



*Proverbio di oggi.....*

**Per conquistare il futuro bisogna prima sognarlo**

## IL DIGIUNO INTERMITTENTE AIUTA A PREVENIRE IL DIABETE?

*Secondo diversi studi questo tipo di modello alimentare potrebbe essere una strategia efficace. Ma gli effetti a lungo termine non sono ancora chiari*

Il **digiuno intermittente** è un intervento dietetico finalizzato a seguire il normale alternarsi del giorno e della notte (ritmo circadiano) che regola il funzionamento del sistema endocrino, del sistema nervoso autonomo e del **metabolismo dei nutrienti**. Vi sono evidenze, in animali di laboratorio, della sua efficacia nel prevenire e curare patologie metaboliche, soprattutto a **livello cardiometabolico** quali riduzione della **pressione arteriosa**, dell'**insulinoreistenza**, del tessuto adiposo e dell'insorgenza di **diabete tipo 2**, **ictus** e **malattie cardiache**.

Ma come agisce il digiuno intermittente? Il suo meccanismo parte dalla fisiologia della digestione e della secrezione di **insulina**. Il cibo che mangiamo viene scomposto dagli enzimi nel nostro intestino in piccole molecole che, alla fine del processo di digestione, vengono assorbite, entrano nel circolo sanguigno e arrivano come nutrimento in tutti i tessuti dell'organismo. I **carboidrati**, in particolare **gli zuccheri** e i **cereali raffinati** (come, per esempio, le farine bianche e il riso), vengono scomposti in **glucosio** che è successivamente immesso nel flusso di sangue e usato dalle nostre cellule per produrre energia. Quando il glucosio non viene utilizzato completamente, il corpo non lo spreca ma **lo immagazzina nel tessuto adiposo trasformandolo in grasso**. Il principale attore di questo fine meccanismo è l'**insulina**, un ormone prodotto dal **pancreas** che viene rilasciato in circolo soprattutto dopo i pasti, quando i livelli di glucosio aumentano, e consente al glucosio stesso di entrare all'interno delle cellule. Tra un pasto e l'altro, quindi, i nostri livelli di insulina diminuiscono e le cellule adipose possono rilasciare lo zucchero immagazzinato, da utilizzare come energia.

Queste sono le premesse per comprendere che lo scopo del **digiuno intermittente** è consentire ai livelli di insulina di scendere abbastanza, e abbastanza a lungo da permettere al corpo di **bruciare i grassi accumulati**. Secondo vari studi, compreso uno studio pilota, pubblicato sulla rivista *Cell Metabolism*, il digiuno intermittente, supportando il fisiologico ritmo circadiano del nostro organismo, potrebbe essere una strategia efficace nel trattamento della sindrome metabolica e quindi nel ridurre il rischio di **diabete mellito tipo 2** e di **malattie cardiovascolari** a essa associati. Questi risultati preliminari sono incoraggianti, ma ci sono ancora diversi aspetti da comprendere. (*Salute, Corriere*)



## SCIENZA E SALUTE

## COME CURARE LO STRABISMO?

*Si potrebbe pensare che sia solo un'anomalia estetica, ma in realtà lo strabismo indica, nella maggioranza dei casi, un disordine della vista che può essere più o meno grave.*

Per questo, fin dalla sua prima comparsa, è importante rivolgersi a uno specialista per un esame oculistico.

Approfondiamo l'argomento con il dottor **Lorenzo Fuscaldo**, ortottista in Humanitas Medical Care.

**CHE COS'È LO STRABISMO**

Lo strabismo è un'anomalia della visione caratterizzata dal **disallineamento degli occhi**, che non risultano perfettamente coordinati nei loro movimenti. In pratica, un occhio può essere rivolto in una direzione differente rispetto all'altro, provocando una percezione visiva alterata. Questo avviene perché ciascun occhio cattura un'immagine distinta, che normalmente il cervello sovrappone e combina per ottenere una visione unitaria e tridimensionale (stereopsi). Nel caso dello strabismo, questa fusione delle immagini risulta compromessa, portando a **visione doppia** o alla **perdita della profondità spaziale**.

Il disallineamento oculare può presentarsi in diverse forme: uno degli occhi può restare dritto mentre l'altro devia verso l'interno (esotropia o strabismo convergente), verso l'esterno (exotropia o strabismo divergente) oppure verso l'alto o il basso (rispettivamente *ipertropia* e *ipotropia*). Lo strabismo compromette la normale visione binoculare, rendendo difficile il corretto utilizzo di entrambi gli occhi insieme.

Nei bambini, se non trattato tempestivamente, lo strabismo può evolvere in **ambliopia**.

Il piccolo, infatti, tende a sopprimere automaticamente l'immagine proveniente dall'occhio deviato per evitare confusione, utilizzando solo l'occhio dominante. Questa azione può portare alla perdita della percezione tridimensionale e, nel tempo, alla riduzione dell'acuità visiva dell'occhio meno utilizzato, che non si sviluppa in modo ottimale.

Questo disturbo può insorgere a qualsiasi età. Negli adulti, quando si manifesta, provoca immediatamente diplopia (visione doppia), poiché il cervello, abituato a elaborare entrambe le immagini, non riesce a ignorare quella proveniente dall'occhio disallineato. Questo effetto può risultare altamente invalidante nella vita quotidiana.

**QUALI SONO LE CAUSE DELLO STRABISMO?** Le cause dello strabismo non sono sempre identificabili con certezza, ma tra i principali fattori scatenanti si trovano:

- **fattori genetici** (predisposizione ereditaria)
- **patologie oculari** – disturbi come cataratta o ptosi palpebrale possono compromettere la capacità visiva e ostacolare la corretta fissazione degli oggetti
- **difetti refrattivi**, ipermetropia, miopia o astigmatismo che, se non corrette adeguatamente, possono interferire con il normale sviluppo del controllo motorio degli occhi
- **paresi cerebrale**. Poiché il coordinamento dei movimenti oculari è regolato dal cervello, disturbi neurologici possono facilitare la comparsa dello strabismo
- **paresi di uno o più muscoli oculari**
- **malattie neurologiche**, traumi, diabete, ipertensione.

## LA DIAGNOSI DI STRABISMO

La visita oculistica e quella ortottica rappresentano gli strumenti diagnostici fondamentali per individuare la presenza di strabismo.

L'iter diagnostico prevede una serie di esami specifici, tra cui:

- *visita oculistica completa, comprensiva della valutazione dell'acuità visiva*
- *esame dei riflessi luminosi corneali*
- *cover test*
- *esame della stereopsi, per verificare la capacità di percezione tridimensionale*
- *studio della motilità oculare.*



Se lo strabismo dipende dalla paralisi di un nervo cranico, possono essere necessari esami di diagnostica per immagini, come la *tomografia computerizzata* (TAC) o la *risonanza magnetica* (RM).

Grazie alle nuove tecnologie oggi è possibile esaminare con estrema precisione l'occhio e le sue strutture anatomiche. Questo consente di ottenere diagnosi dettagliate e di pianificare trattamenti mirati in base alla specifica patologia riscontrata.

## COME SI CURA LO STRABISMO?

Il trattamento dello strabismo può prevedere sia approcci non chirurgici che chirurgici.

### Approccio non chirurgico

- *Correzione dei difetti refrattivi*
- *Occlusione dell'occhio che vede meglio.*

Questa tecnica prevede la chiusura temporanea dell'occhio "migliore", obbligando quello più debole a lavorare e rafforzarsi.

Si può occludere l'occhio utilizzando una benda-tampone o una lente opaca.

Una volta raggiunta la stessa acuità visiva tra i due occhi, il trattamento viene gradualmente ridotto, monitorando i progressi nel tempo.

- *Lenti prismatiche integrate all'occhiale, che aiutano riallineare la visione binoculare.*
- *Esercizi ortottici studiati per ridurre uno squilibrio muscolare degli occhi.*

### Approccio chirurgico

Quando i trattamenti non chirurgici non bastano, si può ricorrere all'intervento chirurgico per correggere l'alterata funzionalità dei muscoli oculari. L'obiettivo è ripristinare un allineamento il più possibile fisiologico degli occhi.

L'intervento può coinvolgere solo i muscoli dell'occhio deviato oppure interessare entrambi gli occhi. L'operazione mira a un riallineamento più preciso possibile e correggere la capacità di azione di uno o più muscoli oculari.

In alcuni casi, possono essere necessari più interventi per ottenere il risultato ottimale, sia dal punto di vista funzionale, sia estetico.

*(Salute, Humanitas)*

**PREVENZIONE E SALUTE**

## COME PROTEGGERE IL CUORE DAL CALDO IN ESTATE: I CONSIGLI DEI CARDIOLOGI

*Si verifica un aumento della frequenza cardiaca (per compensare il calo di pressione arteriosa), con possibili episodi di tachicardia, e un allargamento di arterie e vene, per favorire la dispersione del calore in eccesso*

Il caldo, soprattutto se estremo e prolungato, può mettere a dura prova il nostro cuore, che ricorre a strategie di adattamento per resistere alle condizioni ambientali. Si verifica **un aumento della frequenza cardiaca** (per compensare il calo di pressione arteriosa), con possibili episodi di tachicardia, e **un allargamento di arterie e vene**, per favorire la dispersione del calore in eccesso. Si tratta di fenomeni normali, che non creano problemi in soggetti sani, ma che possono invece rappresentare un rischio per chi ha una situazione cardiovascolare già compromessa. Anche perché chi soffre di malattie cardiache, come ipertensione o insufficienza, ha **una capacità di adattamento ridotta**.



**LIQUIDI E SALI MINERALI** Non solo. Il caldo può interferire con l'azione di alcuni farmaci (per es. *antipertensivi o diuretici*), che **favoriscono l'eliminazione di liquidi e sali minerali e abbassano la pressione arteriosa**. In estate però, con l'aumento della sudorazione, il corpo perde già parecchi liquidi e sali minerali. **L'effetto combinato dei farmaci e della sudorazione può far abbassare troppo la pressione e causare squilibri elettrolitici**, come **ipopotassiemia** (*potassio basso*) e **iponatriemia** (*sodio basso*).

Tutto ciò altera l'equilibrio elettrico del cuore, con possibile aumento del rischio di aritmie. Ecco perché la perdita di liquidi e sali minerali deve essere compensata prima possibile. Peraltro, anche in persone sane ma con predisposizione a disturbi del ritmo cardiaco (*fibrillazione atriale o palpitazioni*) il caldo può rappresentare un rischio.

**COME RICONOSCERE IL CARDIOPALMO** «I primi effetti del caldo sul sistema cardiovascolare consistono nella vasodilatazione, ossia **una dilatazione dei vasi sanguigni**, che di conseguenza porta spesso a un abbassamento della pressione arteriosa - spiega **D. Gabrielli**, dir. Cardiologia all'osp. S. Camillo di Roma. Per compensare questa riduzione della pressione, il cuore può aumentare i battiti e andare in sofferenza. Il sintomo più evidente è il **cardiopalmò**, **palpitazioni che sono una reazione naturale ma possono anche rappresentare l'inizio di una manifestazione di malattia vera e propria**. Questo sintomo si accompagna spesso a fiacchezza, va attenzionato quando si superano i 100 battiti al min. in maniera costante».

**CONTROLLARE LA PRESSIONE** «Il paziente cardiopatico che già assume farmaci, in particolare per la pressione - deve quindi in queste giornate calde **controllare un po' più spesso la pressione** e, laddove riscontri valori piuttosto bassi, segnalarlo quanto prima al suo medico curante, che sia il cardiologo o il medico di medicina generale, in modo da **rimodulare eventualmente la terapia che spesso va rivista in estate**, ma ciò non deve mai esser fatto in maniera autonoma».

**DUE LITRI DI ACQUA AL GIORNO** «Per proteggere il cuore in estate è bene seguire **un'alimentazione corretta e che garantisca una sufficiente idratazione**: bere due litri di acqua al giorno e abbondare in frutta e verdura, evitando di contro i cibi grassi - aggiunge **M. Grimaldi**, dir. Cardiologia all'osp. Miulli di Acquaviva delle Fonti (Ba)-. **Frutta e verdura, oltre all'acqua, garantiscono la reintegrazione dei sali minerali** che d'estate si perdono maggiormente a causa della sudorazione. In caso di pressione tendenzialmente bassa, in un cuore sano, è preferibile aumentare la quantità di sale nei condimenti. Di contro, **nel paziente con ipertensione o scompenso cardiaco bisogna fare riferimento al medico curante, in quanto l'eccesso di sale e acqua potrebbero essere dannosi**. L'abbigliamento deve essere leggero e favorire la traspirazione. È buona norma evitare di uscire nelle ore più calde». (*Salute, Corriere*)

**SBALZI ECCESSIVI CALDO-FREDDO** «L'eccesso di caldo e umidità può essere affrontato nelle proprie abitazioni con deumidificatori e condizionatori mantenendo **temperature adeguate, che non salgano al di sopra dei 28-30 gradi e non scendano al di sotto dei 22-24 gradi**. Gli sbalzi eccessivi caldo-freddo possono provocare patologie respiratorie, delle alte vie aeree e pericardite. Quando si avvertono, e soprattutto persistono, **abbassamenti eccessivi della pressione al di sotto di 90 mmHg**, sensazione di cardiopalmo o svenimenti - è importante rivolgersi subito al proprio medico».

## PREVENZIONE E SALUTE

# Sicurezza in acqua: scegliere il costume da bagno del colore "giusto" può salvare la vita

*Secondo una ricerca condotta da una società specializzata in sicurezza in acqua alcuni colori dei costumi possono prevenire gli annegamenti*

I costumi da bagno per i bambini non sono solo un accessorio di moda. E, seppur sia carino, vedere i piccoli nuotatori con modelli colorati e tagli che ricordano i genitori, è importante fare molta attenzione alla sicurezza. Il modello giusto e, soprattutto della tonalità giusta, può avere un impatto significativo sulla sua visibilità in acqua, il che è fondamentale per prevenire gli annegamenti.



**I colori vivaci e le fantasie accese risaltano maggiormente, rendendo più facile per i bagnini e i genitori monitorare il bambino, e soccorrerlo tempestivamente in una situazione di emergenza.**

Questa teoria è stata dimostrata da **Alive Solutions, società specializzata nella sicurezza in acqua.**

**Natalie Livingston, co-fondatrice e proprietaria di Alive Solutions e bagnina da più di 25 anni,** spiega alla CNN che «l'acqua non è come guardare attraverso l'aria. Anche la più piccola agitazione superficiale, abbagliamento o movimento può causare la distorsione di oggetti e persone, aumentando o diminuendone la visibilità» molto rapidamente.

In una **piscina, con il fondo chiaro,** i test dell'azienda hanno dimostrato che **il rosa e l'arancione neon sono i colori che si distinguono meglio,** molto più del nero e del blu, che spesso possono apparire come ombre, foglie o sporco in superficie. Completamente bocciati il bianco e l'azzurro, che tendono ad assomigliare ai riflessi delle nuvole.

L'esperimento nelle acque basse di un **lago** (50 cm di profondità) ha invece dimostrato che i colori più visibili sono **l'arancione, il giallo e il verde,** mentre il rosa neon non ha dato buone prestazioni. Nel complesso, hanno vinto i colori flou in tutti gli ambienti.

Per garantire la sicurezza in acqua dei più piccoli non basta il costume dal colore giusto. È fondamentale che i **bimbi imparino a nuotare,** partecipando fin dalla prima infanzia a corsi di acquaticità con insegnanti qualificati e che, una volta in piscina, in mare o nel lago, siano sempre ben sorvegliati da un adulto.

A differenza di come **l'annegamento** viene rappresentato nei film – con forti schizzi e grida di aiuto – nel mondo reale **si verifica in modo silenzioso e rapido.** Un bimbo può ritrovarsi sommerso dall'acqua in meno di un minuto e annegare in 3, anche in mezzo alla gente e senza che nessuno si accorga di nulla.

Secondo gli ultimi **dati dell'OMS, ogni anno circa 236 mila persone muoiono per annegamento** e, nel 90% dei casi, capita nei paesi a basso e medio reddito.

La cifra diventa ancor più spaventosa, se si pensa che a livello globale **i tassi di annegamento più elevati riguardano i bambini di età compresa tra 1 e 4 anni e tra 5 e 9 anni. In Italia** nonostante sia un Paese di mare, **annegano circa 400 persone all'anno.** E la prima causa è proprio il non saper nuotare bene:

- solo il 30% delle giovani (ovvero 2,2 milioni) tra i 4 e i 18 anni ha un livello sufficiente,
- il 30% sa stare a galla; il 10% sa nuotare solo in piscina, ma non in mare,
- il restante 30% non sa nuotare affatto. (*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
Melito	FT/PT	393 746 9840	24 Luglio
Napoli Loggetta	FT/PT	334 716 9231	24 Luglio
Casavatore	FT/PT	<a href="mailto:farmaciadaversa@email.it">farmaciadaversa@email.it</a> 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

# 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

