



*Proverbio di oggi.....*

**Se vuoi volare, lascia andare tutto ciò che ti pesa**

## TROPPO POCO SONNO? IL CERVELLO SI SPEGNE MENTRE SEI SVEGLIO

*Non è detto che tu sia completamente sveglio!*

### **Hai fatto le ore piccole?**

Rischi distrazioni ed errori perché sembri sveglio, ma in realtà, qualche neurone intanto si schiaccia un pisolino per riprendere le forze.

“La separazione tra lo stato di veglia e quello di sonno non è così netta”

### **Neuroni “offline” –**

La carenza di sonno non fa bene, e questo lo sappiamo tutti.

Sei svogliato, poco produttivo e ti succede, come è capitato a me ieri, di andare in palestra e dimenticare a casa la borsa. Anche se tutto sembra funzionare e sei apparentemente sveglio, i ricercatori dell'Università di Madison nel Wisconsin (Stati Uniti) hanno scoperto che qualche neurone allo stremo delle forze potrebbe andare “off-line” e farti perdere colpi.

Meno dormi e più neuroni si “*spengono*” aumentando il rischio di pericolose *défaillance*.

**Tra sonno e veglia** - La scoperta è interessante perché fino a ieri gli scienziati erano convinti che gli effetti della carenza di sonno si ripercuotesse sull'intero cervello e non sui singoli neuroni.

Chiara Cirelli - professore di psichiatria alla Scuola di medicina e salute pubblica dell'ateneo americano e co-autrice dello studio sui ratti, pubblicato su *Nature* insieme al collega Giulio Tonon - spiega che non si tratta di sonno vero e proprio, o di “colpi” di sonno, perché in questi casi tutti i neuroni vanno a dormire.

L'esperimento condotto sui roditori ha mostrato che non esiste una netta separazione tra sonno e veglia. Prima di crollare tra le braccia di Morfeo, qualche neurone si addormenta, nonostante l'elettroencefalogramma continui a mostrare che il soggetto è sveglio e attivo.

*(Salute, Focus)*



**PREVENZIONE E SALUTE****LO SPRECO ALIMENTARE INVISIBILE DELLE MENSE: UNA VORAGINE DI COSTI E CIBO GETTATO**

*Ogni giorno 3 milioni di italiani lasciano 50 grammi di cibo nel piatto delle mense. La startup trentina Behavix usa intelligenza artificiale per capire le cause: spesso è stress, non qualità del cibo.*

**C'è uno spreco alimentare di cui quasi nessuno parla, silenzioso, sistematico e quotidiano.** Avviene laddove il cibo è organizzato su larga scala e servito in modo standardizzato:

- *mense scolastiche, ospedaliere, aziendali, RSA, universitarie.*

Ma anche nelle grandi catene della ristorazione collettiva e nei self-service delle aree di servizio. È uno spreco invisibile perché distribuito tra milioni di piatti ogni giorno. Eppure, il suo impatto è enorme, tanto in termini ambientali quanto, e soprattutto, economici:

- **ridurre lo spreco nelle mense vuol dire prima di tutto abbattere i costi.**

Secondo l'Osservatorio Ristorazione Collettiva e Nutrizione (Oricon), sono circa 3,04 milioni gli italiani che ogni giorno mangiano in mensa. Ognuno lascia nel piatto, in media, **50 grammi di cibo**. Una quantità apparentemente trascurabile, ma che, moltiplicata su scala nazionale, si traduce in **38mila tonnellate di cibo sprecato all'anno**. Una cifra che fa riflettere e che ha spinto la startup Behavix, nata a Trento nel Polo Tecnologico di Trentino Sviluppo, a cercare soluzioni per affrontare il problema alla radice.

**L'IA contro lo spreco.** Fondata dall'ingegnere ambientale Massimiliano Carraro Behavix ha messo a punto un sistema basato su Intelligenza Artificiale e analisi comportamentale per comprendere le cause profonde dello spreco alimentare nelle mense. L'idea è semplice ma rivoluzionaria:

- **capire perché il cibo viene lasciato, non solo quanto.**

"Non volevamo limitarci a ridistribuire gli scarti – spiega Carraro – ma impedire che diventassero tali".

Il sistema sviluppato dalla startup utilizza una combinazione di computer vision e raccolta dati tramite una web app. Da un lato, telecamere intelligenti analizzano i piatti che tornano indietro, riconoscendo i tipi di pietanze e stimando il peso degli avanzi. Dall'altro, viene chiesto direttamente agli utenti perché non hanno finito il pasto. Ed è qui che la tecnologia incontra l'aspetto umano. "Il valore aggiunto del nostro sistema – è nell'ascolto. Non ci limitiamo a misurare:

- *cerchiamo le cause, che a volte hanno a che fare con lo stato emotivo, con lo stress o con il tempo a disposizione per mangiare, non solo con la qualità del cibo".*

I risultati del progetto pilota condotto nelle mense universitarie di Padova sono emblematici.

Su 3600 pasti serviti al giorno, lo spreco medio era di 50 grammi a testa. In quattro mesi si è tradotto in **27mila euro di cibo buttato via**. Grazie ai dati raccolti, si è potuto risalire alle motivazioni dello spreco:

- *un crollo nel gradimento delle patate, per es., era legato al cambio del fornitore.*

Oppure, nel 45% dei feedback,

- **il motivo del cibo lasciato nel piatto era legato allo stress o alla fretta, non alla pietanza stessa.**

Il potenziale del progetto è enorme. Ridurre lo spreco alimentare non è solo un obiettivo etico o ambientale, ma una leva economica concreta per chi gestisce mense e ristorazione. E la possibilità di rilevare lo stato di benessere psicologico dei lavoratori, degli studenti o dei degenti, osservando cosa e come mangiano, apre scenari inediti anche per le politiche di aziende, Università, ospedali.

L'obiettivo è estendere il sistema anche alla ristorazione standardizzata delle grandi catene, come *Autogrill* o *Old Wild West*, dove l'affluenza incerta rende ancora più strategica la previsione dei consumi e la riduzione degli sprechi. Secondo le stime il cibo sprecato ogni giorno nei servizi di ristorazione potrebbe arrivare a **75mila tonnellate**. Una montagna di cibo – e di denaro – che finisce nella pattumiera. (*Salute, Focus*)



## SCIENZA E SALUTE

# ARRIVANO GLI OCCHIALI DA VISTA CHE METTONO A FUOCO DA SOLI

*Una startup finlandese sta sviluppando un paio di occhiali da vista con lenti che mettono a fuoco da sole (quasi) in tempo reale: ci faranno dire addio alle lenti progressive?*

«Le **lenti fisse** sono state inventate secoli fa.

Eppure le usiamo ancora oggi, **limitando il modo in cui vediamo il mondo**. Noi vogliamo cambiare questa situazione».

Così si presenta **IXI**, una startup finlandese che promette di rivoluzionare i nostri occhiali da vista:

le loro **lenti supertecnologiche**, attualmente in fase di sviluppo, **sono dotate di un sistema di messa a fuoco automatica** che permette di identificare la distanza da cui guardiamo per restituire un'immagine nitida e precisa in tempo reale del mondo che ci circonda.

## COME FUNZIONANO?

Gli occhiali di IXI utilizzano **un sensore a bassa potenza** che traccia il movimento degli

occhi e misura i riflessi che vi rimbalzano, determinando così se stiamo guardando da vicino, da lontano, o da una distanza intermedia.

Queste informazioni vengono poi inviate tramite segnali elettrici alle lenti, composte da due strati di plastica con all'interno un film sottile di cristalli liquidi;

quando ricevono elettricità, i cristalli liquidi cambiano leggermente struttura, deviando la luce in modo diverso e permettendo alla lente di mettere a fuoco automaticamente ciò che chi indossa gli occhiali sta guardando, **con un ritardo di appena 0,2 secondi e senza necessità di inclinare la testa** come con le tradizionali lenti progressive.

## IN VIA DI SVILUPPO.

Nonostante l'incredibile tecnologia che incorporano, **gli occhiali di IXI sono visivamente molto semplici**, uguali a quelli che indossiamo tutti i giorni. L'azienda, che sta sviluppando il progetto grazie a un sostanzioso investimento iniziale da parte di diverse aziende di oltre 36 milioni di dollari, **afferma che i primi prototipi verranno presentati entro la fine dell'anno**.

La tecnologia è comunque ancora in una fase di ricerca e sviluppo:

- *oltre a migliorare la trasparenza delle lenti, è necessario lavorare per ridurre la possibile **sensazione di nebbia visiva** e ottimizzare l'esperienza di uso durante la giornata.*

(Salute, Focus)



**PREVENZIONE E SALUTE****VENE VARICOSE: QUALI RIMEDI?**

*Possono sembrare solo un inestetismo, magari inevitabile con il trascorrere dell'età, eppure le vene varicose spuntano per motivi ben specifici, che nascondono spesso errate abitudini.*

Ne abbiamo parlato con il dr **M. Ghezzi**, angiologo di Humanitas Arese.

**COSA SONO LE VENE VARICOSE?**

Le **vene varicose** (o varici), ossia le **dilatazioni delle vene**, sono la manifestazione clinica più evidente dell'**insufficienza venosa degli arti inferiori**. Particolarmente comuni nelle donne, in genere aumentano progressivamente con l'età. Le vene varicose non dipendono esclusivamente da un fatto anagrafico, ma anche familiarità ed errati stili di vita.

Per questa condizione non esiste una profilassi vera e propria ed è quindi molto importante la prevenzione, basata sulle abitudini comportamentali e sui controlli da parte dello specialista.

**LE VENE VARICOSE SONO LA MANIFESTAZIONE DI QUALI PATOLOGIE?**

Le vene varicose sono la manifestazione più eclatante della cosiddetta **malattia venosa cronica**, una sindrome che affligge il 35-40% della popolazione nei Paesi economicamente più sviluppati.

Le **donne sono più soggette a soffrire** di questa patologia rispetto alla popolazione maschile: a partire dai cinquant'anni il 40% delle donne soffre di una forma di malattia venosa cronica.

**VENE VARICOSE: QUALI DISTURBI COMPORTANO?**

Le vene varicose possono causare una serie di disturbi, come prurito, arrossamento cutaneo, senso di pesantezza agli arti inferiori. Inoltre, possono comparire **alterazioni della cute** più importanti, ipercromia (macchie scure), dermatiti, eczema, ulcere.

**VENE VARICOSE: I FATTORI DI RISCHIO**

Esistono due tipi di fattori di rischio che portano a una maggior probabilità di sviluppare le vene varicose: quelli legati al paziente e quelli legati alla malattia. I primi, in generale, sono:

- l'**essere femmina**, per via delle gravidanze, del ciclo ormonale eccetera;
- la **familiarità** – per questo motivo occorre prestare particolare attenzione anche ai sintomi iniziali, specie se in famiglia si sono verificati casi di insufficienza venosa;
- la **sedentarietà** e la mancanza di attività fisica;
- il **fumo**; una **scorretta alimentazione**;
- l'**età**, le vene varicose sono disturbi che aumentano progressivamente con l'avanzare degli anni.

I fattori di rischio legati alla malattia vera e propria, invece, sono rappresentati dalla **non cura della malattia venosa nel tempo**, che porta ad avere complicanze, come l'estensione delle varici, la possibilità che si verifichino fenomeni di stasi e la comparsa di alterazioni cutanee e trombosi di tipo superficiale, o ancora più gravi, gli eventi trombotici che riguardano il sistema venoso profondo.

**COME PREVENIRE LE VENE VARICOSE?**

La prevenzione si basa innanzitutto sull'**eliminazione dei fattori di rischio**, quindi sulla **correzione dello stile di vita**. Occorre abituarsi a portare le calze elastiche di compressione terapeutica.

**COME TRATTARE LE VENE VARICOSE?** È possibile dare indicazioni per l'abolizione delle vene varicose, a partire dalle antiestetiche "**teleangectasie**" (i cosiddetti **capillari**) fino alle varici di più grandi dimensioni. Il trattamento con la **schiuma sclerosante** o **scleromousse** è molto ben tollerato, si può eseguire in ambulatorio, senza anestesia. Anche le varici più voluminose si possono trattare con la **scleromousse**. La particolare formulazione della schiuma sclerosante permette di seguire ecograficamente il decorso della sclerosi con un controllo immediato del trattamento.

Per i casi più estesi si fa ricorso ai **trattamenti chirurgici endovascolari**. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE****SMETTERE DI FUMARE FA INGRASSARE?**

*Molte persone che fumano temono che smettere di fumare possa portare a un aumento di peso. Ma è davvero così?*

Approfondiamo l'argomento con la dottoressa **Licia Siracusano**, oncologa e referente del Centro Antifumo presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

**FUMARE FA DIMAGRIRE?**

No, **fumare non fa dimagrire**. La nicotina può dare l'illusione di controllare l'appetito perché attenua il senso del gusto e dell'olfatto, cosa che riduce il piacere legato al cibo.

I fumatori sviluppano piuttosto una maggiore resistenza all'insulina, cosa che può causare l'esatto contrario, ovvero il rischio di accumulo di peso, specialmente in presenza di un consumo elevato di zuccheri.

Non tutti, però, ingrassano dopo aver smesso di fumare. È possibile **mantenere il peso sotto controllo** prestando attenzione alla dieta e praticando attività fisica, che aiuta anche a gestire i sintomi dell'astinenza.

**PERCHÉ A VOLTE CHI SMETTE DI FUMARE PRENDE PESO?**

L'aumento di peso dopo aver smesso di fumare può dipendere da diversi fattori:

- La nicotina stimola la produzione di dopamina, il neurotrasmettitore del piacere. Quando si smette di fumare, il cervello cerca altre fonti di gratificazione, spesso attraverso il cibo.
- Il metabolismo può rallentare dal 3 al 5% dopo la cessazione del fumo, riducendo il consumo calorico giornaliero. Ci vogliono circa due mesi perché il metabolismo si adatti alle nuove condizioni.
- La nicotina riduce l'appetito, e in sua assenza è più facile cedere agli spuntini.
- Senza il fumo, i cibi risultano più gustosi e questo può portare a mangiare di più.
- Il gesto di portare la sigaretta alla bocca viene sostituito dal consumo di snack e spuntini.
- Esiste anche il fenomeno del *craving*. Il craving è una forte e improvvisa bramosia per un determinato alimento, spesso ricco di zuccheri o grassi, che può essere scatenata dall'astinenza da nicotina. Il cervello interpreta la mancanza di nicotina come un bisogno fisiologico, inducendo un desiderio intenso di cibo per compensare la sensazione di vuoto, spingendo la persona a preferire cibi molto calorici come dolci e formaggi.

**COME FARE PER NON PRENDERE PESO DOPO AVER SMESSO DI FUMARE?**

Quando si smette di fumare, bisogna distinguere tra **fame reale** e **astinenza da nicotina**, evitando di compensare la mancanza della sigaretta con il cibo. Il cambiamento che comporta l'addio al tabacco non è solo fisico, ma anche mentale e comportamentale ed è importante affrontarlo con consapevolezza. Se si aumenta di qualche chilo nei primi mesi, non significa che si continuerà ad aumentare di peso: il corpo tende a ritrovare la sua condizione naturale, il proprio equilibrio fisiologico.

I benefici che derivano dallo smettere di fumare sono enormi, e anche il senso di leggerezza che ne consegue diventa un elemento di motivazione per chi affronta questo cambiamento importante, anche se faticoso.

Il **sovrappeso**, però, non va comunque sottovalutato, soprattutto in presenza di condizioni come diabete e ipertensione.

Per questo, chi ha bisogno di un aiuto in più può rivolgersi ai Centri antifumo, che offrono non solo il supporto farmacologico per attenuare i sintomi dell'astinenza, ma anche un accompagnamento psicologico nei momenti di maggiore difficoltà. (*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
Acerra	FT/PT	334 102 3587	24 Luglio
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

# 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

