



*Proverbio di oggi.....*

**Chello ca nun se pava, nun se stima.**

## VUOI SAPERE QUANTO SEI STRESSATO? PASSA IL FILO INTERDENTALE

*Esiste un dispositivo per misurare quanto sei stressato: una specie di filo interdentale che, passato sulle gengive, rileva i livelli di cortisolo.*

Gli ingegneri della Tufts University di Medford (Usa) hanno inventato uno **speciale filo interdentale capace di misurare con precisione i livelli di cortisolo**, l'ormone dello stress.

Il dispositivo somiglia a una comune forcina per l'igiene dentale, con un filo teso fra due punte che si estendono dal manico di plastica.

La saliva viene raccolta per capillarità attraverso un canale molto stretto nel filo, arrivando nel manico dove si celano elettrodi che rilevano il cortisolo.

### **Perché il cortisolo?**

Il monitoraggio è importante perché lo stress può portare ad aumento della pressione sanguigna, malattie cardiovascolari, indebolimento del sistema immunitario, depressione e ansia.

### **Estrogeni e glucosio.**

Il dispositivo, dicono gli ingegneri, potrà essere usato anche per rilevare altre molecole presenti nella saliva, come gli **estrogeni per il monitoraggio della fertilità**, il glucosio per il **monitoraggio del diabete** o alcuni marcatori tumorali.

*(Salute, Focus)*



*Esiste un dispositivo medico, simile a un filo interdentale, che misura lo stress.*

**PREVENZIONE E SALUTE**

## Abitare vicino al mare allunga la vita (e sì è anche una questione di reddito)

*Negli Stati Uniti, risiedere lungo la costa allunga di un anno l'aspettativa di vita media. Non succede a chi vive all'interno su laghi e fiumi.*

La sensazione di benessere che provate dopo una settimana di camminate in riva al mare a respirare salsedine avrebbe, alla lunga, **benefici tangibili sulla vostra salute**.

Vivere vicino al mare allunga la vita:

- la scienza l'ha già dimostrato in passato, ma ora uno studio condotto sui cittadini statunitensi che risiedono sulle coste oceaniche aggiunge dettagli in più.

Intanto la ricerca, pubblicata sulla rivista scientifica *Environmental Research*, chiarisce che fiumi e laghi nell'entroterra non garantiscono lo stesso effetto benefico. E poi, aggiunge che - oltre all'influsso positivo di aria e acqua - sull'anno di vita guadagnato **potrebbero pesare le tasche, più piene**, di chi può permettersi una casa vicino al mare.

### **C'è acqua e acqua**

Un gruppo di ricercatori della Ohio State University ha analizzato i dati sulla popolazione in oltre **66.000 aree** di censimento degli Stati Uniti e li ha messi in relazione alla prossimità agli specchi d'acqua.

Studi precedenti avevano rilevato una correlazione tra la vita vicino a corsi d'acqua e una migliore salute (minori tassi di obesità e una migliore salute cardiaca, grazie alla maggiore facilità a compiere attività fisica). Ma la nuova ricerca ha rilevato questo effetto positivo, **solo per chi abitava vicino al mare**.

Chi risiedeva **entro 50 km dalla costa** aveva **un'aspettativa di vita media maggiore di un anno o più** rispetto alla media nazionale di 79 anni.

Mentre chi abitava in aree urbane nell'entroterra vicino a fiumi o laghi di almeno 10 km quadrati di superficie è risultato avere un'aspettativa di vita di **circa 78 anni**, cioè inferiore di circa un anno rispetto alla media.

«Pensavamo fosse possibile che **qualunque tipo di "spazio blu" offrisse lo stesso effetto benefico**, e siamo rimasti sorpresi di vedere una differenza così significativa e chiara tra chi viveva vicino alla costa e chi vicino ad acque interne» spiega Jianyong Wu, Professore di Scienze della Salute ambientale che ha coordinato lo studio. «**Lungo le aree costiere, si vive più a lungo**».

### **Anche il reddito conta**

Oltre alla **migliore qualità dell'aria**, l'anno di vita guadagnato potrebbe essere legato a **migliori opportunità ricreative** e facilità nei trasporti, a una minore suscettibilità delle città costiere alle siccità e a un fattore più... materiale, ossia **il reddito**.

Dai dati è emerso che chi vive lungo la costa ha un reddito **in media più elevato**, un elemento protettivo per la salute (banalmente, perché si può spendere di più per esami di prevenzione, o per una migliore alimentazione).

Di contro, maggiori livelli di inquinamento, povertà, mancanza di luoghi e di opportunità sicure per essere fisicamente attivi, e un maggiore rischio di alluvioni potrebbero incidere sulla minore aspettativa di vita di chi vive nelle città dell'entroterra.

A livello ambientale, la differenza più significativa tra i due contesti residenziali esaminati sembrerebbe comunque **la minore prevalenza di giorni torridi** e le più basse temperature massime giornaliere di cui godono i residenti vicino alle coste.

Il mare agirebbe quindi da cuscinetto contro le temperature estreme e insalubri delle estati della crisi climatica. (*Salute, Focus*)



**SCIENZA E SALUTE**

# L'INFARTO POTREBBE ESSERE INNESCATO DA BATTERI DORMIENTI

*L'infarto potrebbe scatenarsi a causa di un'infezione: le placche nelle coronarie possono nascondere aggregazioni di batteri invisibili e pericolosi.*

A innescare l'**infarto miocardico**, cioè la morte di una parte del tessuto del muscolo cardiaco in seguito all'ostruzione di un'arteria coronaria, potrebbe essere anche un'infezione:

- secondo uno studio pubblicato sul *Journal of the American Heart Association*, **nelle placche che ostruiscono le arterie potrebbero nascondersi batteri dormienti**, capaci di risvegliarsi e fare danni.

## **Colesterolo e placche**

Finora si riteneva che a formare le placche che ostacolano il flusso del sangue nelle arterie e aumentano il rischio di infarto fossero solo le **lipoproteine a bassa densità (LDL**, anche conosciute come "colesterolo cattivo").

Queste sostanze sono incaricate di trasportare il colesterolo sintetizzato dal fegato alle cellule del corpo, ma quando sono presenti in quantità eccessive, **si depositano sulle pareti delle arterie** provocando ispessimenti e indurimento.

È l'**aterosclerosi**, una condizione che può portare alla formazione di placche che ostacolano o bloccano il sangue ricco di ossigeno.

## **Un nascondiglio perfetto**

Di un coinvolgimento dei batteri nella genesi degli infarti si sospettava da tempo, ma mancavano prove dirette. Un gruppo di scienziati di Università finlandesi e britanniche **ha dimostrato la presenza del DNA di diversi batteri del cavo orale all'interno delle placche aterosclerotiche** di pazienti deceduti o che erano stati sottoposti a interventi di "pulizia" delle arterie ostruite.

Quando i ricercatori, per verificare la scoperta, hanno esposto le placche ad antibiotici specifici per i batteri individuati, si sono accorti che **i microrganismi avevano formato particolari aggregazioni chiamate biofilm** nel tessuto dell'arteria.

Le placche aterosclerotiche sembrerebbero **schermare i biofilm di batteri per anni**, rendendoli invisibili al sistema immunitario e agli antibiotici.

## **Infiammazione e trombi**

Un'infezione virale o un altro evento stressante per l'organismo possono **riattivare il biofilm** e causare una proliferazione dei batteri:

- la risposta immunitaria dell'organismo può **innescare un'infiammazione** che rompe la placca a base di colesterolo LDL e favorisce la formazione di **trombi**, coaguli che ostruiscono i vasi e ostacolano il passaggio del sangue.

## **Un vaccino contro l'infarto?**

La scoperta potrebbe suggerire nuove terapie per il tempestivo trattamento degli infarti, o aprire le porte a una possibilità suggestiva:

- quella di **ridurre il rischio di infarto attraverso vaccini**, che tengano alla larga dalle arterie gli agenti infettivi.

(Salute, Focus)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## Regola dei 10.000 passi: esiste un equivalente in bicicletta?

*Basta andare al lavoro in bicicletta almeno tre giorni a settimana per migliorare il nostro benessere cardiometabolico (e fare del bene all'ambiente).*

Negli ultimi tempi la scienza sta (ri)scoprendo i benefici di un'attività fisica moderata sulla nostra salute: in un mondo che va sempre più in fretta e in cui abbiamo sempre meno tempo da dedicare a noi stessi, abbiamo visto che basta anche solo **lavorare al computer stando in piedi o scendere due fermate prima dall'autobus** andando in ufficio per riscontrare degli effetti positivi sulla nostra salute.

### **Casa-lavoro.**

A proposito del tragitto casa-lavoro, un nuovo studio pubblicato su *Experimental Physiology* evidenzia gli effetti positivi sulla salute cardiovascolare di chi sceglie di spostarsi in bicicletta invece che in macchina. «Tutti abbiamo sentito parlare della regola dei **10.000 passi al giorno**.

Con il nostro studio volevamo **scoprire il suo equivalente su due ruote** – una distanza minima da percorrere in bicicletta per riscontrare un effetto positivo sulla salute», spiega a Focus.it Federico Formenti, professore onorario al King's College London (Regno Unito) e responsabile del progetto.

**Fa bene al cuore (e all'ambiente).** I ricercatori hanno confrontato due gruppi di pendolari – **26 ciclisti e 31 automobilisti** – che percorrevano almeno tre volte a settimana un tragitto casa-lavoro di circa 4 km a tratta.

Analizzando diversi indicatori di benessere cardiometabolico, è emerso che **il cuore di chi pedalava era mediamente un 30% più sano di quello di chi guidava la macchina**, e che, a parità di peso, **i ciclisti avevano una maggiore quantità di massa magra**.

I tragitti in bicicletta, com'è facilmente intuibile, sono anche più ecologici, e riducono di ben 12 volte le emissioni di CO<sub>2</sub> rispetto a quelli in automobile (non elettrica) – senza contare che, come ricorda Formenti, **«più persone pedalano, meno persone guidano e migliore è la qualità dell'aria»**.

**Basta poco.** La vera "scoperta" è quanto poco basti per rimanere in forma pedalando: «Pensavo che pedalare in pianura per soli 8 km, tre volte alla settimana, **a una velocità di circa 15 km/h** rappresentasse uno stimolo fisiologico insufficiente per rilevare benefici sulla salute», commenta Formenti.

«Dai risultati emerge invece che **anche un'attività fisica moderata e limitata a qualche giorno alla settimana è sufficiente a migliorare la nostra salute**».

**L'importanza delle piste ciclabili.** I ricercatori tengono a sottolineare l'importanza dello sviluppo di reti ciclabili nelle nostre città per favorire gli spostamenti in bicicletta dei cittadini:

«Lo **sviluppo di reti ciclabili** anche con raggio limitato a meno di 5 km è potenzialmente **sufficiente a migliorare la salute**, quindi a **ridurre le spese sanitarie**, e certamente efficace nel ridurre il traffico cittadino, effetto già ampiamente dimostrato in città di Stati europei come l'Olanda e la Danimarca», sottolinea l'architetto Caterina Ursella, una degli autori.

«Un consiglio: non preoccupatevi troppo di avere i capelli in ordine sul posto di lavoro. Infilatevi il caschetto, spettinatevi e pedalate!», scherza Formenti, che – gliel'abbiamo chiesto – è un ciclista pendolare dal 2006.

«Negli ultimi tre anni di lavoro ho contato solo un giorno di assenza per malattia, per cui direi che qualche goccia di pioggia non cancella i benefici di quei minuti giornalieri di pedalate», conclude.

(Salute, Focus)



**SCIENZA E SALUTE**

## PROBIOTICI E PREBIOTICI: a che cosa servono e come possiamo assumerli

*Nomi noti e usati ormai anche nelle pubblicità di integratori e prodotti sugli scaffali, ma che cosa sono veramente e come influiscono sulla nostra salute?*

Nel nostro organismo vivono milioni di microorganismi. Buona parte si trova nel tratto gastrointestinale e compone il cosiddetto microbioma. Quando il suo equilibrio (tra specie di batteri dannose o benefiche) si altera (si definisce «**disbiosi**») possono sorgere disturbi.

I **probiotici** e i **prebiotici** vengono commercializzati come metodi per supportare un microbioma sano e diversificato e aiutare a ridurre il rischio di disbiosi. Si trovano in differenti forme:

- possono essere aggiunti ad alcuni alimenti, sono disponibili come integratori o sono presenti naturalmente negli alimenti.

Ma qual è la differenza tra probiotici e prebiotici e quali le **indicazioni per la salute del nostro intestino?**

### Differenze e forme

I **probiotici** sono «microorganismi vivi che, se somministrati in quantità adeguate, conferiscono un beneficio per la salute».

Sono i batteri e i lieviti presenti negli alimenti fermentati come **formaggio, crauti, yogurt, miso, tempeh, kimchi, crauti, kombucha** e negli integratori.

La varietà di probiotici è vastissima. Tra i più comuni e familiari ci sono i batteri delle famiglie dei *Lattobacilli* e dei *Bifidobatteri*, mentre fra i lieviti il *Saccharomyces boulardii*.

I **prebiotici** sono il «cibo» di cui i probiotici hanno bisogno: sono le **fibre** alimentari e quindi si trovano in tutti gli alimenti di origine vegetale. Queste sostanze favoriscono la crescita dei «batteri amici» rispetto a quelli «cattivi».

### La salute e le patologie

Un microbiota sano e diversificato con batteri buoni in maggioranza influisce in modo positivo sulla nostra salute e viceversa.

Una disbiosi può causare problemi come **diarrea o stitichezza**, sindrome dell'**intestino irritabile**, sanguinamento gengivale, **dermatite atopica** (eczema) o **acne**.

A livello generale e sistemico un microbioma sano è collegato a una riduzione del rischio di **tumori, malattie cardiovascolari** (cardiache), **allergie e malattie infiammatorie intestinali** (MICI).

### Gli integratori

Come scritto, oltre agli alimenti che contengono naturalmente probiotici e i prebiotici (o entrambi, come *yogurt e kefir*) esistono **integratori** di questi microorganismi, ma sono altrettanto validi e consigliati? Diverse revisioni di studi giungono a risultati non conclusivi. È sempre bene consultare uno specialista per farsi consigliare un integratore.

Sicuramente bisogna ricordare che **non possono sostituire i farmaci** standard usati per contrastare le patologie dovute (anche) alla **disbiosi** e, ancor di più, **non possono sostituire i benefici di una dieta sana ed equilibrata**. (*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	360 664 819	01 Settembre
Gragnano	FT/PT	333 368 8279	01 Settembre
Qualiano	FT/PT	cvfarmacisti@gmail.com	01 Settembre
Acerra	FT/PT	334 102 3587	01 Settembre
Napoli zona Forcella	FT/PT	328 629 4176	01 Settembre

### WEST NILE – RACCOMANDAZIONI UTILI A RAFFORZARE LA PREVENZIONE E LA SORVEGLIANZA PER I CITTADINI

**VIRUS WEST NILE DIFFUSIONE**

La West Nile Disease (WND, o Febbre del Nilo Occidentale) è una zoonosi causata da un Arbovirus appartenente alla famiglia Flaviviridae, genere Flavivirus. Il serbatoio naturale è rappresentato dagli uccelli selvatici.

**CICLO DI TRASMISSIONE**

Il virus è trasmesso principalmente attraverso la puntura di zanzare infette del genere Culex e può infettare volatili, equini e uomo. Le zanzare si infettano nutrendosi del sangue di uccelli infetti e poi trasmettono il virus ad altri uccelli o a mammiferi, compresi gli esseri umani, attraverso le punture. Il virus è mantenuto dal ciclo di trasmissione zanzare-uccelli-zanzare, mentre il cavallo e l'uomo sono considerati ospiti occasionali.

**SINTOMI**

I sintomi possono variare da persona a persona e possono includere:

- Febbre
- Mal di testa
- Dolori e rigidità Muscolare
- Dolori e gonfiore alle articolazioni
- Eruzione cutanea
- Ingrossamento dei Linfonodi
- Affaticamento e senso di debolezza
- Nelle forme più gravi encefalite, meningite e paralisi flaccida acuta

**FATTORI DI RISCHIO**

- Età: le persone anziane sono a più rischio di sviluppare forme gravi della malattia
- Sistema immunitario debilitato

**COME OTTENERE LE INFORMAZIONI E GLI AGGIORNAMENTI UTILI SULLA PREVENZIONE DAL VIRUS WEST NILE**

Tutte le informazioni e gli aggiornamenti sono disponibili sul sito istituzionale del Ministero della Salute e dell'Istituto superiore di sanità e attraverso il numero 1500.

**RACCOMANDAZIONI PER RAFFORZARE LE ATTIVITÀ DI PREVENZIONE E SORVEGLIANZA**

La circolare del Ministero della Salute ricorda l'importanza di informare i cittadini sull'adozione delle misure preventive per evitare le punture di zanzara:

- Uso di repellenti per insetti
- Indossare abbigliamento protettivo
- Utilizzo di zanzariere e sistemi ambientali di controllo
- Trattare con prodotti larvicidi, ogni 15 giorni circa, tombini e pozzetti di sgrondo delle acque piovane, zone di scolo e ristagno
- Eliminazione di possibili focolai larvali come le fonti di acqua stagnante dove le zanzare possono riprodursi (es. sottovasi, contenitori d'acqua, invasi spersi dell'acqua in attesa per ornati, fontane non trattate, tenere le piastre per i bambini vuote e coperte quando non utilizzate)

**LOCANDINA INFORMATIVA A CURA DELL'ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**

PER INFORMAZIONI RIVOLGITI AL TUO FARMACISTA DI RIFUGIO

# 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



CON IL PATROCINIO DI

