



Proverbio di oggi.....

Femmena, ciucci e crape, tenèn tutte a stessa capa!

“GAMBE GONFIE, LE SCARPE SENZA TACCO DANNO SOLLIEVO”, VERO O FALSO?

Secondo alcuni le scarpe senza tacco danno sollievo in caso di gambe gonfie. Vero o falso?

FALSO

Indossare **scarpe** senza tacco tipo ballerine così come **scarpe** con il tacco troppo alto soprattutto in estate e quando fa caldo favorisce anziché dare sollievo se caso di **gambe gonfie**.

Non solo le **scarpe**, anche l'abbigliamento troppo attillato, indossato per tutta una giornata, andrebbe evitato per ridurre e prevenire le **gambe gonfie**.

I piedi sostengono infatti tutto il peso della persona e hanno il compito di gestire il circolo di ritorno venoso del sangue e della circolazione linfatica dal basso verso il cuore.

Indossare le **scarpe** sbagliate provoca un ostacolo alla circolazione linfatica e l'effetto si vede sulle gambe e caviglie che tendono a gonfiarsi.

Scarpe strette, **scarpe** col tacco molto alto o completamente prive di tacco come le ballerine andrebbero pertanto sostituite con **scarpe** che favoriscano un corretto appoggio plantare, fondamentale per il buon funzionamento della circolazione.

➤ Le **scarpe ideali** dovrebbero avere 3-5 cm di tacco con una base d'appoggio sufficientemente ampia. Se le **gambe gonfie** si fanno sentire anche durante la notte, può aiutare a dare sollievo dormire con le gambe appena rialzate rispetto al piano del letto.

Senza modifiche complicate dell'arredamento, sono sufficienti due libri posti sotto i piedi del letto dello spessore di 7-8 cm oppure un cuscino sotto il materasso in prossimità dei piedi.”

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**COME PROTEGGERE LA PELLE
ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE?**

La pelle affronta sfide diverse a seconda delle stagioni: variazioni di clima e temperatura, esposizione al sole, vento e umidità possono incrementare la disidratazione e secchezza cutanea, compromettendo così la sua funzione di barriera protettiva.

Alcuni **nutrienti** presenti in specifici alimenti aiutano a **mantenere la pelle luminosa, idratata e protetta** dai danni causati dai raggi ultravioletti (UV). Tra questi nutrienti troviamo antiossidanti come *carotenoidi, potassio, luteina, zeaxantina, vitamina C, licopene, omega-3, vitamina E, zinco e vitamine del gruppo B*. Tuttavia, bisogna ricordare che l'alimentazione non può sostituire l'uso della **protezione solare**, che deve essere applicata regolarmente durante l'esposizione ai raggi solari, in tutte le stagioni.

Ne parliamo con la dottoressa **Maria Bravo**, biologa nutrizionista di Humanitas San Pio X.

ANTIOSSIDANTI Gli antiossidanti sono fondamentali per **contrastare l'azione dei radicali liberi**, che aumentano con l'esposizione al sole e con l'invecchiamento, e favoriscono la produzione di collagene nella pelle. Si trovano in abbondanza in **frutti di bosco, fragole e anguria**, quest'ultima particolarmente ricca anche di acqua, che contribuisce all'idratazione cutanea. Inoltre, l'anguria contiene licopene, un antiossidante presente anche nei pomodori, che aiuta a proteggere la pelle dai danni solari.

CAROTENOIDI Beta-carotene, luteina e zeaxantina sono carotenoidi che il corpo converte in vitamina A, fondamentale per la **riparazione dei tessuti e della pelle** danneggiati dai raggi UV. Alimenti come **carote, peperoni, spinaci, pomodori e cavoli** sono ricchi di queste sostanze, oltre a contenere vitamina C, un potente antiossidante. Per massimizzare i benefici delle carote, è meglio consumarle crude, poiché il loro indice glicemico è più basso rispetto a quando vengono cotte.

VITAMINE Le vitamine C ed E sono noti antiossidanti. La **vitamina C**, presente in **kiwi, fragole, broccoli, agrumi, peperoni** è essenziale per la **rigenerazione della pelle** in quanto è necessaria per la sintesi del collagene. La vitamina E, contenuta nelle **mandorle** e nei **semi di girasole**, nell'**avocado**, aiuta a **mantenere la pelle elastica e ben idratata**.

La **vitamina B3** (niacina) aiuta a **ridurre arrossamenti e infiammazioni**, migliorando la barriera protettiva della pelle e trattenendo l'umidità. È utile per pelli sensibili o con rosacea, e supporta la produzione di ceramidi, che mantengono la pelle elastica e idratata. La trovi in alimenti come **pollo, pesce, cereali integrali e arachidi**. La **vitamina B5** (acido pantotenico) è nota per le sue proprietà idratanti e lenitive, ideali per pelli secche o irritate. **Favorisce l'elasticità cutanea** e aiuta a riparare eventuali danni. È presente in **carne, uova, cereali integrali, funghi e avocado**.

SALI MINERALI I sali minerali come il potassio e lo zinco svolgono un ruolo cruciale nella **riduzione dell'infiammazione e nella riparazione dei danni cellulari** della pelle. Lo zinco si trova in **frutti di mare** come ostriche e granchi (da consumare con moderazione, circa due volte al mese), nei **semi di zucca** e nei **ceci**. Il potassio è abbondante in **zucchine, cetrioli e pomodori**, che sono anche ricchi di acqua, contribuendo così a mantenere una buona idratazione della pelle.

OMEGA-3 Gli omega-3 sono acidi grassi essenziali che il nostro corpo non può sintetizzare autonomamente, ma sono fondamentali per **ridurre i processi infiammatori e mantenere la pelle sana e protetta**. Gli omega-3 si trovano in abbondanza nel **pesce azzurro** (*alici, sgombro, sardine e aringhe*), nel **salmone**, nei **semi di lino** e nelle **noci**. Inoltre, l'idratazione è essenziale per il corretto funzionamento delle cellule della pelle. Bere acqua, magari arricchita con tè verde, limone, menta o cetriolo, non solo aiuta a mantenere l'idratazione ma può anche fornire catechine, potenti antiossidanti presenti nel tè verde, e sali minerali. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**MARE E PISCINA: L'ACQUA FA MALE AGLI OCCHI?**

Con l'arrivo dell'estate, è più comune frequentare mare e piscine.

Ma è sicuro tenere gli occhi aperti sott'acqua? L'acqua salata e quella trattata delle piscine hanno qualche effetto sulla salute oculare? Ne parliamo con il dr **Pietro Rosetta**, resp. dell'Unità operativa di Oculistica di Humanitas San Pio X.

OCCHI APERTI SOTT'ACQUA AL MARE: QUALI DISTURBI?

Aprire gli occhi sott'acqua in mare può offrire alcuni vantaggi, soprattutto per chi pratica sport acquatici. Mantenere la vista aperta aiuta a **migliorare la consapevolezza spaziale**, consente di percepire meglio l'ambiente circostante e di **muoversi con maggiore sicurezza**.

È utile anche per **valutare la profondità**, una capacità fondamentale per chi pratica surf o immersioni. Inoltre, avere gli occhi aperti facilita l'orientamento in caso di disorientamento sott'acqua, come quando si viene investiti da un'onda e si perde il senso della direzione. Non ultimo, osservare il mondo sottomarino è sempre un'esperienza affascinante.

Nonostante i benefici, l'acqua salata può **irritare gli occhi**. Le lacrime contengono il 98% di acqua e solo il 2% di sali, mentre la salinità dell'oceano è molto più alta, circa il 3,5%.

Questa differenza può provocare **bruciore e secchezza oculare**, soprattutto con esposizioni prolungate. Inoltre, il mare contiene microrganismi e agenti inquinanti che possono aumentare il rischio di infezioni oculari. Un altro elemento da considerare è la presenza di sabbia e detriti, che, sollevati dalle onde, potrebbero causare irritazioni, microtraumi o momentanei offuscamenti della vista.

IL CLORO DELLA PISCINA PUÒ IRRITARE GLI OCCHI? Le piscine sono un ambiente più controllato rispetto al mare, e tenere gli occhi aperti sott'acqua può essere utile per orientarsi meglio, soprattutto per chi sta imparando a nuotare o pratica sport acquatici. L'assenza di onde e correnti rende più semplice la visione sott'acqua e permette una maggiore sicurezza nei movimenti.

L'**acqua delle piscine** è trattata con cloro e altri disinfettanti che, sebbene necessari per mantenere l'igiene, possono irritare gli occhi. Il contatto prolungato con queste sostanze può danneggiare le cellule dello strato esterno della cornea, causando sensibilità alla luce, arrossamenti, bruciore e visione offuscata.

Nei casi più gravi, l'irritazione può portare a infiammazioni oculari. Per questo motivo, è consigliato l'**uso di occhialini da nuoto**, che proteggono gli occhi dai prodotti chimici presenti nell'acqua.

PERCHÉ LE LENTI A CONTATTO SONO SCONSIGLIATE SOTT'ACQUA?

Molti portatori di **lenti a contatto** potrebbero essere tentati di utilizzarle anche mentre nuotano, ma va assolutamente evitato. In primo luogo, le lenti possono facilmente spostarsi o perdersi, causando difficoltà visive. Inoltre non solo non offrono una barriera efficace contro batteri e disinfettanti, ma a causa di microtraumi dell'epitelio corneale possono aumentare il rischio di infezioni oculari.

Il contatto con virus, funghi e parassiti può portare allo sviluppo di patologie infettive della cornea, come la **cheratite** che nei casi più gravi può compromettere la vista in maniera permanente.

MASCHERA E OCCHIALINI PER PROTEGGERE GLI OCCHI L'uso della maschera o degli occhialini, al mare o in piscina, consente di **proteggere gli occhi** prevenendo il rischio di infiammazione della superficie oculare. Il cloro, utilizzato in piscina per impedire la proliferazione batterica, può causare disturbi oculari, come bruciore, irritazione o congiuntivite. Questi disturbi sono in genere temporanei, ma per alleviarli possono essere di aiuto lacrime artificiali sotto forma di colliri che lubrificano e nutrono la superficie oculare; laddove i sintomi persistano è bene consultare il medico.

Anche l'acqua salata è irritante per gli occhi e può causare bruciore, infiammazione e arrossamenti, con il rischio di congiuntiviti o altre patologie oculari. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

IL METABOLISMO DEGLI ZUCCHERI NEL CERVELLO POTREBBE AIUTARCI CONTRO LE DEMENZE

L'eccessivo accumulo di glicogeno nel cervello peggiora lo stress ossidativo e il danno sui neuroni, aumentando il rischio demenze. Ma un enzima (e la dieta) possono aiutare.

La ricerca di nuove terapie contro le demenze si potrebbe fregiare di un nuovo, inaspettato alleato: **il metabolismo degli zuccheri nel cervello**. Migliorare la demolizione del glicogeno (uno zucchero di riserva) nei neuroni sembra infatti mitigare i danni inferti alle cellule cerebrali dalla proteina tau, strettamente legata al declino cognitivo nella malattia di Alzheimer. La scoperta è stata pubblicata su *Nature Metabolism*.

TAU ED ECCESSO DI GLICOGENO: UN CIRCOLO VIZIOSO PER LE DEMENZE

Il glucosio in eccesso che assumiamo attraverso i carboidrati si accumula nei muscoli e nel fegato dove forma una "scorta", il **glicogeno**. Piccole quantità di glicogeno sono presenti anche nel cervello, soprattutto in supporto agli astrociti, le cellule a forma di stella che dialogano coi neuroni. Il ruolo del glicogeno nei neuroni era finora ritenuto del tutto trascurabile.

In base al nuovo studio, guidato dagli scienziati del Buck Institute for Research on Aging, California, troppo glicogeno nei neuroni potrebbe contribuire a patologie. Gli scienziati hanno scoperto che, in modelli cellulari di malattie neurodegenerative legate a un anomalo metabolismo della proteina tau (come l'Alzheimer), **i neuroni accumulano glicogeno in quantità eccessive**, e questo fenomeno può aggravare la malattia.

La tau si appiccica al glicogeno e impedisce la sua demolizione: tutto ciò **appesantisce lo stress ossidativo**, un processo biologico che accelera l'invecchiamento del cervello.

DEMOLIRE PER CURARE Ripristinando l'attività di un enzima - la **fosforilasi**, che interviene nella demolizione del glicogeno - è stato possibile **ridurre il danno da accumulo di tau** in tutti i modelli cellulari studiati (sia nei neuroni derivanti da staminali umane, sia nei neuroni di moscerini della frutta). I neuroni supportati dall'enzima hanno infatti **utilizzato il glicogeno**, anziché tenerlo soltanto come riserva, e l'hanno trasformato in molecole che combattono lo stress ossidativo nel cervello.

Gli scienziati hanno scoperto inoltre che la restrizione calorica, più volte in passato associata a proprietà anti-invecchiamento e a una maggiore durata di vita - ha aumentato naturalmente l'attività della fosforilasi e migliorato la sopravvivenza dei neuroni nei modelli di patologia tau studiati.

Questo è interessante sia perché i benefici della restrizione calorica sulla demolizione di glicogeno possono essere riprodotti farmacologicamente, sia perché potrebbe spiegare **l'associazione tra l'uso di farmaci antidiabetici e anti-obesità e la protezione dalle demenze**.

Da qualche tempo infatti i **farmaci agonisti del recettore del GLP-1** come l'**Ozempic** risultano collegati, in studi osservazionali, a una riduzione del rischio di demenza, anche se il meccanismo sottostante non è ancora stato chiarito. Una possibile ragione potrebbe essere la capacità di questi medicinali di mimare gli effetti di una restrizione calorica e di **agire sulle riserve di glicogeno nel cervello**.

LA CHIMICA CELLULARE CONTRO LE DEMENZE Gli scienziati hanno infine confermato l'esistenza di accumuli di glicogeno in neuroni derivati da pazienti con demenza frontotemporale, un gruppo di disturbi neurodegenerativi non-Alzheimer, e provato che potenziare l'azione della fosforilasi ha su questi neuroni **un effetto protettivo**. La scoperta potrebbe servire in future terapie contro il declino cognitivo.

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE**APERITIVI NELLE SERE D'ESTATE: COME FARLI PIÙ SPESSO SENZA ROVINARSI LA LINEA**

I consigli della nutrizionista per scegliere al meglio, con quantità, idee salutari e senza l'obbligo di saltare la cena successiva, anche per chi è a dieta

In estate capita più spesso di fermarsi fuori la sera. In spiaggia, montagna o città, la frequenza con cui si vedono amici e parenti aumenta. Le occasioni conviviali non devono però essere vissute con ansia preventiva o sensi di colpa tardivi da parte di chi sta cercando di **controllare il suo peso** o deve **dimagrire** per motivi di salute.

Lo spauracchio di molti, in particolare, sono gli **aperitivi**, perché spesso preludono alla cena e sono a base alcolica: il dubbio è cosa scegliere, quanto mangiare e se saltare il pasto successivo.

Cosa scegliere

«Non ci sono divieti assoluti - dice **Ilaria Prandoni**, biologa e nutrizionista di Palazzo della Salute del Gruppo San Donato -, ma se la frequenza sale a 2-3 volte a settimana è opportuno fare scelte più sane per non rinunciare al piacere del ritrovarsi insieme».

Vanno bene i **crostini**, o le bruschette, privilegiando **verdure e pesce**: «Pomodoro, basilico, olio extravergine, olive, ma anche avocado - conferma la specialista -. Soprattutto se organizziamo un buffet in casa possiamo comporre piccole capresi con pomodorini e mozzarelline, hummus di ceci, verdure in pinzimonio, carpaccio di salmone o tonno, salsa di melanzane e menta, cremine di formaggio magro, che sono anche opzioni fresche e rispettose della stagionalità».

Le quantità

Uno dei problemi è regolarsi con le quantità: se i crostini sono piccoli e rotondi (potrebbero essere circa 30 grammi di pane ciascuno) possiamo mangiarne 2 o 3, ma di solito le bruschette sono più grandi. «Il consiglio è non mischiare troppo - spiega Prandoni -: per esempio mozzarelline con pomodoro e un paio di fettine di salmone affumicato con un pezzettino di pane e qualche oliva».

Che cosa bere

Come scritto sopra, l'aperitivo è spesso a base alcolica: come regolarsi? «Si consiglia di limitare il consumo di alcol a **poche unità alcoliche** a settimana, anche perché l'alcool disidrata - specifica l'esperta -. Se le occasioni mondane sono molteplici si può per esempio bere un aperitivo alcolico una volta, la seconda volta un bicchiere di vino e per il resto scegliere una **spremuta** o un centrifugato di **verdura**». Scegliere verdure aiuta a non alzare troppo la quota zuccheri, ma vanno bene anche i frullati misti, con frutta e verdura insieme.

È consigliato saltare la cena?

Che si facciano scelte salutari o che ci si lasci trasportare verso qualche eccesso, la **tentazione di saltare la cena** successiva per bilanciare l'aperitivo c'è. È corretto dal punto di vista nutrizionale? «No, sarebbe sempre meglio considerare l'aperitivo come un di più: a livello energetico e nutrizionale una birra con una bruschetta non sono una cena. Se siamo riusciti a moderare le quantità e scegliere opzioni salutari, **possiamo cenare regolarmente**. Se si fosse trattato di un aperitivo "rinforzato", possiamo **ridurre le porzioni della cena**. Conta anche capire quanto si abbia fame. Ascoltarsi è importante», conclude Prandoni.

Infine una raccomandazione: frutta e verdura non solo non devono mancare perché sono salutari, ma perché in estate sono **idratanti** e i liquidi persi si integrano non solo attraverso l'acqua, ma anche con il consumo di ortaggi (*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
Casavatore	FT/PT	farmaciadaversa@email.it 338 333 2222	14 Luglio
Napoli Corso V. Emanuele	FT/PT	081 681265	14 Luglio
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



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



federfarma napoli[®]
Associazione Sindacale dei Titolari
di Farmacia della Provincia di Napoli

2025 ISCHIA PHARMA[®]

QUINTA EDIZIONE

ISCHIA, 17-19 OTTOBRE 2025

AUDITORIUM
HOTEL REGINA ISABELLA

