



Proverbio di oggi.....

Storta va, deritta vene

ESERCIZIO FISICO e INSONNIA: camminare cinque minuti al giorno aiuta a dormire meglio

Alla mattina se si è «allodole» o alla sera se si è «gufi» può essere d'aiuto, e fa anche bene al cuore

Vi svegliate troppo presto al mattino oppure vi addormentate troppo tardi la sera? I

soggetti con questi due tipi di disturbi del sonno vengono indicati rispettivamente col termine di allodole e di gufi. **Avere queste caratteristiche morfeiche** non comporta soltanto alterazioni del sonno, ma anche circolatorie e metaboliche che espongono entrambi questi insonni a ipertensione, aritmie, ridotte capacità aerobiche, iperglicemia, ipercolesterolemia, ecc. Il motivo è legato allo sfasamento dei nostri ritmi circadiani col *ciclo luce/buio del giorno e della notte* con la conseguenza di un generale scompenso dei nostri sistemi interni.



TRATTAMENTO IN BASE AL CRONOTIPO

Uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *Open Heart* ha escogitato un rimedio studiato per migliorare i disturbi cardio-metabolici di 134 soggetti con età fra 40 e 60 anni personalizzandolo al loro tipo di sonno: i **GUFİ (64) dovevano fare un lieve esercizio fisico anche solo per 5 minuti**, come una breve camminata rapida, fra le 18.00 e le 21.00, mentre le **ALLODOLE** dovevano farla al risveglio, fra le 8.00 e le 11.00. Alla fine *pressione sanguigna, frequenza cardiaca, glicemia e colesterolemia* sono migliorate.

CORRISPONDENZA Un gruppo di soggetti appartenenti a entrambe le categorie di insonnia è stato usato come controllo e sono stati sottoposti agli stessi esercizi, ma **inseriti a caso in un gruppo senza rispettare la circadianità del loro disturbo morfeico**. Se in quelli assegnati a sessioni di esercizio fisico corrispondenti al loro cronotipo la pressione sanguigna sistolica è diminuita di quasi **11 mm/Hg**, in questi ultimi dove invece le due caratteristiche non corrispondevano è calata solo di **6 mm/Hg circa**.

E la differenza è stata ancora più marcata in chi soffriva di ipertensione: quasi 14 mm/Hg in meno nei soggetti con esercizi abbinati al loro cronotipo e solo la metà (7 mm/Hg) nel gruppo di controllo.

MIGLIOR SONNO Il risultato inatteso è stato infatti che **anche il sonno ne ha tratto giovamento** per cui le allodole hanno smesso di svegliarsi all'alba e i gufi non si sono più addormentati solo a notte fonda, riportando valori più che dimezzati (da 3,4 a 1,2) al **PSQI**, acronimo di Pittsburgh Sleep Quality Index che è il questionario di autovalutazione del sonno maggiormente usato per determinarne la qualità dove 3 è il valore peggiore che caratterizza gli insonni cronici. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

RAFFREDDORE: Mangia che ti passa

Nel detto "affama la febbre, nutri il raffreddore" c'è qualcosa di vero: le cellule che combattono le infezioni traggono energia dal cibo ingerito.

Mangiare quando si sta combattendo un'infezione può richiedere uno sforzo aggiuntivo, ma è una fatica ben spesa. Le cellule che combattono le minacce esterne all'organismo funzionano meglio, dopo che ci siamo nutriti.

È la conclusione di uno studio pubblicato su *Natur e*, che potrebbe contribuire a potenziare le immunoterapie e a ottimizzare l'efficacia dei vaccini.

UNA SFERZATA DI ENERGIA

Un gruppo di immunologi dell'Università di Pittsburgh in Pennsylvania ha studiato l'effetto del cibo sull'attivazione delle cellule T, globuli bianchi con diverse funzioni:

- *coordinare la risposta immunitaria, distruggere le cellule malate, riconoscere i virus in caso di futuri attacchi.*

Per funzionare, queste cellule hanno bisogno di molta energia: gli scienziati hanno quindi **analizzato il loro profilo metabolico** attraverso un prelievo di sangue in alcuni partecipanti, al mattino a digiuno e di nuovo dopo sei ore, durante le quali avevano mangiato.

L'effetto del pasto si è visto eccome: le cellule T di chi aveva mangiato sono parse più capaci di assorbire gli zuccheri, con più grassi e con mitocondri (le centrali energetiche cellulari) più efficienti. Questa carica di energia ha forse facilitato la loro capacità di produrre proteine. Infatti, le cellule T ben nutrite sono state **più in grado di attivarsi rapidamente ai primi segni di infezione**, e di fornire protezione quando serviva.

EFFETTI PROLUNGATI NEL TEMPO In un sottogruppo di linfociti T - le **cellule T della memoria**, che sopravvivono per anni dopo un'infezione, ricordando l'antigene e rispondendo ad esso in caso di nuovi incontri - l'effetto positivo si è protratto per oltre un anno. In un gruppo di topi alimentati a dovere durante la prima risposta a un virus, la produzione di cellule T della memoria è stata **più consistente rispetto ai topi a digiuno**, e queste cellule presentavano un metabolismo simile a quello dei linfociti T da cui derivavano, anche a mesi di distanza da quella prima popolazione cellulare "aiutata" dal cibo.

LINFOCITI PIÙ ATTREZZATI CONTRO I TUMORI?

In una terza parte della ricerca, gli scienziati hanno dimostrato che cellule CAR-T derivate da persone che avevano mangiato da poco presentavano **una maggiore attività antitumorale** rispetto a quelle derivate da quelle stesse persone a digiuno. Le CAR-T (Chimeric Antigen Receptor Cells-T) sono linfociti T potenziati attraverso modifiche genetiche per riconoscere e prendere di mira uno specifico antigene cellulare, sfruttati per annientare cellule tumorali o cellule impazzite in malattie autoimmuni: l'ipotesi che usare l'energia del cibo possa aumentare la loro efficacia resta affascinante, e **da approfondire con studi più mirati**.

Un aspetto da verificare riguarderà **il tipo di cibi** da cui le cellule T traggono maggiori benefici. Lo studio in questione **non ha controllato con precisione** quali alimenti o nutrienti avessero assunto i partecipanti. Semplicemente, l'effetto si è verificato ogni volta. Da un lato, la buona notizia è che **"un pasto è un pasto"**: a prescindere da cosa ci si senta di mangiare, un beneficio c'è comunque. D'altra parte, diete meglio calibrate potrebbero fornire una spinta in più per lo scopo che si intende raggiungere.

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

MUOVERE IL CORPO È PIÙ EFFICACE DEL SONNO PER RIPULIRE IL CERVELLO DALLE SCORIE

Le contrazioni addominali attivano una "pompa idraulica" che favorisce il movimento del cervello nel cranio e il flusso del liquido cerebrospinale.

L'elenco dei motivi che rende l'esercizio fisico un toccasana per il cervello si arricchisce di una nuova, insospettabile ragione:

- *le contrazioni addominali attivano un sistema di **pressione idraulica** che facilita la circolazione del liquor, il fluido cerebrospinale in cui il cervello è immerso e che ripulisce quest'organo dalle tossine.*

Lo sostiene uno studio pubblicato su *Nature Neuroscience*, che ha trovato in una serie di vene **una connessione meccanica inaspettata** tra la cavità addominale e il cervello.

Secondo l'analisi, le contrazioni addominali **comprimono i vasi sanguigni** connessi al midollo spinale e al cervello. Il sangue esercita una lieve pressione meccanica che fa muovere dolcemente il cervello all'interno della scatola cranica, e questo movimento facilita il fluire del liquido cerebrospinale all'interno e attorno al cervello. Che **si ripulisce**, come una spugna sporca che venga risciacquata.

Dunque, il flusso di liquor nel cervello, indispensabile per la rimozione di prodotti metabolici dannosi e la prevenzione di *malattie neurodegenerative*, potrebbe essere strettamente collegato al movimento del corpo.

FATTI PIÙ IN LÀ!

I ricercatori coordinati da Patrick Drew, neurochirurgo e ingegnere biomedico dell'Istituto di Neuroscienze della Pennsylvania State University, hanno usato due tecniche di imaging avanzato per **visualizzare lo spostamento del cervello** in topi che si apprestavano a eseguire un movimento, ma che ancora erano fermi:

- la semplice contrazione dei muscoli addominali necessaria per innescare un movimento **ha messo pressione al plesso venoso vertebrale**, una rete di vasi che si estende lungo la colonna vertebrale, causando un cambio di posizione del cervello all'interno del cranio.

Lo stesso spostamento è stato ottenuto quando i ricercatori hanno applicato a mano una leggera pressione controllata sull'addome di topi leggermente anestetizzati. Il cervello è tornato nella posizione originaria al rilascio della pressione.

VEDERE L'INVISIBILE

La microscopia a due fotoni ha permesso di seguire il processo nei tessuti dei topi con immagini ad alta risoluzione, mentre la tomografia micro-computerizzata ha fornito immagini in 3D ad alta risoluzione degli organi dei roditori.

In seguito, simulazioni computazionali del movimento dei fluidi hanno spiegato **come il liquido cerebrospinale venga sospinto**, grazie alla pressione esercitata, attraverso le pieghe del cervello, proprio come l'acqua finisce nei pori di una spugna.

Non è necessario che movimenti, essenziali per ripulire il cervello dalle tossine, siano faticosi: sono quelli innescati da una semplice camminata o da una contrazione addominale presente in qualunque, anche minimale, routine di allenamento.

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

La salute del CUORE comincia a TAVOLA: meno infarti con scelte corrette (e anche meno ictus)

Le linee guida dell'American Heart Association confermano le regole fondamentali della dieta mediterranea per la prevenzione cardiovascolare

Negli Usa più della metà degli adulti convive con una malattia cardiovascolare, quota che, secondo una previsione dell'American Heart Association (Aha), salirà al 60% entro il 2050.

I FATTORI DI RISCHIO

Alla base, in gran parte, abitudini scorrette:

- oltre il 50% degli adulti e il 60% dei bambini americani segue una **dieta non salutare**,
- solo 1 adulto su 4 e 1 ragazzo su 5 tra i 6 e i 17 anni soddisfa le raccomandazioni sull'attività fisica, contribuendo a tassi di obesità che colpiscono oltre il 40% degli adulti e più di 1 bambino su 5.

«In **Italia**, sebbene la mortalità per malattie cardiovascolari sia scesa grazie a diagnosi tempestive e cure d'avanguardia, i fattori di rischio come obesità e sedentarietà sono aumentati negli ultimi dieci anni», spiega Fabrizio Oliva, dir. del dip. di Cardiologia Clinica dell'ospedale Niguarda di Milano e presidente della *Italian Federation of Cardiology*. «L'eccesso di peso riguarda ormai il 46% della popolazione adulta e il 26% dei minori tra i 3 e i 17 anni, con la crescita più rapida registrata tra i giovani adulti (18-34 anni)».

LA PREVENZIONE «PRIMORDIALE»

In questo scenario globale, l'Aha ha pubblicato sulla rivista *Circulation* la **Guida Dietetica 2026**, un documento basato sulle più recenti evidenze scientifiche per la salute del cuore lungo l'intero arco della vita. «Si parla, infatti, di **prevenzione «primordiale»**, ossia adottare uno stile di vita sano il prima possibile per impedire la nascita stessa dei fattori di rischio già dal primo anno di vita», dice Oliva.

Il primo punto della guida è l'equilibrio tra **calorie introdotte e attività fisica** per mantenere un **peso sano**:

- **almeno 150 minuti a settimana di attività fisica** moderata-vigorosa per gli adulti,
- **60 minuti ogni giorno per bambini e adolescenti**, con esercizi di rafforzamento muscolare a ogni età.



COSA SCEGLIERE A TAVOLA

A **tavola**, invece, occorre scegliere molta frutta e verdura, anche surgelata o in scatola purché senza zuccheri o sale aggiunti, e prediligere cereali integrali come frumento integrale, avena, quinoa, orzo e segale, ai cereali raffinati per garantire un maggior apporto di fibre e nutrienti essenziali.

Sul **fronte proteico**, via libera al consumo regolare di pesce e frutti di mare e per i latticini alle versioni a basso contenuto di grassi o scremate, pur riconoscendo che il dibattito sui benefici di queste ultime rispetto a quelle intere è ancora in corso.

Se si desidera la carne rossa, vanno scelti tagli magri, **evitando le carni lavorate come bacon e salumi**. Questo approccio riguarda anche i grassi alimentari, sostituendo quelli saturi e gli oli tropicali (palma, cocco) con quelli insaturi come l'**olio d'oliva**. È fondamentale preferire cibi poco lavorati rispetto a quelli **ultra-processati**, spesso ricchi di zuccheri e sodio.

Inoltre, **ridurre il sale**, insaporendo con erbe o limone, aiuta a gestire la pressione, effetto potenziato da cibi ricchi di potassio.

Per quanto riguarda l'**alcol**, esiste una relazione tra consumo e ipertensione e non è identificato alcun livello di sicurezza per il rischio di alcuni tumori.

«Per la realtà italiana, tutte queste indicazioni si traducono nel ritorno alla **vera dieta mediterranea, quella povera** e nelle giuste quantità», chiarisce l'esperto. «**Contribuisce a contrastare i principali fattori di rischio cardiovascolare, a partire dalla pressione arteriosa e dai livelli di lipidi nel sangue.**

Il **colesterolo Ldl «cattivo»** non è più considerato un semplice fattore di rischio, ma un fattore causale che inizia **ad accumularsi nelle arterie già in età giovanile** senza dare sintomi».

GLI OTTO PILASTRI CONTRO ICTUS E INFARTO

La salute del cuore non è un obiettivo isolato. Lo stesso modello alimentare che protegge le arterie si ripercuote su **cervello e reni** e abbassa il rischio di **diabete di tipo 2, di alcuni tumori** e di **declino cognitivo**.

L'ideale è inserire la dieta nel quadro più ampio dei *Life's Essential 8* dell'AHA, gli otto pilastri che definiscono la qualità della salute cardiovascolare: **quattro comportamenti** (alimentazione, attività fisica, astensione dal fumo, sonno adeguato) **affiancati da quattro parametri da tenere sotto controllo** (peso, colesterolo, glicemia e pressione arteriosa). «Seguire nell'insieme queste indicazioni può prevenire fino all'80% di infarti e ictus, le principali cause di morte sia in Italia sia nel mondo», commenta Fabrizio Oliva.

Secondo l'OMS, le patologie cardiovascolari causano oltre 6,5 milioni di decessi prematuri ogni anno, superando il cancro e le malattie respiratorie. (*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
Napoli Piscinola	FT/PT	335 541 4824	4 Maggio
Napoli – CV Emanuele	FT/PT	alepietro79@gmail.com	22 Aprile
Napoli Soccavo	FT/PT	335 814 5405	22 Aprile
Pomigliano Parafarmacia	FT/PT	info@inparafarmacia.it	14 Aprile
Napoli Secondigliano	FT/PT	farmaciataliento@libero.it	14 Aprile
S. Antimo	FT/PT	388 164 6322	14 Aprile
Marigliano	FT/PT	347 778 4561	14 Aprile
Somma Vesuviana	FT/PT	388 490 8249	14 Aprile
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	14 Aprile
Napoli Arenella	FT/PT	351 093 4014	01 Aprile
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	01 Aprile
Napoli - Miano	FT/PT	339 497 2645	16 Marzo
Napoli Pianura	FT/PT	338 772 6303	16 Marzo
Frattaminore	FT/PT	349 250 4921	23 Febbraio
Torre Annunziata	FT/PT	347 243 9751	23 Febbraio

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione Primavera 2026

Di seguito una tabella riepilogativa per i corsi ECM calendarizzati per la sessione Primavera

DATA	ARGOMENTO	RELATORE	CREDITI ECM
Mese di MAGGIO			
<i>Lunedì</i> 11 Maggio h. 21.00	Ruolo del Farmacista nel trattamento dell'insufficienza venosa	<i>G. Iacono</i> <i>R. Cantone</i>	In accreditamento
<i>Lunedì</i> 25 Maggio h. 21.00	Patologie Dermatologiche: Ruolo e Consigli pratici del Farmacista	<i>G. Argenziano</i>	In accreditamento
Mese di GIUGNO			
<i>Lunedì</i> 8 Giugno h. 21.00	Sintomatologie Gastrointestinali: Ruolo del Farmacista e Consigli Pratici	<i>G. Nardone</i>	In accreditamento
<i>Lunedì</i> 15 Giugno h. 21.00	Igiene per la salute dell'occhio: ruolo del Farmacista		20 Crediti FAD
<i>Lunedì</i> 22 Giugno h. 21.00	Cura e Prevenzione del Melanoma: Terapie Oncologiche Innovative, Ruolo del Farmacista	<i>P. Ascierio</i>	In accreditamento

COME PARTECIPARE:

Si può partecipare secondo le seguenti modalità:

1. In presenza

2. A distanza

a) Piattaforma zoom; b) Pagina facebook Ordine

ORDINE: III° Edizione progetto ELDERCARE 2026

Giornate geriatriche di prevenzione

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la III Ediz. del progetto **Eldercare**. L'obiettivo delle giornate geriatriche di prevenzione è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita ha detto il presidente **Vincenzo Santagada** promotore insieme a **Raffaele Marzano**.

Di seguito il calendario

6 Febbraio	<i>Farmacia la Montagna</i>	Acerra	8 Maggio	<i>Farmacia Procaccini</i>	Napoli
13 Febbraio	<i>Farmacia De Angelisi</i>	Napoli Miano	15 Maggio	<i>Farmacia Cirino</i>	Napoli
20 Febbraio	<i>Farmacia Florio</i>	Napoli Vomero	22 Maggio	<i>Farmacia Dello Iacovo</i>	Napoli Ponticelli
27 Febbraio	<i>Farmacia Monaco</i>	Napoli Ponticelli	29 Maggio	<i>Farmacia Visconti</i>	Nola
6 Marzo	<i>Farmacia delle Grazie</i>	Giugliano	5 Giugno	<i>Farmacia Elifani</i>	Meta di Sorrento
13 Marzo	<i>Farmacia Pezzullo</i>	Qualiano	12 Giugno	<i>Farmacia Verdi</i>	Giugliano
20 Marzo	<i>Farmacia Comunale</i>	Bacoli	19 Giugno	<i>Farmacia Morrica</i>	Marano
27 Marzo	<i>Farmacia Maggiore</i>	Napoli	26 Giugno	<i>Farmacia Associate</i>	Afragola
10 Aprile	<i>Farmacia Lauri</i>	S. Gennaro Vesuviano	3 Luglio	<i>Farmacia Romano</i>	Casalnuovo
17 Aprile	<i>Farmacia Maluvia</i>	Pozzuoli	10 Luglio	<i>Farmacia Cifariello</i>	Napoli
24 Aprile	<i>Farmacia Aionfarma</i>	S. Antonio Abate			



PREVENZIONE IN FARMACIA

Evento gratuito

Promosso dall'Ordine dei Farmacisti in collaborazione con Eldercare



A CHI È DEDICATO

- **Persone over 60**
- **Persone con lievi disturbi cognitivi**



PRESTAZIONI DISPONIBILI

- ✓ **Visita geriatrica**
- ✓ **ECG**
- ✓ **Ecocolordoppler TSA**
- ✓ **Valutazione neuropsicologica**



INFORMAZIONI IMPORTANTI

- **Posti limitati**
- **Prenota subito**

Per maggiori informazioni e prenotazioni chiedere al nostro personale direttamente in farmacia oppure telefonare in negozio al numero 06 880 5639, Farmacia Florio Via Radicofani, 147, 00138 Roma RM



LA TUA MEMORIA MERITA ATTENZIONE

Screening cognitivo gratuito per gli Over 60

Presente il camper sanitario di Eldercare insieme all'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Perchè farlo?

Lo screening permette di individuare precocemente eventuali fragilità cognitive e di intervenire per tempo.

Cosa comprende:

- Raccolta anamnestica
- Visita geriatrica con ECG
- Ecocolordoppler dei vasi del collo (TSA)
- Valutazione neuropsicologica

Al termine riceverai indicazioni per eventuali approfondimenti.

A chi è rivolto:

- Persone over 60
- Chi nota piccole dimenticanze
- Chi vuole fare prevenzione seria e professionale

Come partecipare:

È obbligatoria la prenotazione in farmacia.

Il giorno porta con te:

- Elenco dei farmaci assunti
- Tessera sanitaria