



*Proverbia d' oggi.....*

**A conferenza è padrona d'a mala cianza**

## GAMBE GONFIE: LE CAUSE E I RIMEDI

*Indolenzimento, gonfiore, formicolio e crampi notturni alle gambe, uniti alla sensazione di gambe pesanti e stanche, possono segnalare un disturbo circolatorio.*

**Quali sono le cause alla base di questi sintomi e quali i rimedi più immediati?**

### **GAMBE GONFIE, QUALI SONO LE CAUSE VASCOLARI?**

Il **gonfiore delle gambe**, spesso concentrato intorno alle caviglie, soprattutto se associato a presenza di vene prominenti e bluastre, può indicare la presenza di un disturbo circolatorio.

Se non gestito adeguatamente, questo problema può diventare cronico o peggiorare con il passare degli anni, soprattutto durante un'eventuale gravidanza o con la menopausa, determinando conseguenze e complicanze che possono influire negativamente sulla qualità di vita.

Quando la **circolazione degli arti inferiori** è fisiologica, il sangue risale verso il cuore e i polmoni per ossigenarsi, tornando poi in circolo come sangue arterioso che distribuisce ossigeno e nutrienti a organi e tessuti. Tuttavia, fattori come:

- *Familiarità; obesità e sovrappeso; gravidanza; terapie farmacologiche*
- *stile di vita sedentario; attività lavorativa che prevede molte ore in piedi ed al caldo*

possono alterare questo processo di ritorno venoso, provocando la cosiddetta stasi flebo-linfatica, ovvero il ristagno di sangue e liquidi nelle gambe. Spesso, l'**insufficienza venosa**, ovvero l'incapacità del sangue di tornare efficacemente al cuore, si accompagna a un'alterazione del sistema linfatico, con conseguente accumulo di liquidi agli arti inferiori. Questo causa gonfiore a gambe e caviglie, dolore alle gambe, crampi notturni, formicolii e dolore al polpaccio.

### **QUALI SONO I RIMEDI IN CASO DI GAMBE GONFIE?**

Per stimolare il circolo venoso e alleviare la sensazione di pesantezza e disagio dovuta a **gambe e caviglie gonfie**, talvolta è sufficiente una piacevole passeggiata, evitando gli orari più caldi della giornata.

Oltre all'attività fisica, l'uso di **calze elastiche (elastocompressive)** è altamente raccomandato; queste comprimono le vene dall'esterno, riducendo così il ristagno di sangue ed incrementando il drenaggio dei fluidi. È inoltre importante adottare stili di vita sani, inclusa una dieta ricca di frutta, verdura, vitamine e sali minerali, utili per mantenere una buona diuresi ed un peso equilibrato.

Per qualsiasi dubbio è utile una valutazione con ecocolordoppler, che associato alla visita angiologica consentirà di ricevere le più corrette e specifiche indicazioni terapeutiche. (*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE**

# UN CONSUMO ELEVATO DI CONSERVANTI È ASSOCIATO AL RISCHIO DI DIABETE E DI CANCRO

*I conservanti che prolungano la vita dei cibi ultraprocessati potrebbero accorciare la nostra: diabete e tumori sono più probabili in chi ne consuma.*

Un consumo massiccio di **conservanti**, gli additivi alimentari che ritardano il deterioramento del cibo, è associato a due delle più impattanti malattie croniche del nostro tempo: il **diabete di tipo 2 e il cancro**.

Un importante studio francese che per anni ha seguito in modo meticoloso le abitudini alimentari di oltre 100.000 persone ha riscontrato un collegamento tra l'assunzione elevata di queste sostanze, molto diffuse nei *cibi ultraprocessati*, e un rischio più elevato di diabete di tipo 2 e di alcuni tipi di tumori, come quelli **al seno o del colon-retto**.

I risultati delle due ricerche (diabete e cancro), che fanno parte dello stesso, pluriennale progetto, sono stati pubblicati rispettivamente su *Nature Communications* e sul *BMJ*.

## UN'ANALISI LUNGA 14 ANNI

Tra il 2009 e il 2023 i ricercatori hanno seguito le abitudini alimentari, la storia medica, i dati socio-demografici e lo stile di vita di oltre 108.700 persone, che hanno dovuto fornire resoconti dettagliati di quello che avevano mangiato nell'arco di 24 ore in diversi momenti dello studio.

**DUE CATEGORIE DI CONSERVANTI** Il team ha raggruppato i conservanti in **non antiossidanti** (per es., *i conservanti che inibiscono la crescita dei batteri o ostacolano il deterioramento del cibo rallentando i cambiamenti chimici che lo causano*); e **antiossidanti**, che ritardano o impediscono la "scadenza" dei cibi eliminando o riducendo i livelli di ossigeno all'interno del packaging.

I consumatori europei possono riconoscere queste sostanze dai codici riportati nella lista degli ingredienti:

- *da E200 a E299, per i conservanti **non antiossidanti**; da E300 a E399, per i conservanti **antiossidanti**.*

Nel corso dei 14 anni si sono verificati in totale 1.131 casi di diabete di tipo 2 tra le persone seguite:

- il consumo più elevato di conservanti è stato collegato a un' aumento di diabete di tipo 2 del 47%; quello di **non antiossidanti**, del 49% e quello degli **antiossidanti** del 40%, vs ai più bassi livelli di consumo

## TUTELARE I CONSUMATORI

Tra i conservanti che potrebbero essere associati a un maggiore rischio di diabete si trovano, «*conservanti alimentari non antiossidanti ampiamente utilizzati come sorbato di potassio (E202), metabisolfito di potassio (E224), nitrito di sodio (E250), acido acetico (E260), acetati di sodio (E262) e propionato di calcio (E282)*», e additivi antiossidanti come ascorbato di sodio (E301), alfa-tocoferolo (E307), eritorbato di sodio (E316), acido citrico (E330), acido fosforico (E338) ed estratti di rosmarino (E392).

Oltre a un incentivo, per tutti noi, a prediligere i cibi freschi e poco lavorati, lo studio - il primo al mondo che lega questi composti all'incidenza del diabete di tipo 2 - è un **invito a una maggiore attenzione nell'utilizzo di conservanti**, con l'obiettivo di tutelare i consumatori. Anche perché alcuni degli stessi conservanti sono risultati associati, nel secondo studio, a una moderata, ma maggiore incidenza di alcuni tumori.

**I CONSERVANTI E IL RISCHIO DI CANCRO** Nel corso dell'analisi, condotta su oltre 105.000 partecipanti in 14 anni, 4.226 persone si sono ammalate di cancro (*soprattutto al seno, alla prostata o del colon-retto*). Tra i 17 conservanti considerati, 11 non sono risultati associati a cancro, così come non lo è stato il loro consumo totale. Ma un più elevato apporto di diversi conservanti, **soprattutto non antiossidanti** come sorbato di potassio, metabisolfito di potassio, nitrito di sodio, nitrato di potassio e acido acetico, è stato associato a una più elevata incidenza di tumori rispetto a chi non aveva consumato queste sostanze (o ne aveva consumate in basse quantità). (*Salute Focus*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# SMETTERE DI BERE ALCOLICI POTREBBE ESSERE LA CHIAVE PER RALLENTARE L'INVECCHIAMENTO

*L'alcol può accelerare il declino fisico e cognitivo. L'esperto: «Esiste una relazione lineare tra il consumo di alcolici e il restringimento del cervello»*

Uno dei migliori propositi per il 2026 potrebbe essere l'addio all'alcol, per vivere più a lungo e in salute.

Il **Dry January**, ovvero l'**astensione dal bere alcol per tutto il mese di gennaio**, è diventato un proposito di Capodanno molto popolare da quando, nel 2013, la sfida è stata lanciata nel Regno Unito dall'Alcohol Change Uk.

Sappiamo ormai con certezza, da numerosi studi scientifici, che le **bevande alcoliche accelerano il processo di invecchiamento e il declino fisico e cognitivo**.

Smettendo di bere non sono solo il fegato, il cervello e il cuore a funzionare meglio, ma l'intero corpo.



## ETÀ BIOLOGICA

Lo si dimostra misurando l'età biologica, ovvero **lo stato di salute del corpo e la velocità di invecchiamento di cellule e organi**.

Può essere diversa dall'età anagrafica e si è scoperto che nei bevitori è più elevata che negli astemi.

L'età biologica può essere studiata attraverso i **telomeri**, ovvero le estremità dei cromosomi. «**Il nostro Dna è organizzato in cromosomi e quando le cellule si dividono i cromosomi vengono copiati**».

Ma la copia avviene in modo incompleto nelle estremità - spiega Anya Topiwala, ricercatrice presso il dipartimento di Psichiatria dell'Università di Oxford -.

**Con il passare del tempo i telomeri si accorcianno progressivamente e quando raggiungono una misura "critica", la cellula muore.** Gli scienziati possono quindi misurare la lunghezza dei telomeri per stimare l'età biologica».

## L'ESPERIMENTO

Nel 2022, Topiwala e colleghi hanno studiato il legame tra alcol e lunghezza dei telomeri in oltre 245 mila adulti britannici. «Abbiamo scoperto che più le persone bevono, più i loro telomeri sono corti - afferma la ricercatrice -. **Nei bevitori l'invecchiamento biologico è accelerato**». In media, i partecipanti che hanno dichiarato di bere circa dieci bicchieri di vino a settimana sembravano **fino a due anni più vecchi di quelli che hanno dichiarato di bere meno di due bicchieri a settimana**. Non sappiamo come l'alcol influisca sui telomeri, ma diversi studi hanno dimostrato che **l'alcol danneggia il Dna**, quindi - secondo i ricercatori - è probabile che si tratti di un meccanismo simile.

## EPIGENETICA

Per misurare l'età biologica si può usare anche l'epigenetica, ovvero l'analisi di come **fattori ambientali e stili di vita influenzano l'espressione dei geni**. La metilazione del Dna è un meccanismo che consente alle cellule di regolare l'espressione genica e controllare i processi che sono alla base della vita. Di pari passo all'avanzare dell'età si sviluppa un processo chiamato «**deriva epigenetica**», che consiste in un cambiamento progressivo e graduale nelle modifiche epigenetiche (che influenzano l'espressione genica senza alterare il Dna) che avvengono nel tempo, specialmente con l'invecchiamento, in cui **fattori ambientali, stress, dieta e abitudini di vita contribuiscono a «decidere» quali geni vengono attivati o silenziati**.

**INVECCHIAMENTO** Uno studio del 2021 ha analizzato i dati sulla metilazione del Dna di 28mila partecipanti nel Regno Unito, dimostrando che **più alcol bevevano i partecipanti, più era probabile che avessero un'età biologica superiore alla loro età reale**. Uno studio simile condotto nel 2023 ha scoperto che gli adulti statunitensi di età pari o superiore a 44 anni che avevano bevuto più alcol nel corso della loro vita mostravano segni di invecchiamento accelerato rispetto agli adulti più giovani o a quelli che avevano bevuto meno. **Per ogni bevanda alcolica consumata al giorno dai partecipanti di mezza età o anziani, alla loro età biologica venivano aggiunti in media dai sette ai nove mesi**. L'invecchiamento era più marcato se i partecipanti bevevano superalcolici piuttosto che birra o vino.

**RISCHIO DI DEMENZA** Alcuni studi dimostrano che un maggiore consumo di alcol è associato anche a **un rischio più elevato di disturbi cognitivi legati all'età, quel rallentamento delle funzioni cerebrali che può portare a malattie neurodegenerative come la demenza**. Nell'ultimo studio di Topiwala e colleghi, condotto su oltre mezzo milione di adulti negli Stati Uniti e nel Regno Unito, si è scoperto che coloro che avevano bevuto più alcolici nel corso di diversi anni avevano **un rischio maggiore di sviluppare la demenza**.

**DANNI CEREBRALI** «**Esiste una relazione lineare tra il consumo di alcol e il restringimento del cervello** in un arco di tempo di circa 40 anni - spiega David Nutt, direttore dell'Unità di Neuropsicofarmacologia all'Imperial College di Londra -. **Non parliamo di alcolisti, ma di persone che fanno un consumo "normale" di bevande alcoliche**. L'alcol è la droga più strettamente legata al restringimento del cervello (rispetto per esempio a eroina, cocaina e cannabis, *n.d.r.*). **Le persone con gravi disturbi legati al consumo di alcol presentano danni cerebrali visibili**: le loro scansioni cerebrali somigliano a quelle delle persone con malattia di Alzheimer».

**INFIAMMAZIONE** Perché questo avviene? **L'alcol può danneggiare il Dna all'interno delle cellule**, accorciando i telomeri e aumentando anche il rischio di vari tipi di cancro. **L'alcol è infiammatorio** e si ritiene che livelli elevati di infiammazione nel cervello siano un importante fattore di rischio per la demenza. **Inoltre il corpo trasforma l'alcol in un sottoprodotto chimico chiamato acetaldeide**, una sostanza chimica che differisce dalla formaldeide per un solo atomo di carbonio e **fa agglomerare le proteine nel cervello**, rallentando il metabolismo. Infine bere alcolici può portare all'**ipertensione arteriosa**, che a sua volta aumenta il rischio di infarti, malattie cardiache e demenza vascolare.

**ABITUDINI SANE** L'alcol può anche influenzare altri fattori che, a loro volta, incidono sulla nostra età biologica e sulla durata della vita. «**Ridurre il consumo di alcol migliora la qualità del sonno, i livelli di energia, l'acuità mentale e l'umore**, il che può aiutare a creare solide basi su cui costruire abitudini sane, come **l'esercizio fisico e una corretta alimentazione**, che migliorano la nostra longevità» afferma Jeevan Fernando, medico e collaboratore dell'Alcohol Change UK. Tutti questi fattori sono importanti per la nostra aspettativa di vita ed è proprio questo il motivo per cui il consumo di alcol è direttamente collegato a quanto viviamo. Nel 2024, uno studio condotto su 2,4 milioni di adulti europei ha rilevato che **chi beve più alcol vive di meno**, anche correggendo l'analisi con altri fattori di rischio, come il fumo.

**LIVELLO SICURO?** Quindi, quanto alcol possiamo bere in sicurezza senza rischiare questi effetti collaterali negativi? La risposta è: zero. «È molto difficile da dimostrare, ma sto giungendo alla conclusione che **non esiste un livello sicuro di alcol** - afferma Topiwala -. Ciò significa che è una questione di quanto rischio si è disposti a tollerare per il piacere che si prova nel bere. Se si vuole azzerare il rischio derivante dall'alcol, allora non si deve bere». D'altra parte, **più alcol si beve, maggiori sono i danni**. Nel Regno Unito, il National health service consiglia di non superare gli otto bicchieri di vino a settimana. Negli Stati Uniti, i Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie raccomandano non più di due bevande alcoliche al giorno per gli uomini e non più di una al giorno per le donne.

**LUNGA VITA** Il «Dry January», scrive *Bbc Science Focus*, non ci farà tornare indietro nel tempo ma potrebbe aiutarci a **rallentare l'orologio biologico**, aumentare le possibilità di una lunga vita in salute e posticipare l'appuntamento con la morte. Soprattutto se si decidere di estendere la «sfida» di gennaio a tutti i dodici mesi dell'anno. (*Salute, Corriere*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## COS'È LA TROMBOSI?

*Non tutti sanno che la trombosi può essere fatale.*

Secondo l'ALT, l'associazione di *lotta alla trombosi*, soltanto un italiano su tre è a conoscenza di questa malattia e dei suoi rischi effettivi, ma data la potenziale gravità è fondamentale prevenirla: più si prende per tempo, infatti, più il trattamento per la trombosi è efficace. Solo così si possono evitare complicazioni gravi.

Ne abbiamo parlato con il dottor Corrado Lodigiani, Responsabile del Centro Trombosi e Malattie Emorragiche di Humanitas.

**COS'È LA TROMBOSI?** Un trombo è un coagulo di sangue, ovvero un grumo solido costituito da piastrine, globuli bianchi e globuli rossi che si forma in un vaso sanguigno in cui non si dovrebbe formare. Questo ostacola la circolazione del sangue e provoca la morte (necrosi ischemica) dell'organo a cui quel vaso porta il sangue stesso. Il trombo si può anche frammentare in parti più piccole.

Un trombo frammentato è chiamato embolo e, attraverso il sistema circolatorio, può raggiungere qualunque organo del corpo umano, ostacolandone il regolare funzionamento e provocando gravi danni.

È quello che succede quando si ha un infarto cerebrale, nell'infarto del miocardio, o dell'embolia polmonare, che è quasi sempre provocata da un embolo che si stacca da un vaso venoso periferico.

La trombosi può essere arteriosa e venosa; ciò comporta una differenza anche nelle possibili cause: la trombosi arteriosa, infatti, è provocata principalmente dall'aterosclerosi, e ipercolesterolemia, ipertensione, fumo di sigaretta e obesità sono i principali fattori scatenanti.

La trombosi venosa, invece, nella maggioranza dei casi deriva da esposizione a fattori di rischio acquisiti più o meno transitori come l'immobilità per trauma o per una malattia intercorrente, un intervento chirurgico o i tumori oppure per predisposizione genetica all'ipercoagulabilità, cioè una maggiore facilità del sangue a creare dei coaguli, i quali poi possono diventare trombi.

### SINTOMI DA NON SOTTOVALUTARE

Qualunque vena o arteria può essere interessata da trombosi, ma i trombi si formano generalmente e con maggior facilità nelle gambe. Riconoscere i sintomi di una trombosi venosa può non essere semplice, poiché molti si manifestano quando ci sono già complicazioni gravi. Aumento di volume, sensazione di calore, intorpidimento e arrossamento della zona o dell'arto interessato, comunque, sono segnali da non prendere alla leggera e che possono, con l'aiuto di uno specialista, a identificare una trombosi per tempo.

Difficoltà respiratorie conosciute con il nome di dispnea, a riposo o sotto sforzo, improvvise alterazioni del ritmo cardiaco, tosse con tracce di sangue e dolore toracico o generalizzato sono sintomi che possono segnalare una possibile presenza di emboli a livello polmonare, quindi un pericolo potenzialmente mortale.

### TRATTAMENTO

Il trattamento della trombosi avviene mediante una terapia farmacologica che prevede l'uso di anticoagulanti. Gli anticoagulanti sono prodotti in grado di inibire la coagulazione del sangue e rappresentano quindi la contromisura ideale per trattare questa malattia.

Esistono, comunque, modi per prevenire la trombosi anche quando si è predisposti. L'attività fisica ricopre un ruolo di primissimo piano nella prevenzione, in quanto il sovrappeso corporeo e soprattutto l'obesità conseguenti spesso alla sedentarietà sono importanti fattori aggiuntivi.

Inoltre le donne che hanno una predisposizione genetica alla trombosi venosa dovrebbero evitare l'utilizzo di estroprogestinici a scopo anticoncezionale o sostitutivo dopo la menopausa, o usarli solo dopo aver effettuato una valutazione con uno specialista in emostasi e trombosi. (*Salute, Humanitas*)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



Dipartimento di  
Farmacia

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II

• MASTER DI II LIVELLO

# PHARMAFORWARD: GLI ORIZZONTI DELLA FARMACIA DEI SERVIZI

Posti disponibili: 35

Termine presentazione domande: 02/02/2026

Per qualsiasi informazione, rivolgersi al Coordinatore:  
prof. Ferdinando Fiorino  
[fefiorin@unina.it](mailto:fefiorin@unina.it)  
081679825

# ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia	Contatto	Data Annuncio
Farmacia - Luogo	lavoro		
Napoli Chiaia	FT/PT	375 777 0096	7 Gennaio
Marano	FT/PT	335 841 5120	7 Gennaio
Afragola	FT/PT	338 685 2805	7 Gennaio
Napoli - Soccavo	FT/PT	335 814 5405	7 Gennaio
Varcaturo	FT/PT	organico.farmaciasanluca46@gmail.com	7 Gennaio
Giugliano	FT/PT	339 582 6687	19 Dicembre
Marano di Napoli	FT/PT	393 153 8510	19 Dicembre
Quarto	FT/PT	farmaciadelcorsoquarto@virgilio.it	19 Dicembre
Casoria	FT/PT	338 882 7026	9 Dicembre
Napoli	FT/PT	333 333 9774	9 Dicembre
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	9 Dicembre
Napoli	FT/PT	339 497 2645	19 Novembre
Aversa	FT/PT	377 097 9397	19 Novembre
Parafarmacia			
Torre Annunziata	FT/PT	347 243 9751	19 Novembre
Marano	FT/PT	393 932 8902	14 Novembre
Mariglianella	FT/PT	339 533 0933	14 Novembre