



farma DAY

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli -

Anno XV – Numero 3108

Lunedì 26 Ottobre 2026 – S. Evaristo Papa

Proverbio di oggi.....

'E fatte d' 'a pignatta 'e ssape 'a cucchiara.

COME EVITARE DI RUSSARE E I POSSIBILI RIMEDI: PERCHÉ SUCCEDE? COSA SI PUÒ FARE?

Negli adulti incidono il sovrappeso e l'obesità; nei bambini l'ingrossamento di tonsille e adenoidi. Nelle forme lievi può essere utile dormire su un fianco. Nei casi più importanti, il trattamento può prevedere l'utilizzo di dispositivi o, quando indicato, un intervento

Il russamento è spesso motivo di notti insonni, se si ha un partner «rumoroso». Ma a volte può essere anche il segnale di una **sindrome delle apnee ostruttive del sonno**.

DA CHE COSA DIPENDONO RUSSAMENTO E APNEE?

«Il russamento nasce dalla vibrazione anomala del palato molle, dell'ugola e delle pareti della faringe durante il passaggio dell'aria — spiega il prof. **Lorenzo Pignataro**, dir. U.O. di Otorinolaringoiatria e chirurgia cervico-facciale dell'Irccs Policlinico di Milano. Quando però al rumore si associano pause respiratorie, si entra nel campo delle apnee ostruttive del sonno. Negli adulti, i principali fattori favorenti sono il **sovrappeso e l'obesità, l'avanzare dell'età, il fumo, l'alcol e alcune caratteristiche anatomiche**, come mandibola arretrata, lingua voluminosa o restringimenti delle vie aeree superiori.

Nei **bambini**, invece, è spesso chiamato in causa l'ingrossamento di tonsille e adenoidi. La diagnosi si basa soprattutto sulla **polisonnografia**, a cui si può associare la cosiddetta *sleep endoscopy*.

Se necessario, il paziente viene poi valutato da un'équipe multidisciplinare che può comprendere, oltre all'otorinolaringoiatra, anche l'odontoiatra, il chirurgo maxillofacciale e il nutrizionista».

COME SI POSSONO CURARE? «La terapia va sempre personalizzata. In caso di russamento o forme lievi di apnea si consiglia innanzitutto di dimagrire, se si è in sovrappeso. Inoltre si può fare un tentativo con la **terapia posizionale**: in alcuni pazienti, dormire sul fianco anziché supini può contribuire a ridurre il russamento e a controllare le apnee. Anche i **dispositivi intraorali** che avanzano la mandibola durante il sonno possono migliorare la respirazione nei pazienti che hanno una lingua che tende ad andare indietro. Nelle forme moderate e gravi il trattamento di riferimento è la **CPAP, una maschera collegata a un ventilatore che mantiene aperte le vie respiratorie durante la notte**. In casi selezionati si può ricorrere alla chirurgia». (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE

Una DIETA RICCA di ULTRAPROCESSATI è associata a un rischio più alto di ictus silenziosi

Chi mette abitualmente nel piatto grandi quantità di ultraprocessati ha maggiori probabilità di incorrere in microlesioni cerebrali senza sintomi.

Adulti senza problemi evidenti di salute che consumano molti **cibi ultraprocessati** corrono un rischio più alto di avere ictus silenziosi, piccoli danni cerebrali senza una manifestazione acuta riconoscibile che possono, accumulandosi, portare a problemi di memoria.

Lo sostiene uno studio pubblicato su *JAMA Network Open*, che lancia un messaggio agli adulti sani: quello che si sceglie di mangiare in questa fase ha un impatto importante sulla salute cognitiva futura.

DANNI INASPETTATI Dopo aver analizzato le risonanze magnetiche del cervello di 9.000 cittadini canadesi tra i 35 e i 69 anni, senza storia di malattie cardiache, gli scienziati del *Population Health Research Institute* (PHRI) della McMaster University hanno osservato una **maggiore frequenza di microlesioni cerebrali** nelle persone che consumavano più cibi ultraprocessati rispetto a chi ne mangiava di meno. Nel gruppo di partecipanti più abituato agli ultraprocessati (in cui questi cibi iperlavorati, ricchi di *additivi, coloranti, conservanti, zuccheri e grassi aggiunti* costituivano il 45% di tutti gli alimenti ingeriti) il rischio di ictus silenziosi era il **40% più elevato rispetto al gruppo nella fascia minima di consumo** (gli ultraprocessati costituivano appena il 16% del totale dei cibi ingeriti). In media, nel gruppo di persone esaminato, gli ultraprocessati formavano il 25% degli alimenti mangiati quotidianamente.

PERICOLO SILENTE Gli ictus silenziosi sono danni da attacco ischemico - dovuti, cioè, alla momentanea interruzione del flusso sanguigno in una parte del cervello - o, più raramente, da microemorragia, che si verificano senza sintomi riconoscibili, ma che comunque provocano la morte di gruppi di neuroni in determinate aree cerebrali. Sono silenziosi perché intessano aree cerebrali che non governano funzioni molto visibili e di uso quotidiano, come il linguaggio, la vista o il movimento, o perché sono ictus molto piccoli. Il fatto che queste lesioni *sfuggano ai radar* le rende particolarmente insidiose, perché chi è colpito spesso non se ne accorge e non cerca cure. Ma il danno neurale è presente, e la somma di più eventi di questo tipo può compromettere funzioni cognitive come la memoria, la concentrazione, l'attenzione e il ragionamento complesso, o favorire la demenza vascolare, una forma di deterioramento cognitivo dovuta al susseguirsi di infarti cerebrali.

UN'AMARA SORPRESA Gli scienziati sono rimasti stupiti nell'osservare, in adulti sani, un tipo di danno cerebrale che si trova in genere in persone molto più in là con gli anni. L'associazione tra ultraprocessati e danno cerebrale è parsa **più marcata nelle donne**: quelle nel gruppo di più alto consumo avevano due volte più probabilità di mostrare lesioni rispetto a quelle nel gruppo a consumo minimo. In generale i partecipanti che mangiavano più cibi ad alta lavorazione industriale avevano più *grasso corporeo, grasso viscerale*, associato ai processi infiammatori e ai danni ai vasi sanguigni.

L'ACCENTO SU QUELLO CHE MANCA Il problema potrebbe non dipendere soltanto dagli ultraprocessati, ma da quello che questi cibi "portano via" dal piatto - frutta e verdura fresche, proteine sane, fibre, cereali integrali e cibi poco lavorati, più sani anche se - per le regole deviate del mercato alimentare - spesso più cari e più lunghi da preparare. Ad ogni modo, serviranno studi più lunghi, che seguano i partecipanti nel tempo, per capire se il rischio di microlesioni cerebrali dipenda in modo diretto proprio dagli ultraprocessati o se da altri fattori associati al loro consumo. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

CUORE E PRESSIONE: LA «DOSE» GIUSTA DI FRUTTA A GUSCIO PER AVERNE I GIUSTI BENEFICI

Noci, mandorle & Co. sono anche ricche di calorie. Possono entrare in una dieta equilibrata? Sì, ma a patto di rispettare qualche regola (anche sulle porzioni)

Noci, mandorle, nocciole, pinoli e pistacchi sono il simbolo dello **spuntino salutare** e compaiono nelle diete che fanno meglio alla salute:

- dalla mediterranea alla Dash, studiata per controllare la pressione arteriosa, fino alla Mind, che unisce alcuni principi di entrambe con un'attenzione alla salute del cervello.

LE CALORIE

Quando se ne prende una manciata, però, il dubbio arriva spesso:

- «Forse è meglio di no, è troppo grassa».

Evitarla, per paura delle **calorie**, oppure considerarla sana e mangiarne senza misura, sono gli errori più comuni.

«Seppur energetica, la frutta a guscio può fare parte della quotidianità se inserita in un'alimentazione equilibrata e adatta alle necessità individuali.

Il punto non è un giorno in cui se ne mangia un po' di più, ma **l'eccesso calorico che si prolunga nel tempo** che può favorire l'aumento del peso e della massa grassa, fattori importanti per il rischio di pressione alta e cardiovascolare», chiarisce **Monica Guglielmetti**, dietista, assegnista di ricerca e professoressa a contratto per l'insegnamento di Metodologie dietetiche dell'apparato cardiovascolare e renale all'Università di Pavia.

I GRASSI BUONI

Eppure sono proprio **quei grassi, in gran parte insaturi, quindi «buoni»**, assieme a fibre, proteine, vitamine, minerali e composti bioattivi che spiegano perché la frutta a guscio sia al centro della ricerca per il suo possibile **ruolo nella prevenzione cardiovascolare**.

GLI EFFETTI SULLA PRESSIONE

Una revisione con meta-analisi pubblicata sul *British Journal of Nutrition* ha riunito otto studi, condotti in Europa, Stati Uniti e Asia, su oltre 143 mila persone e più di 20 mila casi di ipertensione.

Chi consumava più frutta a guscio aveva un **rischio di pressione alta inferiore del 16%**.

Una manciata al giorno, circa 28 grammi, era associata a un rischio più basso del 20%, con una riduzione stimata fino al 26% attorno ai 30-35 grammi quotidiani.



TUTTI I BENEFICI

«I possibili benefici della frutta a guscio derivano dalla sinergia tra diversi elementi», continua la dietista. «**I grassi insaturi aiutano a migliorare l'elasticità dei vasi e a ridurre l'infiammazione.**

Le **fibre** vengono fermentate dal microbiota intestinale e danno origine agli acidi grassi a catena corta associati a una riduzione della pressione sanguigna attraverso una **minore deposizione di colesterolo** nelle arterie.

I **composti bioattivi** svolgono un'azione antiossidante e antinfiammatoria. **Potassio** e **magnesio** agiscono sulla pressione arteriosa bilanciando i liquidi e favorendo l'eliminazione del sodio in eccesso.

Nel loro insieme, questi meccanismi possono contribuire a ridurre il rischio di ipertensione.

Tra i componenti più studiati della frutta a guscio c'è l'**arginina**, un amminoacido da cui l'organismo produce ossido nitrico:

- *favorisce la dilatazione dei vasi sanguigni e contribuisce alla regolazione della pressione.*

Numerose ricerche sostengono questo meccanismo, anche se va sempre considerata la storia clinica».

LE QUANTITÀ

La frutta a guscio **non è da sola** un fattore protettivo. Infatti tutte le diete più salutari che la prevedono danno spazio a verdura, frutta, cereali integrali, legumi, pesce e olio d'oliva.

Quanta mangiarne ogni giorno? Secondo la Società Italiana di Nutrizione Umana (Sinu), una porzione è di **30 grammi**, pari a circa 6-8 noci o 15-20 mandorle.

«È un'indicazione da adattare alle esigenze individuali e da inserire in uno stile di vita, che includa attività fisica regolare e riduzione o eliminazione di fumo e di alcol», conclude la dietista.

AL NATURALE?

La prima cosa da fare quando si acquista la frutta a guscio è leggere l'**etichetta**.

Idealmente dovrebbe contenere un solo ingrediente:

- *noci, mandorle, nocciole, pistacchi o altra frutta a guscio.*

Sale, zucchero, sciroppi, miele, cioccolato e aromi aggiunti trasformano il prodotto e non lo rendono nutrizionalmente equivalente alla versione al naturale.

Non esiste una varietà migliore, vale la pena variare, seguendo il gusto personale.

«**La tostatura non modifica** il contenuto di minerali, però temperature elevate e tempi lunghi possono ridurre in parte alcune vitamine del gruppo B e favorire l'ossidazione dei grassi», precisa Monica Guglielmetti, dietista.

«**La pellicina, o cuticola, si può mangiare:**

- *senza modificare sostanzialmente, nella singola porzione, l'apporto complessivo di fibre e antiossidanti, può aumentare il senso di sazietà e, se consumata con regolarità, contribuire all'assunzione di questi componenti».*

(Salute, Corriere)

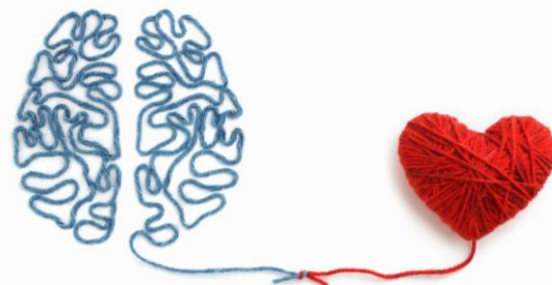
SCIENZA E SALUTE

Il cervello "medico" del cuore: ecco come la nostra mente ci aiuta a guarire dopo un infarto

C'è un asse diretto tra cuore e cervello: dopo un attacco cardiaco, il cervello attiva circuiti specifici per accelerare la rigenerazione dei tessuti.

Dopo un infarto, il cuore può contare su un alleato di fiducia per rigenerare i suoi tessuti:

- il cervello raccoglie i segnali inviati da un gruppetto di neuroni sensoriali che si trovano all'interno del cuore per attivare **una risposta immunitaria** che - **nella giusta misura** - ha un ruolo importante nella guarigione.



La scoperta degli scienziati dell'Università della California a San Diego, pubblicata su *Cell*, potrebbe essere utile per trovare nuove cure per i pazienti colpiti da un infarto.

CUORE E CERVELLO: UN DIALOGO CONTINUO

Da tempo sappiamo che cuore e cervello non funzionano in modo isolato, ma comunicano e collaborano in processi importanti, come la regolazione della pressione arteriosa o l'innesco (e il disinnesco) degli svenimenti. Per "parlarsi" utilizzano neuroni sensoriali che rilevano ogni minima variazione del tessuto cardiaco, un insieme di cellule talvolta definito come "un piccolo cervello" nel cuore.

Per capire se questi neuroni abbiano un ruolo nel recupero dopo un infarto, gli scienziati californiani hanno studiato il cuore di un topo reso trasparente da una tecnica che permette di sbarazzarsi dei lipidi, e nel quale era stato indotto un infarto del miocardio, ossia la morte di una porzione di muscolo cardiaco dovuta all'interruzione dell'apporto di sangue e ossigeno.

L'analisi ha permesso di scoprire un gruppo finora sconosciuto di neuroni sensoriali che partivano dal nervo vago (un nervo cranico che connette il cervello a cuore, apparato digerente e polmoni) e che si avvolgevano attorno alla parete muscolare del ventricolo cardiaco (una delle due camere inferiori del cuore) danneggiato. Dopo l'infarto, il n. di fibre nervose attorno al cuore era aumentato visibilmente.

CUORE CHIAMA, CERVELLO RISPONDE

Bloccando i segnali di queste fibre nervose in direzione del cervello con un "interruttore" genetico, il cuore è guarito più velocemente e l'area lesionata si è ridotta rapidamente. Una scoperta inizialmente difficile da spiegare: che cosa era successo?

I segnali prodotti dalle nuove fibre nervose **viaggiano fino a una regione del cervello** che si attiva in risposta allo stress e che genera nel topo una reazione di attacco o fuga. Questa reazione stimola, a sua volta, una risposta immunitaria in direzione del cuore: cellule immunitarie vengono inviate nell'area danneggiata **per formare tessuto cicatriziale** e riparare il muscolo dalle lesioni, ma questo stesso processo, portato all'eccesso, altera la funzionalità del muscolo cardiaco. Bloccando la comunicazione tra i neuroni sensoriali del cuore e il cervello, gli scienziati hanno trovato il modo di stoppare precocemente questa risposta immunitaria. E di coglierne **solo gli aspetti favorevoli**.

AFFINARE LE TERAPIE La scoperta potrebbe suggerire nuove opzioni terapeutiche contro gli infarti e spiegare meglio come funzionano alcune terapie farmacologiche già impiegate dopo gli attacchi di cuore: come accennato dal *New Scientist*, i **beta bloccanti**, già noti per influenzare, in parte, le cellule immunitarie, potrebbero prendere di mira parte di questo feedback tra sistema nervoso e sistema immunitario attivato dagli attacchi di cuore. (*Salute, Focus*)

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
Portici	FT/PT	339 148 3208	23 Ottobre
Pozzuoli	FT/PT	farmaciaiodice.elpidio@gmail.com	23 Ottobre
Ercolano	FT/PT	335 642 6993	15 Ottobre
Pozzuoli	FT/PT	081 121 82 443	15 Ottobre
Capri	FT/PT	info@farmaciaquisisanacapri.it	15 Ottobre
Napoli Vomero	FT/PT	farmaciacarella@libero.it	5 Ottobre
Napoli S. Erasmo	FT/PT	farmsanterasmo@gmail.com	5 Ottobre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	334 703 5964	5 Ottobre
Napoli S. Giovanni	FT/PT	farmacia.apice@tiscali.it	5 Ottobre

Caduceo d'Oro 2026: Teatro di San Carlo - Napoli



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



**MEDAGLIE *alla*
PROFESSIONE**
Cerimonia di Consegna

Con il patrocinio di



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS



federfarma
/ NAPOLI

Lunedì 14 Dicembre 2026 - ore 19,30
Teatro di San Carlo - Napoli