



Proverbio di oggi.....

Il cuore che ama è sempre giovane

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

Anche le e-cig fanno i loro danni: svapare riduce la forma fisica del 15% negli under 30

Under 30: l'uso e-cig erode le capacità polmonari e atletiche quanto il fumo di sigarette. Nei giovani che svapano l'acido lattico sale prima e il fiato corto arriva subito.

I giovanissimi che fumano o svapano rischiano di trovarsi **fuori forma e col fiato corto** molto prima dei coetanei che non usano sigarette o e-cig.

Le sigarette elettroniche peggiorano la forma fisica dei ragazzi non in misura minore di quelle tradizionali: chi ha l'abitudine alle e-cig dimostra, a parità di prestazione fisica, una **ridotta funzionalità dei vasi sanguigni**, una minore capacità polmonare e peggiori performance nell'esercizio fisico, con respiro affannoso e affaticamento muscolare, rispetto ai coetanei che non fumano e non svapano. A dirlo è uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *ERJ Open Research*.

TEST SOTTO SFORZO

La ricerca è stata condotta dagli scienziati della Manchester Metropolitan University su **75 giovani tra i 18 e i 30 anni** nel pieno delle loro capacità fisiche. Tra loro, un terzo non aveva mai fumato né svapato, un terzo fumava sigarette ma non e-cig, un terzo svapava da 3 anni ma non aveva mai fumato sigarette. Tutti i partecipanti avevano una **normale capacità polmonare a riposo**, ossia una analoga quantità massima di aria che i loro polmoni potevano incamerare, e simili erano anche le abitudini di vita, come consumo di alcol e caffeina, o la consuetudine allo sport.

I partecipanti hanno preso parte a un esercizio fisico in bicicletta a difficoltà crescente, durante il quale sono stati misurati la **frequenza cardiaca e respiratoria** e la quantità di lattato o **acido lattico** nel sangue, una sostanza prodotta dai tessuti quando l'ossigeno a disposizione è insufficiente. La funzionalità delle arterie è stata valutata attraverso ecografie ed esami del sangue.

ANCHE LE E-CIG PRODUCONO DANNI AI VASI SANGUIGNI

Nei fumatori e negli svapatori, la **capacità dei polmoni di espellere anidride carbonica è persa ridotta**, e l'acido lattico si è accumulato nei muscoli più rapidamente a tutti i livelli di difficoltà prima di raggiungere il massimo sforzo, rispetto a chi non fumava né usava e-cig. In queste persone il respiro affannoso e l'affaticamento muscolare sono arrivati prima rispetto agli altri ragazzi, nonostante la giovane età.

Gli esami delle arterie hanno evidenziato **segni di infiammazione e altri danni ai vasi sanguigni**, riconducibili a fumo e svapo. In fumatori e utilizzatori di e-cig, la forma fisica è persa **ridotta del 15%** rispetto ai coetanei.

RISCHI PRECOCI

La scoperta dovrebbe servire come monito sui **rischi precoci** rappresentati delle e-cig: molti dei loro utilizzatori sono infatti giovani che non hanno mai fumato, e che attraverso questo comportamento si espongono a un rischio dipendenza da nicotina e a rischio per la salute cardiovascolare.

Secondo gli autori dello studio, il 22% dei ragazzi europei fa uso di e-cig: per questo accolgono con favore il divieto di vendita di prodotti a base di nicotina, comprese le e-cig, ai minori di 18 anni, come quello di recente annunciato nel Regno Unito.

(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.

**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**TENDINOPATIE: UN AIUTO DALLE ONDE D'URTO**

Con il termine “tendinopatie” intendiamo, in generale, tutte quelle patologie che riguardano i tendini, sia di tipo degenerativo, che infiammatorio o anche misto.

Sono patologie che possono compromettere non poco il movimento (sia per le attività quotidiane che sportive), ma fortunatamente possono venire in aiuto le **Onde d'Urto**, in associazione al percorso riabilitativo.

Cosa possiamo fare per i nostri tendini prima delle Onde d'Urto?

I **tendini** sono le parti anatomiche di **collegamento** fra i **muscoli** e le **diverse parti ossee dello scheletro**, con funzione biomeccanica di trasmissione del movimento. Non sono però semplici “corde”, ma **strutture vitali e “delicate”**, che per cause di diversa origine possono ammalarsi. Vi sono infatti patologie di carattere sistemico (*metaboliche, endocrine e immuno – reumatologiche*), che, insieme ai fattori biomeccanici, possono contribuire all'insorgenza di una tendinopatia.

Per il benessere dei nostri tendini, risultano quindi molto importanti alcune strategie fondamentali: **prevenzione, corretto inquadramento diagnostico e tempestività della terapia**.

Premesso che l'**intervento riabilitativo fisiokinesiterapico** (esercizi specifici guidati dal fisioterapista) è comunque fondamentale per la guarigione di un tendine “sofferente”, nelle fasi precoci di una tendinopatia, con prevalente aspetto infiammatorio, **riposo, ghiaccio, FANS** e **terapie fisiche** possono talora essere risolutivi. Nelle fasi più avanzate (o croniche), invece, risulta di vitale importanza programmare un cosiddetto percorso terapeutico integrato, in cui la terapia con **Onde d'Urto** ha un ruolo cardine per accelerare la risoluzione del quadro clinico e il recupero funzionale.

In cosa consistono le Onde d'Urto?

Le Onde d'Urto sono **stimolazioni acustiche** (onde sonore) che, attraverso un'azione “micro-meccanica” sui **tessuti**, sono in grado di evocare **benefiche reazioni biologiche**, responsabili degli effetti terapeutici.

Attualmente rappresentano il “gold standard” fra le stimolazioni biofisiche strumentali.

A differenza delle applicazioni per la calcolosi renale, le Onde d'Urto non hanno alcuna azione di tipo distruttiva, bensì di **regolazione dei processi infiammatori**, che possono essere spenti con **azione analgesica**. Inoltre, se su osso e cute l'azione delle Onde d'Urto è anche di tipo rigenerativo propriamente detto (per azione di *neoangiogenesi e stimolo delle cellule staminali*), per i tendini si può comunque avere un miglioramento dello stato di salute degli stessi, con eccellenti risultati funzionali.

Come anticipato, le Onde d'Urto devono essere inserite nel contesto di un “**progetto terapeutico integrato**”, sempre associate a un **percorso riabilitativo**, preferibilmente personalizzato, in funzione delle caratteristiche del paziente, dello stadio della tendinopatia e del suo stato di salute generale.

Quando ricorrere alle Onde d'Urto? In generale, sarebbe indicato ricorrere alle Onde d'Urto **in caso di insuccesso di altre terapie** (incluse le strumentali). In realtà, negli anni più recenti e soprattutto per alcune tendinopatie particolarmente severe e/o refrattarie alla guarigione (per esempio dell'Achilleo), è preferibile intervenire con le Onde d'Urto anche precocemente, in modo da accelerare il processo di guarigione. Particolarmente apprezzate dagli sportivi (ma non solo) per gli interessanti risultati terapeutici, hanno un'ampia possibilità di applicazione, in quanto sono **pressoché prive di effetti collaterali** e con veramente minime controindicazioni.

Quali sono i vantaggi delle Onde d'Urto? Le Onde d'Urto presentano diversi indubbi vantaggi: sono **efficaci, sicure, non invasive, ripetibili e associabili ad altri tipi di trattamento**, sia **locale** (per es. *infiltrazioni con acido ialuronico o fattori di crescita autologhi*), sia **sistemico** (nutraceutici).

Inoltre, se correttamente applicate, con perizia professionale e apparecchiature idonee, risultano ben tollerate e prive di effetti collaterali. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

BERE MOLTO LATTE CAUSA INFIAMMAZIONE E INVECCHIAMENTO?

L'infiammazione cronica di basso grado è associata allo sviluppo di malattie cardiovascolari, diabete, malattie autoimmuni o neurodegenerative, cancro

Anticipo la risposta secca: no. **L'infiammazione è una risposta innata del sistema immunitario** che promuove la difesa dell'organismo contro infezioni, danni ai tessuti e stress di varia natura, quindi è un processo fisiologico in un organismo sano. Tuttavia, **la continua esposizione a fattori scatenanti del processo infiammatorio fa sì che i mediatori cellulari continuino a circolare, portando alla cosiddetta «infiammazione cronica di basso grado»**. Quest'ultima è associata allo sviluppo di malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2, malattie autoimmuni, malattie neurodegenerative, cancro.



INFIAMMAZIONE SISTEMICA

Da studi epidemiologici è stato più volte evidenziato che **una dieta nel suo complesso scorretta (l'opposto della dieta mediterranea) può contribuire all'infiammazione sistemica di basso grado**. Quello che non si sa nello specifico è quanto i singoli alimenti possano contribuire all'infiammazione. Il latte è uno degli cibi messi nel mirino, perché utilizzato da molti con frequenza. Dalle varie metanalisi si sa che **il latte è associato a una possibile protezione contro alcune infezioni intestinali e a un'attività antinfiammatoria**, oltre che a una minor incidenza di cancro al colon-retto. Altre evidenze sottolineano però che **questi effetti potrebbero annullarsi in caso di eccesso di consumo o se si assume latte crudo**, ovvero senza che sia sottoposto ad adeguati processi termici.

RISCHI MAGGIORI DI CANCRO

Nel latte sono presenti i fattori di crescita IGF-1, che servono ai cuccioli delle varie specie per svilupparsi. L'IGF-1 (fattore di crescita simile all'insulina-1) è fondamentale nella prima parte della vita. Quando raggiungiamo l'età adulta, i livelli di IGF-1 diminuiscono, ma non si annullano.

Continuano a svolgere funzioni utili, aiutando a preservare il tessuto osseo e muscolare. Esistono prove epidemiologiche che mostrano **un'associazione tra livelli elevati di IGF-1 nel sangue e rischi maggiori di cancro**, ma non è chiaro se ci sia un legame di causa-effetto.

CONSUMO DI LATTICINI

Bere molto latte potrebbe aumentare i livelli di IGF-1, ma non a causa dei fattori di crescita presenti nel latte stesso: l'IGF-1 ingerito viene infatti scomposto durante la digestione.

Si pensa piuttosto che siano le proteine assunte con la dieta a fare aumentare l'IGF-1 nel sangue.

Tirando le somme, dalla letteratura che abbiamo oggi a disposizione **non è possibile correlare il consumo di latticini con un maggior rischio di cancro, se non per elevati consumi** (oltre quattro porzioni al giorno) che, secondo diversi studi, aumenterebbero **il rischio di cancro alla prostata**, in particolare per un eccesso di apporto di grassi saturi e calcio.

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 - Miano	FT/PT	339 497 2645	24 Luglio
Napoli S. Giovanni	FT/PT	farmacia.apice@tiscali.it	24 Luglio
Napoli centro storico	FT/PT	393 955 1096	15 Luglio
Portici	FT/PT	333 704 7022	15 Luglio
Lago Patria (Farmacia veterinaria)	FT/PT	vetershop@virgilio.it	15 Luglio
Napoli	FT/PT	f.mezzacannone@libero.it	8 Luglio
Marano	FT/PT	393 932 8902	8 Luglio
Napoli Vomero	FT/PT	333 630 5675	18 Giugno
Varcaturro	FT/PT	farmaciasanluca46@gmail.com	05 Giugno
Casalnuovo	FT/PT	349 634 4734	05 Giugno
Napoli	FT/PT	338 302 7917	05 Giugno
Napoli	FT/PT	farmacia.carughisrl@gmail.com	05 Giugno
Napoli	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	05 Giugno
S. Giuseppe Vesuviano	FT/PT	366 934 7761	05 Giugno