



Proverbio di oggi.....

Nu' sputà 'ncielo, ca 'nfaccia te torna...

TEMPO DI DIETE: ESISTONO CIBI A CALORIE NEGATIVE? SPOILER: PURTROPPO NO

Nessun cibo richiede più calorie per essere assimilato rispetto a quelle che fornisce, ci sono solo alimenti che aiutano a dimagrire, se mangiati al posto di altri.

Sarebbe bello ma no, **nessun cibo** (neanche i meno calorici, ricchi di fibre e acqua come sedano, mela e lattuga) richiede più calorie per essere assimilato rispetto a quelle che fornisce.

Lo studio.

È stato provato sperimentalmente su un animale che non ha problemi a mangiare molto sedano e digerisce in modo simile a noi:

- nel 2019, scienziati dell'Università dell'Alabama (Stati Uniti) hanno analizzato la quantità di energia che la **lucertola drago barbuto** (*Pogona vitticeps*) usa per digerire e assorbire una quantità di sedano crudo a cubetti pari al 5% della sua massa corporea.

In media, circa il **33% delle calorie ingerite con questo pasto viene usato per la digestione** e circa il **43% è invece espulso con feci e urine**.

Un pieno di Sedano.

Le lucertole trattengono quindi circa il 24% dell'energia del pasto. «Indipendentemente dalle calorie contenute in un alimento, si riuscirà sempre a trarne qualcosa».

Pur non essendo a calorie negative, alimenti come questi **possono comunque aiutare a perdere peso se consumati a scapito di altri**. «Una donna di **60 kg** dovrebbe consumare quotidianamente **12,6 kg di sedano** crudo solo per alimentare il suo metabolismo basale, e non sarebbe una dieta nutriente o allettante» (Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

IN FUTURO LA MALATTIA DI CROHN SI POTRÀ PREVENIRE CON UN VACCINO?

Un esame del sangue trova anticorpi tipici del morbo di Crohn due anni e mezzo prima della comparsa dei sintomi. Verso un vaccino per chi è a rischio?

Un semplice prelievo rintraccia nel sangue le avvisaglie dell'insorgere della malattia di Crohn, poco meno di due anni e mezzo prima della comparsa dei sintomi. Il test, sviluppato da ricercatori canadesi, rileva le tracce di anticorpi contro la flagellina, una proteina normalmente prodotta dai batteri intestinali che scatena reazioni immunitarie improprie in chi soffre di questa malattia dell'intestino. La scoperta, pubblicata sulla rivista scientifica *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, potrebbe aprire la strada a un futuro vaccino contro la malattia di Crohn.

UNA DIFESA CHE FA AMMALARE

La malattia di Crohn è una malattia infiammatoria cronica intestinale che può colpire qualunque tratto dell'intestino, e che causa diarrea, spesso sanguinamento intestinale, difficoltà digestiva, cattivo assorbimento dei nutrienti, stanchezza cronica e dolore addominale. Gli scienziati del Lunenfeld-Tanenbaum Research Institute, un istituto di ricerca medica di Toronto, Canada, avevano già scoperto in passato che, molto prima che il Crohn si manifesti, il *sistema immunitario* può scatenare una risposta infiammatoria spropositata che prende di mira i batteri intestinali. Nelle persone sane, questi batteri abitano pacificamente l'intestino e anzi sono fondamentali per una corretta digestione.

Un altro team di ricerca, dell'Università dell'Alabama, aveva anche sviluppato un test per trovare le tracce, nel sangue, di questa esagerata reazione di autodifesa: anticorpi diretti contro la flagellina, una proteina che costituisce i flagelli, quelle "code" che i batteri utilizzano per la locomozione. Le persone che soffrono di malattia di Crohn mostrano livelli elevati di anticorpi diretti contro la flagellina dei batteri della famiglia *Lachnospiraceae*, che colonizzano l'intestino umano sin dalla nascita.

SEGNALI PREOCCUPANTI

Lo studio ha seguito 381 parenti di primo grado di persone con malattia di Crohn di cui erano stati raccolti dati genetici, biologici e ambientali: il campione è stato estratto da un database del progetto *Genetic, Environmental and Microbial* (GEM) Project, volto a comprendere meglio l'origine delle malattie infiammatorie croniche intestinali. Con il tempo, 77 dei partecipanti hanno sviluppato la malattia. Gli scienziati hanno potuto così seguire con un dettaglio insperato le fasi precedenti la comparsa dei sintomi.

Tra questi pazienti, più di un terzo (28 persone) mostrava livelli elevati di anticorpi contro la flagellina dei batteri *Lachnospiraceae* già quasi due anni e mezzo prima della diagnosi. La risposta è parsa più marcata nei fratelli di chi aveva già avuto diagnosi di morbo di Crohn. La presenza di anticorpi dannosi si accompagnava a infiammazione dell'intestino e permeabilità intestinale, cioè l'incapacità dell'intestino di agire da barriera impedendo il passaggio di tossine e altri elementi sgraditi nel sangue: entrambi questi sintomi sono caratteristici della malattia di Crohn.

GIOCAR D'ANTICIPO

La scoperta apre alla possibilità di sviluppare vaccini diretti contro la flagellina nelle persone considerate più a rischio di sviluppare la malattia di Crohn, e offre una finestra di intervento precoce per intervenire a tutela dell'intestino dei futuri pazienti. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

ORARIO DEI PASTI E RITMO CIRCADIANO: in INVERNO meglio anticipare la Cena, ecco perché

Anticipare l'orario dei pasti principali favorisce la perdita di peso. In genere mangiare quando il metabolismo è più attivo significa lavorare in sincronia con i ritmi naturali del corpo

In inverno, **quando la quantità di luce naturale diminuisce**, si adattano alla stagione anche i ritmi circadiani, i nostri orologi biologici di circa 24 ore che regolano funzioni fondamentali come il sonno, la temperatura corporea, la produzione di ormoni, il metabolismo e i livelli di energia.

«La **melatonina**, per es., **tende a essere prodotta prima** e in quantità maggiori, inducendo più sonnolenza. Il **cortisolo**, l'ormone del risveglio, **può avere un picco mattutino meno netto**, rendendo più difficile sentirsi attivi al mattino», spiega **Luigi Fontana**, direttore scientifico del *Charles Perkins Centre RPA Clinic & Healthy Longevity Program* presso l'università di Sydney.

«La **serotonina** **si riduce** contribuendo a un possibile **calo dell'umore**, e diminuisce la sensibilità all'insulina nelle ore serali, con una **gestione meno efficiente degli zuccheri**. Cambiano anche fame e digestione, sia per motivi fisiologici sia perché si passa più tempo in casa, con una maggiore tendenza a fare spuntini o cenare tardi. Anche il dispendio energetico segue un ritmo circadiano: è più alto al mattino e cala alla sera».

IL METABOLISMO SEGUE I RITMI CIRCADIANI

Mangiare prima nei mesi invernali potrebbe, quindi, rivelarsi una strategia utile per **sentirci meglio?**

Una meta-analisi di 29 studi pubblicata su *Jama Network Open* suggerisce come concentrare più calorie nella prima parte della giornata, ridurre il numero di pasti e anticipare l'orario di quelli principali è associato a una **maggiore perdita di peso** e a migliori parametri metabolici, come glicemia, pressione arteriosa e profilo lipidico. «La prima ragione riguarda **il metabolismo che segue un ritmo circadiano preciso**».

«Al **mattino** l'organismo è più sensibile all'insulina e utilizza meglio gli zuccheri; di **sera**, invece, lo stesso pasto può causare picchi glicemici più alti e favorire l'accumulo di grasso. Mangiare quando il metabolismo è più attivo significa lavorare in sincronia con i ritmi naturali del corpo, facilitando la gestione del peso».

LA DIGESTIONE

«La seconda ragione riguarda **digestione e qualità del sonno**. La sera, i processi digestivi rallentano:

- **cenare troppo tardi, soprattutto a ridosso del momento di coricarsi, può disturbare il riposo, aumentando il rischio di reflusso, risvegli notturni o sonno non ristoratore.**

Lasciare 2-3 ore tra cena e sonno permette all'apparato digerente di completare le sue funzioni e al sistema nervoso di prepararsi al riposo, disattivandosi e, di conseguenza, favorendo un **sonno più profondo**.

Infine, la minore esposizione alla luce solare può rendere più difficile mantenere stabili i ritmi quotidiani e influire su umore, energia e alimentazione. Per questo motivo, orari regolari dei pasti, compresa una cena anticipata, possono diventare un utile segnale di **stabilità**, aiutando l'organismo a mantenere un ritmo interno coerente anche in assenza di una chiara guida luminosa».

Anticipare la cena non è, però, una regola valida per tutti. Il momento in cui si consuma l'ultimo pasto della giornata **dipende da diversi fattori**: il livello di attività fisica, il **cronotipo individuale** (cioè se si è «gufi» o «allodole»), gli impegni familiari e lavorativi, eventuali condizioni mediche. «Ascoltarsi è la strategia più utile. Vivere in benessere non significa inseguire la perfezione, ma coltivare consapevolezza: osservare come cambiano sonno, energia, fame o digestione con l'arrivo dell'inverno e introdurre piccole modifiche graduali che si adattino al proprio ritmo di vita e alla stagione», conclude Fontana.

(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE**BLEFAROPLASTICA: COS'È E COME FUNZIONA**

Con l'avanzare dell'età, la zona delle palpebre può mostrare segni di appesantimento dovuti a tessuti cadenti e in eccesso. Per risolvere questo problema, prevalentemente estetico, è possibile sottoporsi a un intervento di blefaroplastica.

Ne parliamo con il dottor **Valeriano Vinci**, Chirurgo plastico presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano e presso i centri medici Humanitas Medical Care.

CHE COS'È LA BLEFAROPLASTICA?

La chirurgia estetica delle palpebre, nota come blefaroplastica, consente di **correggere l'eccesso di cute palpebrale**, sia superiore che inferiore, causato dall'**invecchiamento**.

La blefaroplastica permette di **ringiovanire** l'area delle palpebre eliminando l'eccesso di pelle e correggendo le borse adipose che si formano intorno agli occhi, determinando uno sguardo più spento e invecchiato. Contestualmente è possibile anche **attenuare le occhiaie** e la **profondità dei solchi lacrimali**. Esistono diverse tecniche chirurgiche, tutte mirate a restituire freschezza allo sguardo con risultati naturali e duraturi.

La blefaroplastica permette di correggere alcuni difetti delle palpebre inferiori o superiori, che possono dare l'impressione di avere un occhio "stanco", come ad esempio:

- **borse sotto gli occhi; palpebre cadenti**
- **eccesso cutaneo sopra gli occhi; occhiaie; zampe di gallina.**

BLEFAROPLASTICA: COME FUNZIONA L'INTERVENTO?

Esistono principalmente due tipologie di blefaroplastica:

- la **blefaroplastica superiore** e la **blefaroplastica inferiore**.

La **blefaroplastica superiore** permette di rimuovere l'eccesso di cute e le eventuali borse a livello delle palpebre superiori. Questo intervento si esegue in anestesia locale e, se necessario, con una leggera sedazione. La procedura dura circa 30 minuti e le cicatrici risultano pressoché impercettibili, poiché nascoste nella piega palpebrale. I punti di sutura sottilissimi vengono rimossi dopo 5-7 giorni e si può subito tornare ad una vita normale.

La **blefaroplastica inferiore** consente di eliminare l'eccesso di pelle, sollevare quella residua e rimuovere le borse adipose, migliorando talvolta anche l'aspetto delle occhiaie e di parte del volto (terzo medio) che appare "liftato" e più liscio. Anche questo intervento può essere eseguito in anestesia locale con una possibile leggera sedazione. La procedura avviene tramite una piccola incisione lungo il margine palpebrale. Anche in questo caso la ripresa, salvo un po' di gonfiore e qualche livido, sarà rapida.

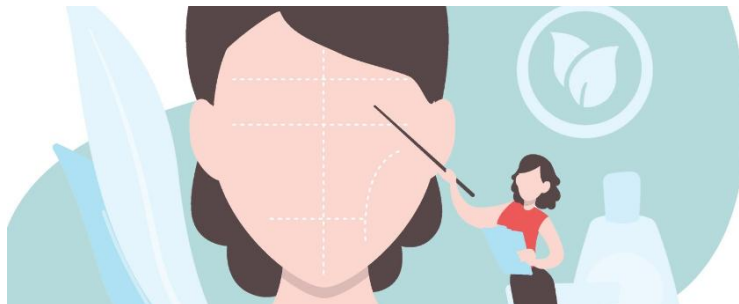
A seconda delle esigenze del paziente, si può intervenire solo sulle palpebre superiori, solo su quelle inferiori, oppure su entrambe. La blefaroplastica può essere eseguita come **procedura singola o in combinazione** con altri interventi estetici, come il lifting, il minilifting, la rinoplastica e il lipofilling.

La durata dell'effetto di una blefaroplastica varia in base alle caratteristiche della pelle della persona. In generale, i risultati possono perdurare per diversi anni, arrivando **fino a dieci anni**.

Il recupero dalla blefaroplastica superiore è quasi immediato: i punti di sutura vengono rimossi dopo 5-7 giorni dall'intervento.

Le piccole ecchimosi e i lividi che possono comparire si risolvono in pochi giorni e possono essere facilmente nascosti con il trucco o un paio di occhiali da sole.

Il recupero dalla blefaroplastica inferiore richiede un po' più di tempo, con circa 10-14 giorni necessari per la risoluzione del gonfiore e dei lividi. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

BRUXISMO, COLPISCE OLTRE 15 MILIONI DI ITALIANI

La diffusione del disturbo è cresciuta in tutto il mondo

Sono oltre 15 milioni gli Italiani affetti da
BRUXISMO

Lo comunicano gli esperti dell'Accademia italiana di odontoiatria protesica (Aiop), evidenziando che negli ultimi anni l'incidenza della malattia è aumentata significativamente in tutto il mondo.

In Occidente, secondo le stime, il 12% delle persone soffrirebbe di bruxismo notturno, mentre circa il 30% della forma **diurna**.

Il **bruxismo** è un disturbo che coinvolge l'**apparato dentale e mandibolare** e colpisce persone di ogni età, compresi i bambini.

Può manifestarsi con il *serramento e il digrignamento dei denti*, ma può assumere anche la forma del "**serramento mandibolare**", che porta a mantenere i muscoli rigidi, in una posizione fissa, senza alcun contatto dentale.

Quest'ultima condizione, in particolare, è considerata dagli esperti uno dei fenomeni emergenti del nuovo millennio.

Fra le cause che favoriscono la diffusione di questo disturbo, spiegano esperti di Aiop, ci sono anche i ritmi di vita sempre più frenetici e alcuni comportamenti a rischio, come **fumo e consumo di alcolici**. Inoltre, può manifestarsi come effetto secondario di alcune droghe sintetiche.

Il disturbo può causare l'eccessiva e anomala usura dei denti e la presenza di **scheggiature** o incrinature della dentatura naturale e dei lavori odontoiatrici - come corone, intarsi, faccette e otturazioni.

Inoltre, spesso provoca difficoltà funzionali nei movimenti di apertura e chiusura della bocca, indolenzimento dei muscoli masticatori e delle **articolazioni temporo mandibolari**.

"Tra i principali segnali spia che possono far sospettare il **bruxismo** - spiega Fabio Carboncini, Presidente Aiop -, oltre a una dentatura danneggiata o consumata, vi sono il rumore notturno, presente nel 25% dei casi, la sensazione di tensione mandibolare al risveglio o di dolore localizzato alle arcate dentali e la ricorrenza di **cefalee** muscolo-tensive".

"Nel **bruxismo diurno** l'**approccio cognitivo - comportamentale** è probabilmente la migliore opzione terapeutica disponibile: consente infatti di ottenere maggiori benefici nel lungo termine, favorendo la consapevolezza individuale del fenomeno e facendo comprendere al paziente la necessità di controllare la muscolatura masticatoria, mantenendola in posizione di riposo, durante la giornata - prosegue l'esperto.

Occorre poi agire sugli **stili di vita** meno alcol, fumo e caffè, soprattutto la sera, ritmi più rilassati e una buona qualità del sonno sono tutti fattori che aiutano ad allentare la tensione sui muscoli masticatori e il loro sovraccarico.

In caso di bruxismo severo, è indicato l'uso delle **placche intraorali in resina acrilica**, i cosiddetti '**bite**', di norma utilizzati solo la notte, allo scopo di proteggere la dentatura, alleviare la pressione sulle articolazioni mandibolari e distendere le fibre muscolari contratte.

Assolutamente controindicate sono invece le placche '**fai da te**' che, comprate in farmacia, possono addirittura accentuare il fenomeno".

(Salute, Sole 24 Ore)



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

081679825

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
Pozzuoli	FT/PT	338 410 7957	19 Gennaio
Afragola	FT/PT	333 970 0629	19 Gennaio
Napoli S. Giovanni	FT/PT	farmacia.apice@tiscali.it	19 Gennaio
Napoli Ponticelli	FT/PT	333 547 0671	13 Gennaio
Boscoreale	FT/PT	farmaciadeipassanti@tiscali.it	13 Gennaio
Napoli Miano	FT/PT	338 946 6315	13 Gennaio
Afragola	FT/PT	339 658 2410	13 Gennaio
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
Varcaturò	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