno comune tra chi pratica sport o lavori ripetitivi. Il dolore è spesso descritto come un dolore sordo che peggiora dormendo in appoggio sulla spalla interessata. La lesione può causare debolezza nel braccio, rendere difficile portare il braccio dietro la schiena e svolgere attività quotidiane come spazzolarsi i capelli.
- **Spalla congelata**: infiammazione della capsula articolare; una condizione che si sviluppa gradualmente, causando dolore e rigidità, soprattutto di notte.
- **Instabilità/lussazione:** perdita dei rapporti articolari tra omero e scapola. Può derivare da un uso eccessivo della spalla o da incidenti improvvisi. Una volta lussata, la spalla tende generalmente a lussarsi di nuovo, portando a instabilità cronica. La lussazione può avvenire per un trauma diretto o per un movimento oltre il limite massimo tollerato, causando lesioni ai legamenti. Alcune lussazioni sono causate da una lassità costituzionale del paziente, e richiedono una valutazione approfondita.
- **Artrosi**: usura della cartilagine articolare che causa dolore, debolezza e perdita di movimento. È comune nella popolazione anziana ma spesso sottovalutata.

Dolore alla spalla, cosa fare? Se il dolore persiste per più di alcuni giorni o non si allevia con la terapia antinfiammatoria prescritta dal medico, è consigliabile consultare uno specialista. Tra gli esami utili per un corretto inquadramento clinico ci sono la **radiografia** e la **risonanza magnetica**.

Il trattamento varia a seconda della causa del dolore. Le principali opzioni terapeutiche sono:

- **Fisioterapia**. Utile per rinforzare la muscolatura, rieducare il movimento articolare e migliorare l'equilibrio e la mobilità della spalla, soprattutto se la patologia non è in fase avanzata.
- **Terapie fisiche**. Tecniche come laser, ultrasuoni e Tecarterapia possono aiutare a ridurre l'infiammazione, ma generalmente sono solo di supporto alla fisioterapia assistita.
- **Terapia infiltrativa**. Iniezioni locali di ***ac. ialuronico o cortisonici*** sono efficaci temporaneamente
- **Chirurgia**. in caso di danni anatomici per riparare i tendini, per stabilizzare spalle instabili e prevenire ulteriori lussazioni o per sostituire articolazioni artrosiche con nuove protesi. *(Salute, Humanitas)*

SCIENZA E SALUTE

COME PROTEGGERE GLI OCCHI IN ESTATE

Durante l'estate è fondamentale prendersi cura della salute degli occhi, non solo per proteggersi dai danni dell'esposizione solare, ma anche per difendersi dal vento, dalla sabbia e soprattutto dalle infezioni.

Quali precauzioni adottare per proteggere la vista? Ne parliamo con la dottoressa **Costanza Tredici**, oculista dell'IRCCS Ist. Clinico Humanitas.

OCCHI: I DANNI DEL SOLE

Un'esposizione prolungata e senza protezione alla luce solare, soprattutto in ambienti marini dove il riflesso dell'acqua amplifica l'effetto dei raggi UV, può provocare **irritazioni, bruciore, secchezza oculare, gonfiore e infiammazione**. Per la prevenzione occorre indossare un buon paio di occhiali da sole con filtro UV. In caso di irritazione, si può utilizzare un collirio lubrificante a base di acido ialuronico, evitando altri ingredienti come *vasocostrittori o camomilla*. Se la situazione non migliora, è necessario consultare uno specialista oculista.

L'infiammazione oculare può essere causata anche dall'immersione in mare o in piscina: pertanto è consigliabile utilizzare sempre una maschera o degli occhialini se si decide di immergere la testa nell'acqua. Le piscine, in particolare, contengono elevate concentrazioni di cloro necessarie per controllare la proliferazione dei batteri. L'esposizione prolungata all'acqua clorata, senza protezione agli occhi, può causare facilmente irritazione. Inoltre, l'esposizione eccessiva e prolungata ai raggi ultravioletti nel corso degli anni aumenta il rischio di sviluppare cataratta e degenerazione maculare.

SECCHEZZA OCULARE: QUALI RIMEDI Sono disponibili diversi tipi di **colliri a base di acido ialuronico** a varie concentrazioni, che possono essere utilizzati come lubrificanti specie se applicati più volte al giorno. Le soluzioni monodosi, da utilizzare fino all'esaurimento della fiala, offrono il massimo livello di sicurezza contro le infezioni, ma sono disponibili anche flaconi multidose con sistemi di erogazione che mantengono la sterilità del contenuto. I flaconi tradizionali, invece, possono contaminarsi facilmente a causa del contatto frequente con il bordo palpebrale e, se trascurati in borsa per lungo tempo ed esposti a temperature elevate, possono diventare terreni di coltura batterica. I colliri contenenti altri ingredienti, come la camomilla, possono essere meno sicuri, specialmente per chi ha allergie.

SABBIA NEGLI OCCHI: COSA FARE? In caso di **sabbia negli occhi** è necessario risciacquarli immediatamente con abbondante acqua dolce, evitando di strofinarli. Se il dolore e il fastidio persistono, meglio consultare un oculista o recarsi al pronto soccorso per escludere la possibilità di abrasioni alla cornea causate dalla presenza prolungata di un corpo estraneo nell'occhio.

QUALI OCCHIALI DA SOLE SCEGLIERE? La scelta degli **occhiali da sole** deve prevedere la certificazione di qualità (CE) che assicurino la protezione al 100% dai raggi UV. Ricordiamo che i raggi UV filtrano anche attraverso le nuvole quindi è opportuno usare sempre un'adeguata protezione, specie in alta montagna e al mare. Il ***poliuretano NXT*** è uno dei materiali più affidabili per la realizzazione delle lenti (garantisce una visione nitida e offre flessibilità e resistenza); in alternativa, è possibile optare per lenti in vetro o policarbonato. Durante l'esposizione al mare o in piscina è consigliabile **utilizzare lenti con filtri polarizzati**, che aiutano a ridurre i riflessi dalla superficie.

AL MARE SI POSSONO METTERE LE LENTI A CONTATTO? Al mare è necessario gestire le **lenti a contatto** con estrema cautela: devono essere indossate o rimosse solo con le mani estremamente pulite e devono essere tolte rapidamente se si sospetta che della sabbia sia entrata nell'occhio.

Dato che sono realizzate in materiale sintetico, le lenti a contatto tendono a trattenere polvere, batteri e depositi di sali minerali presenti nelle lacrime: andrebbero evitate o comunque sostituite dopo ogni bagno in mare o in piscina per evitare la contaminazione con patogeni presenti in acqua. (*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 C.V. Emanuele	FT/PT	081 681265	04 Luglio
Ischia	FT/PT	348 039 5630	26 Giugno
Casoria	FT/PT	347 340 7330	26 Giugno
Giugliano	FT/PT	338 754 4217	26 Giugno
Giugliano	FT/PT	335 343 097	26 Giugno
Somma Vesuviana	FT/PT	393 106 8364	26 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

ISCHIAPHARMA 2025: 17-19 Ottobre

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