



Proverbio di oggi.....

'A scopa nova scopa buono sulo tre gghiuòrne.

UN PIATTO DI PASTA CI RENDE FELICI: LO SAPEVAMO, E LO DICE LA SCIENZA

Anche le situazioni più complicate sembrano affrontabili dopo un piatto di spaghetti condiviso.

La pasta ci rassicura e ci riempie di gioia: era intuibile ma ora una ricerca pubblicata sulla rivista scientifica *Food Science & Nutrition* lo conferma. Un gruppo di scienziati supportato dal Gruppo Barilla, ha coinvolto 1.532 italiani adulti di varie età e provenienze per capire se ci fosse davvero un legame tra la **pasta e il benessere emotivo**. Secondo lo studio, il consumo di pasta è associato a benefici emotivi marcati e in particolare a una maggiore felicità, a una migliore qualità di vita, più **bassi livelli di stress**, una migliore consapevolezza alimentare e una maggiore capacità di godere del momento presente. Queste sensazioni sono amplificate dall'abitudine di condividere la pasta in momenti conviviali, e non sono altrettanto accentuate quando sulla tavola ci sono riso, pizza o pane.



80 grammi di felicità. Da tempo alla dieta mediterranea, riconosciuta dall'Unesco come Patrimonio culturale immateriale dell'Umanità, sono *associati benefici fisici e psicologici*. Meno noti sono gli effetti sulla sfera emotiva delle sue singole componenti - oltre alla pasta e ad altri cereali, preferibilmente integrali, verdura e frutta, olio, latte e latticini, frutta a guscio e semi oleosi, pesce, uova, pollame.

Profumo di casa. Gli scienziati hanno analizzato le associazioni spontanee che le persone fanno quando pensano alla pasta, misurato le loro reazioni emotive inconsce attraverso test specifici e monitorato, tramite una app e per due settimane consecutive, le emozioni di un piccolo sottogruppo di 83 partecipanti durante i pasti. La pasta è stata **associata alla famiglia** (41% dei casi), a **emozioni positive come gioia e benessere** (21%), al piacere del gusto (10%) a **sensazioni di comfort e relax** (7%). L'analisi in tempo reale delle emozioni durante i pasti ha invece rivelato un aumento significativo della felicità in chi mangiava pasta rispetto a chi mangiava altri alimenti. Un effetto ancora più marcato quando la pasta veniva consumata con altre persone.

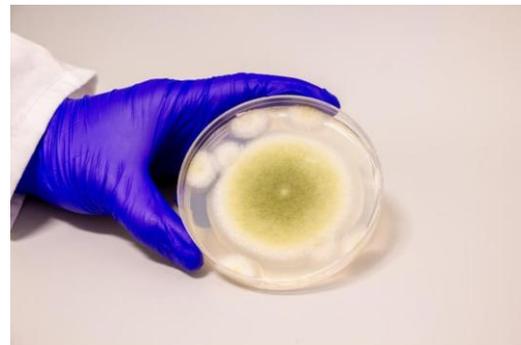
È così anche altrove? Lo studio è stato condotto solo in Italia, dove la pasta ha un significato culturale particolare e dove consumiamo 23 kg di pasta pro capite all'anno. Sarebbe interessante verificare se alimenti tradizionali di altre culture – come il riso in Asia o il mais in Sud America – producano effetti simili nei rispettivi contesti. Una curiosità che apre la strada a nuove ricerche, anche oltre confine. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

Da un FUNGO TOSSICO, legato alla maledizione di Tutankhamon, una possibile cura per la Leucemia

Abbiamo scoperto che il fungo tossico connesso alla maledizione del faraone Tutankhamon contiene delle molecole in grado di contrastare le cellule tumorali della leucemia.

Un gruppo di ricercatori ha scoperto che dall'*Aspergillus flavus*, il fungo-killer legato alla maledizione di Tutankhamon, è possibile estrarre una sostanza in grado di combattere efficacemente le **cellule cancerogene della leucemia**: l'importante scoperta, dettagliata in uno studio pubblicato su *Nature Chemical Biology*, apre a nuovi possibili trattamenti naturali contro il tumore. Come ricorda Xue (Sherry) Gao, una degli autori, «**dai funghi abbiamo ricavato la penicillina**»:



- *i risultati della nostra ricerca dimostrano che ci sono ancora tante potenziali medicine da scoprire in natura».*

FUNGO MALEDETTO.

L'*aspergillus flavus* è un fungo tossico che si sospetta abbia causato la morte di diversi archeologi nel tempo: negli anni Venti del secolo scorso diverse persone morirono dopo aver aperto la tomba del faraone Tutankhamon, contribuendo alla diffusione della famosa leggenda della "**maledizione del faraone**".

In realtà, decenni dopo abbiamo scoperto che le maledizioni c'entravano poco: le *assassine* erano probabilmente delle **spore fungine rimaste dormienti per millenni nel sarcofago**. Negli anni Settanta successe una cosa simile agli scienziati che entrarono nella tomba del re Casimiro IV, in Polonia – in poche settimane, dieci morirono. In questo caso il colpevole fu accertato: **il fungo A. flavus, le cui tossine possono causare un'infezione polmonare specie in persone immunodepresse.**

LA SCOPERTA DELLE ASPERIGIMICINE.

A **trasformare un fungo tossico in terapia antitumorale** sono i peptidi ribosomiali modificati (RiPPs), dei composti chimici trovati spesso nei batteri, ma molto meno di frequente nei funghi. Purificando quattro diversi tipi di RiPPs trovati nell'*A. flavus*, gli studiosi sono riusciti a individuare delle particolari molecole mai viste prima, battezzate asperigimicine, in grado di **contrastare efficacemente le cellule leucemiche**. Una variante molecolare in particolare, a cui è stato aggiunto un lipide (ovvero una molecola di grasso), ha dato gli stessi risultati della citarabina e la daunorubicina, due farmaci approvati dall'FDA per curare la leucemia.

COME FUNZIONA?

Ulteriori test hanno dimostrato che le asperigimicine funzionano impedendo il processo di divisione delle cellule tumorali: «Queste molecole bloccano la formazione dei microtubuli, che sono essenziali per la divisione cellulare», spiega Gao. Purtroppo questi composti **non sono in grado di contrastare le cellule dei tumori al seno, al fegato o ai polmoni.**

Il prossimo passo è testare l'effetto delle asperigimicine in modelli animali e, un giorno, riuscire a passare ai trial clinici sugli umani: «La Natura ci ha donato un'incredibile farmacia:

- ora sta a noi scoprirne i segreti». (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

INVECCHIAMENTO E INFIAMMAZIONE POTREBBERO ESSERE COLLEGATI SOLO NEI PAESI INDUSTRIALIZZATI

Un fatto che credevamo di sapere sull'invecchiamento è forse sbagliato: l'infiammazione non aumenta per forza inesorabilmente con il passare dell'età.

Una delle assunzioni ritenute universali sull'invecchiamento potrebbe **non valere per tutti come pensavamo**, ma riguardare soltanto le popolazioni industrializzate. A lungo abbiamo creduto che un certo livello cronico di infiammazione, spesso asintomatico ma persistente, fosse inesorabilmente legato al passare dell'età - e all'insorgere di malattie croniche.

Invece, questo legame potrebbe **essere tipico delle società occidentali** e dipendere da fattori ambientali e stile di vita.

Nelle popolazioni indigene, l'infiammazione potrebbe non aumentare in relazione all'età.

In una ricerca pubblicata su *Nature Aging*, un gruppo di scienziati del Centro di ricerca sull'invecchiamento dell'Università di Sherbrooke, nel Québec (Canada) ha confrontato i livelli di proteine legate all'infiammazione nel sangue di quasi 3.000 persone tra Italia (nella regione del Chianti), Singapore, Bolivia e Malesia, prelevato e analizzato per studi precedenti. I partecipanti di Bolivia e Malesia **appartenevano a comunità non industrializzate** (quella degli **Tsimane**, in Amazzonia, e quella degli **Orang Asli**, nella Malesia peninsulare).

Gli scienziati hanno misurato in che modo i livelli di otto tipi di molecole rilasciate dalle cellule immunitarie e coinvolte nei processi di infiammazione, le **citochine**, cambiavano con l'età in ciascuno dei quattro gruppi. Inoltre, hanno cercato di capire se alte concentrazioni di certi tipi di citochine fossero associate a problemi di salute legati all'invecchiamento.

DIVERSI TIPI DI INFIAMMAZIONE

Come prevedibile, per i partecipanti di Italia e Singapore, le proteine infiammatorie sono aumentate con il passare dell'età e sono risultate legate all'insorgenza di malattie croniche, come diabete e problemi renali. Al contrario, nelle due comunità indigene le citochine risultavano **elevate ad ogni età**, e non aumentavano con l'invecchiamento. La loro presenza sembrava invece essere **una risposta a infezioni virali o batteriche, o alle parassitosi**.

Dunque, i segni di infiammazione potrebbero non essere per tutti, o non essere ovunque, un possibile segnale di malattie croniche: se finora abbiamo ritenuto che fosse così, è perché **la maggior parte degli studi scientifici è stato e viene svolto in società industrializzate**. L'infiammazione potrebbe avere un ruolo diverso a seconda del contesto e dell'ambiente in cui viene rilevata.

LA DISCUSSIONE RIMANE APERTA

Le conclusioni dello studio andranno validate su diversi tipi di popolazioni perché sono molti i possibili fattori di confusione.

Per esempio, se è vero che le popolazioni non industrializzate sono meno soggette a malattie croniche, allo stesso tempo **vivono meno a lungo**, e forse non abbastanza per sviluppare i marcatori infiammatori legati all'invecchiamento osservati nelle società occidentali.

Inoltre, lo studio sembra suggerire che certi inquinanti o tossine diffusi in contesti industrializzati, insieme allo stile di vita tipico delle società occidentali, possano influire negativamente sulla capacità del corpo umano di regolare l'infiammazione e cronicizzarla, aumentando il rischio di malattie.

(Salute, Focus)

SCIENZA E SALUTE

BEVI IL CAFFÈ DI SERA E RIESCI A DORMIRE BENE LO STESSO? C'È UNA SPIEGAZIONE

La caffeina agisce sull'adenosina, che è coinvolta nell'induzione del sonno, ma con il passare degli anni i recettori per l'adenosina calano e quindi da adulti-anziani può ridursi la difficoltà ad addormentarsi causata dal caffè

Se da giovani un caffè dopo la cena in pizzeria poteva farvi passare notti in bianco, con l'età potete (forse) anche berlo prima di andare a dormire e fare ugualmente sogni d'oro: uno studio pubblicato su *Nature Communications Biology* ha spiegato perché studiando l'attività cerebrale nel sonno tramite un elettroencefalogramma gestito dall'intelligenza artificiale (AI).

ADENOSINA

La caffeina agisce sui recettori cerebrali dell'adenosina neurotrasmettitore coinvolto nell'induzione del sonno a onde lente, le onde theta e alpha, comprese fra 4 e 7,5 hertz, che caratterizzano la **fase iniziale di sonno detta non REM** per differenziarla dalla **fase REM** che è quella dei sogni.

Il sonno **non REM**, importante per il consolidamento della memoria e il benessere cognitivo, ha quattro fasi crescenti di addormentamento:

1. *la prima di sonno leggero,*
2. *la seconda di rilassamento della muscolatura con progressivo calo della coscienza,*
3. *la terza in cui il sonno va aumentando e la quarta in cui arriva il vero sonno profondo ristoratore.*

Il fatto è che, come hanno dimostrato i ricercatori canadesi, **con l'età i recettori cerebrali adenosinergici calano per cui a 41-58 anni la caffeina non trova più lo stesso terreno fertile dei 20-27 anni** e la sua azione di ostacolo all'induzione del sonno giocata sull'adenosina si fa sempre più blanda.

ARCHITETTURA

Ma non è finita qui perché l'interpretazione dell'attività cerebrale rilevata dall'elettroencefalogramma con AI ha indicato che non è solo questione di diversa stimolazione recettoriale, ma anche di una **diversa azione sull'architettura del sonno**. Dobbiamo partire dal concetto che il sonno ha una precisa sequenza di fasi che si susseguono ciclicamente con le loro tipiche onde di diversa frequenza:

- *ogni notte si susseguono 4-6 cicli di sonno diversi della durata media di circa 90 minuti ciascuno.*

SOGNI

Alla fase di sonno non REM, prima leggero e poi più profondo, segue quella REM dei sogni. La sigla REM è l'acronimo di *rapid eyes movements*, cioè movimenti rapidi degli occhi che facciamo nel sonno seguendo le scene di ciò che stiamo sognando.

Nella fase non REM mancano perché in quel periodo non sogniamo.

Alla fine il ciclo torna a ripetersi fino al risveglio.



ENTROPIA Questi cicli in genere si mantengono in fine equilibrio fra loro, un equilibrio che va orientandosi verso un sempre maggior disordine. Questo fenomeno viene definito **entropia morfeica**, termine che indica come con l'età l'architettura del sonno si faccia sempre più disordinata e complessa. Nello stato di veglia la caffeina aumenta la complessità funzionale delle reti cerebrali rendendoci più reattivi e più pronti. Durante il sonno induce aumenti della complessità dell'attività cerebrale simile a quelli che si verificano già naturalmente con l'avanzare dell'età.

UNA GOCCIA IN UN MARE GIÀ AGITATO

Se quindi da giovani bastava un caffè per rompere il fine equilibrio dell'architettura ciclica del sonno, più in là negli anni diventa una goccia in un mare che è già diventato agitato per ragioni fisiologiche. **Contro l'architettura del sonno** ha buon gioco solo prima che sia iniziata la naturale tendenza entropica da età al disordine del sonno perché, quando ormai si è instaurata, l'effetto di un caffè prima di andare a dormire diventa sempre meno rilevante.

L'invecchiamento altera infatti le dinamiche dell'attività cerebrale nel sonno, soprattutto quello non-Rem. «E così la caffeina nella mezza età perde l'impatto che aveva sui giovani perché si trova il lavoro già fatto dalla **crescente entropia morfeica** sul maturo insonne a cui resterà la magra consolazione di potersi gustare un buon caffè dopo cena senza più temere gli scherzi che gli procurava da giovane. Una scoperta crudele per chi ama il caffè e fatalmente sta invecchiando» commenta il **professor Giuseppe Plazzi** dell'Università di Modena/Reggio Emilia, Direttore del centro per la narcolessia di Bologna e Past President dell'European Narcolepsy Network e dell'Associazione Italiana Medicina del Sonno.

LA PROVA CHE IL CERVELLO RESTA «GIOVANE» (anche nella vecchiaia)

I soggetti dello studio hanno fatto questa prova sia 3 ore sia 1 ora prima di coricarsi usando **un'apposita pasticca alla caffeina da confrontare con una pasticca placebo** assunta invece da chi a sua insaputa fungeva da soggetto di controllo: a differenza dei giovani, chi aveva fra 41 e 58 anni ha dormito ugualmente. Se quindi, dopo una certa età, il caffè la sera continua a non farvi dormire significa che il vostro cervello è rimasto «giovane». (Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

ORTAGGI E FRUTTA BIOLOGICI CONTENGONO PIÙ SOSTANZE ANTIOSSIDANTI

Oltre a una minore presenza di sostanze tossiche, i cibi coltivati nel rispetto dell'ambiente hanno migliori qualità nutritive

Frutta, verdura e cereali biologici contengono livelli più elevati di sostanze antiossidanti, spesso associate a un minore rischio di tumori e altre malattie.

In media i prodotti biologici contengono il 17% in più di antiossidanti e, per alcune classi, la percentuale è ancora superiore.

I **flavanoni**, per es., tipici degli agrumi, hanno mostrato un livello del 69% più alto, mentre le **antocianine**, presenti anche nel vino rosso, un aumento del 51%.

Meno metalli pesanti - L'analisi, inoltre, ha trovato che i **residui di pesticidi sono un quarto rispetto a frutta e verdura coltivata tradizionalmente**. (Salute, Tgcom24)



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

