



Proverbio di oggi.....

Chi nasce afflitto more scunzulato

STATINE E MAL DI GAMBE: COSA FARE?

Il dolore alle gambe causato dalle statine colpisce una percentuale ristretta di persone. I consigli dell'esperto

Il **dolore muscolare** associato all'utilizzo delle **statine** è spesso amplificato per una sorta di **effetto "nocebo"**.

In sostanza capita che ci si attenda questo effetto collaterale e quindi lo si sperimenti veramente a causa di un condizionamento psicologico.

Le statine attualmente in commercio, come testimoniato da studi pubblicati su importanti riviste scientifiche (*British Medical Journal, European Heart Journal*) possono sì dare problemi muscolari, ma si tratta di una **percentuale non elevata** della popolazione (tra il 10-12% secondo alcune ricerche e anche intorno al 7% secondo altri studi).

Molto spesso invece i dolori muscolari, non affatto legati all'utilizzo delle statine, dipendono da altre cause come, ad esempio, l'**invecchiamento**, artrosi, **mialgie su base infiammatoria** o lo stress ossidativo. Dunque per verificare la situazione, il consiglio è quello di eseguire un esame del sangue per la valutazione del **livello di CPK** (*creatinfosfochinasi, un enzima presente nel muscolo cardiaco, nel cervello e nel tessuto muscolare scheletrico, ndr*) che potrebbe indicare una sofferenza muscolare.

Un'altra strategia potrebbe essere quella di **sospendere la statina** per una settimana anche se, potendosi trattare di una suggestione di tipo psicologico, diventerebbe ancora più difficile una valutazione oggettiva, con il rischio (non da poco) di mettere a repentaglio la salute del paziente.

Non dobbiamo infatti dimenticare il valore protettivo delle statine, soprattutto in situazioni di alto profilo di rischio, ossia in pazienti con precedenti **ictus, infarti, presenza di placche arteriosclerotiche, colesterolo e trigliceridi alti, comorbidità...**, soggetti a cui le statine allungano in maniera significativa l'aspettativa di vita.

Dobbiamo inoltre tenere presente che ne esistono diversi tipi in commercio, quindi è sempre possibile cambiare quella che si sta assumendo, ovviamente sotto stretto controllo medico.

Nel caso poi vi fosse veramente un problema muscolare da statine, occorrerà selezionare una terapia ipocolesterolemizzante alternativa insieme al proprio medico, ancora una volta in funzione del profilo di rischio individuale. Il medico deve essere, anche in questo caso, il referente fondamentale e il punto di riferimento imprescindibile. (*Salute, Fondazione Veronesi*)



PREVENZIONE E SALUTE

TROPPIA LUCE NOTTURNA ALTERA FORMA E FUNZIONAMENTO DEL CUORE

Il buio ci serve per la salute del cuore: notti rischiarate da luci artificiali facilitano alterazioni che possono favorire l'insufficienza cardiaca.

L'inquinamento luminoso non ci sta sottraendo soltanto i cieli stellati. Potrebbe pregiudicare anche la salute cardiovascolare: **l'esposizione eccessiva alla luce nelle ore notturne** è infatti collegata ad alterazioni alla struttura e alla funzionalità del cuore. Lo suggeriscono i risultati di uno studio su oltre 11.000 persone pubblicato sullo *European Heart Journal*. La ricerca approfondisce e motiva il collegamento tra notti senza buio e disturbi cardiovascolari già emerso in precedenti lavori.



NOTTI RISCHIARATE A GIORNO

Un gruppo di scienziati negli Stati Uniti, ha analizzato i dati relativi a 11.071 soggetti che avevano indossato dispositivi da polso con un sensore di luce integrato per 7 giorni, tra il 2013 e il 2015, e che si erano sottoposti a una risonanza magnetica cardiaca tre anni dopo.

I ricercatori hanno confrontato i dati dei partecipanti che erano stati sottoposti a livelli di luce superiori a tre lux (un'unità di misura che quantifica l'illuminamento, cioè la quantità di luce che arriva su una superficie) con quelli di chi di notte non era quasi stato esposto ad alcuna fonte luminosa.

CUORE RIMODELLATO (ma non in meglio)

Chi era stato esposto a più alti livelli di luce notturna mostrava segni di cambiamenti nella struttura del cuore che tipicamente si osservano in chi ha patito situazioni di stress cronico o dopo una ferita al cuore.

Tra questi, un **ispessimento della parete del ventricolo sinistro** (una delle camere del cuore, che contraendosi pompa il sangue ossigenato verso il resto del corpo attraverso l'arteria aorta) che causava una riduzione dello spazio del ventricolo stesso; e poi, cambiamenti nel ventricolo destro e nell'atrio sinistro (gli atri sono le due cavità superiori).

Non solo: l'esame ha mostrato anche i segni di una **riduzione della capacità del cuore di contrarsi durante il battito**, un indicatore precoce di disfunzione cardiaca.

Per Lu Qi, primo autore dello studio, quello rilevato «è un processo in cui la struttura e la funzione del cuore cambiano e che in genere osserviamo in risposta a stress cronico o lesioni cardiache. È il modo in cui il nostro corpo si adatta a tale stress, ma in definitiva **indebolisce il cuore** e può portare all'insufficienza cardiaca».

TAPPARELLE ABBASSATE: L'HA PRESCRITTO IL MEDICO!

Secondo gli autori, è abbastanza per desiderare che la tutela del buio notturno sia suggerita dai medici che vigilano sulla salute cardiovascolare, e che i decisori politici capiscano che l'inquinamento luminoso è pericoloso *anche* per la salute del cuore: del resto, dal punto di vista della salute pubblica, **combattere l'eccessiva illuminazione notturna** è un intervento perseguibile con misure semplici e costi contenuti.

Gli scienziati auspicano inoltre che chi si occupa di salute del cuore, e in particolare di pazienti con insufficienza cardiaca (una condizione cronica in cui il cuore non riesce a pompare sangue a sufficienza) o fibrillazione atriale (l'aritmia cardiaca più comune), chieda regolarmente ai pazienti quanto sono buie le loro notti. Domande come: *a che ora spegne la tv o il cellulare? Abbassa le tapparelle? Quanto è buia la sua stanza?* potrebbero essere più importanti di quanto si creda. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

ALCOL, IL CONSUMO ELEVATO IN ADOLESCENZA MODIFICA IL CERVELLO IN MODO PERMANENTE

Un nuovo studio dimostra che l'esposizione all'etanolo in giovane età interrompe la comunicazione tra gli astrociti (cellule cerebrali fondamentali per l'attività dei neuroni) e le sinapsi nell'ippocampo, una regione del cervello importante per l'apprendimento e la memoria

580mila. Tanti sono gli adolescenti che nel 2024 hanno consumato alcolici, mettendo a rischio la propria salute presente e futura. Sono gli ultimi dati disponibili dell'Osservatorio nazionale alcol, organismo dell'Istituto superiore di sanità. Tra i ragazzi della fascia 11-17 anni, nel 2024, hanno bevuto alcolici il **15,5% dei maschi** e il **13,3% delle femmine**. I maschi preferiscono la birra e le femmine gli aperitivi alcolici, ma sono in aumento le consumatrici di amari e superalcolici.



EFFETTI NEUROTOSSICI Il consumo di alcol può essere molto pericolo nei ragazzi per i suoi **effetti neurotossici**: fino a 21 anni l'organismo non è in grado di metabolizzarlo in maniera efficace. **E le femmine sono più vulnerabili dei maschi**: raggiungono più velocemente livelli elevati di alcolemia e smaltiscono molto più lentamente. **Il consumo eccessivo di alcol in adolescenza compromette la funzione neuronale e la conseguente regolazione cognitiva ed emotiva**. Per questi motivi, in Italia è vietata la vendita e la somministrazione di alcolici ai minori di 18 anni, ma la legge viene spesso aggirata in vari modi.

ASTROCITI E SINAPSI Un nuovo studio pubblicato sulla rivista *Molecular Psychiatry*, dimostra che **l'esposizione all'etanolo (alcol etilico) durante l'adolescenza interrompe la comunicazione tra gli astrociti (che sono delle particolari cellule cerebrali fondamentali per l'attività dei neuroni) e le sinapsi nell'ippocampo**, una regione del cervello importante per l'apprendimento e la memoria.

Non solo: i ricercatori hanno scoperto che **questi cambiamenti persistono in età adulta**, anche dopo un lungo periodo di astinenza dall'alcol. «Studi sull'uomo hanno dimostrato che il consumo eccessivo di alcol in adolescenza può portare a **danni cognitivi a lungo termine e peggiorare i problemi di salute mentale**, che a loro volta sono fattori di rischio per i disturbi legati anche all'uso di stupefacenti».

ALTERAZIONI DURATURE Il team ha utilizzato **tecniche avanzate**, come la *fotometria a fibre ottiche*, la *chemogenetica*, l'*elettrofisiologia* e la *microscopia a deplezione di emissione stimolata* (Sted), per esaminare gli astrociti e le sinapsi nell'ippocampo. I ricercatori hanno scoperto che **l'assunzione di etanolo durante l'adolescenza causa alterazioni strutturali e funzionali durature, oltre a un comportamento alterato legato alla paura in età adulta**. I risultati suggeriscono che gli astrociti potrebbero svolgere un ruolo negli effetti a lungo termine dell'esposizione all'alcol in adolescenza.

BERSAGLI TERAPEUTICI «Negli ultimi anni, sempre più evidenze hanno messo in luce **un nuovo e promettente ruolo degli astrociti nella modulazione dell'attività sinaptica e dei risultati comportamentali**. Queste cellule contribuiscono alla regolazione della funzione neuronale, influenzando comportamenti complessi. Gli astrociti sono ora riconosciuti come **potenziali bersagli terapeutici** per contrastare i deficit associati a lesioni cerebrali e disturbi mentali».

CONSEGUENZE A LUNGO TERMINE Circa il 90% del consumo adolescenziale è considerato **binge drinking** (**4 drink per una femmina e 5 drink per un maschio, in un periodo di 2 ore**). Il consumo eccessivo di alcol è associato, nei ragazzi, a una disregolazione del comportamento di paura, che può peggiorare gli esiti della salute mentale. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

SPORT di RESISTENZA: che cosa mangiare prima, durante e dopo l'allenamento?

Zuccheri e grassi hanno funzioni differenti in base al tipo di sforzo che si vuole sostenere. Alcuni cibi sono sconsigliati prima dello sport, ma vanno bene al termine dello sforzo

Banana, datteri, pane e marmellata: si può praticare **sport di resistenza**, come correre, pedalare o nuotare per più di un'ora e mezza, rifornendosi di quello che c'è in cucina?

La domanda si pone a settembre, quando c'è **chi ricomincia ad allenarsi** dopo lo stop estivo e **chi cerca di non perdere** quanto costruito in vacanza. Con il clima più fresco, poi, si torna a fare **uscite più lunghe**.

Per rispondere bisogna capire di **quale energia** il corpo ha bisogno durante uno sforzo, come la immagazzina e per quanto tempo gli basta.



L'ENERGIA NECESSARIA: ZUCCHERI

Quando ci alleniamo abbiamo a disposizione due serbatoi di energia. Il primo è quello degli **zuccheri**. «I **carboidrati** che mangiamo diventano glucosio e vengono immagazzinati come glicogeno nel fegato e nei muscoli, dai 250 ai 450 grammi in un atleta a seconda della corporatura, dell'alimentazione e del grado di allenamento.

Si tratta di una scorta che vale fra le 1.000 e le 1.800 calorie», spiega **Gianfranco Beltrami**, specialista in Medicina dello Sport e Cardiologia, vice presidente Federazione Medico Sportiva Italiana.

«È il carburante che il corpo sceglie quando l'**intensità è alta** perché produce Atp, la **benzina per i muscoli, più in fretta** di qualsiasi altra fonte, ed è anche quello di cui il **cervello** ha bisogno».

GRASSI, QUANDO SERVONO

«Il secondo serbatoio è quello dei **grassi**.

Può arrivare a 100 mila calorie, ma i grassi rilasciano **energia lentamente** ed è per questo che l'organismo li predilige a riposo o quando lo **sforzo è leggero** come nel caso in cui si corre piano e a lungo.

Il serbatoio dei grassi, in pratica, non si svuota mai.

Quello degli zuccheri, invece, sotto sforzo intenso e continuativo, si esaurisce fra i 60 e i 90 minuti».

PRIMA E DURANTE L'ALLENAMENTO

Ecco perché, **se l'allenamento supera l'ora e mezza**, bisogna mangiare in maniera furba mentre ci si muove.

«**Durante l'attività servono zuccheri** poveri di fibre e di grassi ed è la ragione per cui la frutta secca a guscio, ottima in altri momenti, è l'opzione meno indicata», continua l'esperto.

«Va bene scegliere tra una **banana** mangiata a piccoli morsi, **due-tre datteri**, **una manciata di uvetta**, **un cucchiaino abbondante di miele**, **due-tre gallette di riso** o **un paio di fette di pane bianco con la marmellata**. Come ordine di grandezza si punta a 30-60 grammi di carboidrati ogni ora».

«Anche **prima dell'allenamento** ci sono alimenti **da limitare** perché allungano la **digestione**:

- *fritti, salse elaborate, formaggi grassi, burro,*
- *panna, carni e pesci grassi, insaccati.*

Possono provocare senso di pesantezza, sonnolenza e crampi allo stomaco durante lo sforzo. Stessa precauzione per legumi e cereali integrali che possono favorire gonfiore e crampi intestinali».

L'ACQUA

Il rifornimento durante lo sforzo non è sempre stato una scienza.

Alla maratona olimpica di St. Louis del 1904 gli organizzatori predisposero pochissimi punti d'acqua lungo il percorso e il vincitore, Thomas Hicks, arrivò al traguardo sorretto dai suoi assistenti, stremato dalla disidratazione e da un «cocktail» di albume d'uovo, brandy e stricnina.

«Quanto il carburante conta l'acqua, la **reidratazione** sia durante sia dopo l'attività fisica. Bere in modo corretto favorisce una migliore prestazione atletica e **aiuta a prevenire gli infortuni**», conclude Beltrami.

«Reintegrare bevendo acque naturalmente ben mineralizzate, **ricche di sali** come sodio, calcio e magnesio, determina un recupero più rapido dell'acqua corporea rispetto alle acque povere di sali. Sono, infatti, quei sali a rimpiazzare gli elettroliti persi con la sudorazione. Per qualunque altro tipo di integrazione bisogna sempre rivolgersi a uno specialista».

DOPO L'ESERCIZIO

La nutrizione post allenamento è fondamentale per ripristinare le energie e **riparare i muscoli**. «Il pasto ideale combina **carboidrati**, per ricostituire il glicogeno, e **proteine** per la sintesi muscolare ed è preferibile consumarlo in una finestra che va **dai 30 ai 120 minuti dalla fine** dell'attività», consiglia Beltrami.

«Una porzione di carne o pesce magri, uova o formaggio, assieme a una fonte di carboidrati come patate, pasta, pane o frutta, più verdura di stagione e un cucchiaino di olio extravergine.

Le quantità cambiano con l'intensità dello sforzo e con gli obiettivi personali, quindi non esiste una porzione valida per tutti.

Torna utile la frutta secca, sconsigliata durante l'allenamento perché i grassi allungano i tempi di digestione, ma preziosa dopo per magnesio, fosforo e proteine.

Per ricostituire il serbatoio degli zuccheri servono dalle 24 alle 48 ore di alimentazione adeguata».

(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
Ercolano		335 642 6993	09 Settembre
Ercolano	FT/PT	farmaciamazzone@gmail.com	09 Settembre
Napoli - Pianura	FT/PT	338 720 0072	09 Settembre
Frattaminore	FT/PT	349 250 4921	09 Settembre
Napoli	FT/PT	info@farmaciametropolitana.it	24 Luglio
Napoli - Miano	FT/PT	339 497 2645	24 Luglio

FARMACIA DEI SERVIZI:



SCOPRI LA FARMACIA DEI SERVIZI

Nelle farmacie della Campania puoi accedere a numerosi servizi di **PREVENZIONE E ASSISTENZA SANITARIA**.

Puoi effettuare **ELETTROCARDIOGRAMMA, HOLTER CARDIACO, HOLTER PRESSORIO (con ricetta medica)** ed altri esami di prima istanza.

In farmacia puoi inoltre **VACCINARTI** e aderire ai programmi di **SCREENING ONCOLOGICO**: puoi prenotare **MAMMOGRAFIE, PAP TEST e TEST HPV**, oppure ritirare il kit per lo **SCREENING DEL TUMORE DEL COLON-RETTO**.

Scopri la farmacia a te più vicina sul **PORTALE SALUTE DEL CITTADINO** collegandoti a sinfonia.regione.campania.it e sull'**APP SINFONIA SALUTE**.



ENPAF: GUIDA RAPIDA PER NEOISCRITTI

Tutto quello che devi sapere al momento dell'iscrizione

ENPAF: GUIDA RAPIDA PER NEOISCRITTI

Tutto quello che devi sapere al momento dell'iscrizione

Contributi, scadenze, servizi online e tutele: le informazioni essenziali per partire consapevoli.

Iscrizione all'Albo = ingresso immediato nel sistema ENPAF con obbligo di contribuzione

PEC

Canale unico per le comunicazioni e avvisi PagoPA: va sempre aggiornata

30 settembre

Per i neoiscritti domanda di riduzione entro il 30 settembre dell'anno successivo all'iscrizione

6 mesi + 1 giorno

Condizione minima per accedere alle riduzioni

1^a riscossione

Il secondo anno di iscrizione vengono riscossi i contributi del biennio

01

Iscrizione e contributi

Iscrizione all'Enpaf automatica e obbligatoria con l'iscrizione all'Albo.
Contributo annuo infranzionabile, dovuto per l'intera annualità, anche se entri o esci in corso d'anno.
Primo avviso l'anno successivo a quello di iscrizione: copre due annualità.

02

Riduzioni possibili

Riduzioni 33,33%, 50% o 85% per disoccupazione o esercizio di attività professionale con altra copertura previdenziale obbligatoria.
33,33% o 50% se non eserciti.
Requisito: almeno 6 mesi + 1 giorno nell'arco dell'anno solare oppure metà + 1 giorno del periodo di iscrizione.

03

Solidarietà e futuro

Solidarietà (riservata ai neoiscritti dal 2004):
1% per disoccupazione o 3% per esercizio di attività professionale con altra copertura previdenziale obbligatoria, ma senza altri redditi professionali.
Non genera pensione e non è deducibile.
85% e solidarietà per disoccupazione: massimo 5 anni.
Disoccupazione comprovata con DID/NASpl; in mancanza, si applica il 50%.

04

Scadenze ed esclusioni

Domanda entro il 30 settembre dell'anno successivo a quello di iscrizione: termine perentorio.
Se non rispetti la scadenza, contributo intero per due anni.
Titolari, soci o associati agli utili della farmacia, sempre a contributo intero. Contributo intero anche se si esercita, in via esclusiva e per almeno la metà più un giorno del periodo di iscrizione, attività professionale priva di ulteriore copertura previdenziale obbligatoria.

05

Servizi online e PEC

Con SPID o CIE puoi entrare in ENPAF Online.
Consulta posizione, stampa attestazioni, aggiorna dati e PEC.
La PEC è il canale unico per avvisi e comunicazioni.

06

Tutele e opportunità

Assistenza, maternità, Welfare EMAPI (ASI, LTC, TCM) spettano a tutti, purché in regola con la contribuzione.
Convenzioni riservate.
Ogni scelta contributiva incide sulla pensione futura.