



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Ordine: iniziative per emergenza da Coronavirus

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché proviamo piacere mangiando cose dolci: è merito dell'insulina
4. Un microcerotto per rigenerare le cartilagini

Prevenzione e Salute

5. Masticare lentamente migliora la digestione. vero o falso?
6. I consigli per l'igiene degli alimenti
7. Over75: pressione, la "massima" deve rimanere entro i 120
8. Fiato corto: quali le cause? non solo asma, anche anemia o cuore.

Proverbio di oggi.....

'A cucina piccerella fa 'a casa granne.

PERCHÉ PROViamo PIACERE MANGIANDO COSE DOLCI: È MERITO DELL'INSULINA

Il picco di questo ormone dopo pranzo contribuisce all'aumento dei livelli di dopamina (dal 20% al 55%), neurotrasmettitore coinvolto nei processi di motivazione e di ricompensa



L'**insulina**, l'ormone che regola i livelli di zucchero nel sangue attivando l'assorbimento del glucosio dopo un pasto, potrebbe avere un ruolo critico anche nel controllo dell'alimentazione. Secondo uno studio, è in grado di aumentare la produzione di **dopamina**, neurotrasmettitore coinvolto nei processi di motivazione e di ricompensa.

LA RELAZIONE TRA INSULINA E DOPAMINA

La relazione tra insulina e dopamina non era del tutto nuova, ma le ricerche fin qui condotte non avevano suggerito un legame tanto forte e non avevano dimostrato un aumento dei livelli di dopamina ad opera dell'insulina. «Lo studio rivela un ruolo nuovo per l'insulina come parte del sistema di ricompensa nel cervello» (*Nature Communications*).

PER I RATTI A DIETA REAZIONE ANCORA PIÙ IMPONENTE

Gli esperimenti condotti su ratti e su topi hanno mostrato che il picco di insulina dopo pranzo contribuisce ad un aumento dei livelli di dopamine (dal 20% al 55%) nella regione dello striato, area cerebrale associata con il piacere. E l'effetto è maggiore nei ratti tenuti a dieta, il cui organismo si è rivelato molto più sensibile, rilasciando dopamina ad un minimo aumento di insulina.

È PROPRIO L'ORGANISMO A RICHIEDERE DOPAMINA

Quando gli animali venivano lasciati liberi di scegliere tra più opzioni, essi respingevano le bevande addizionate con **farmaci insulino-bloccanti**, preferendo invece quelle che consentivano loro di sentire gli effetti dell'insulina.

«I dati indicano che la scelta di consumare cibi ricchi di carboidrati o a basso contenuto di grassi che alzano l'insulina è in realtà finalizzata ad aumentare il rilascio di dopamina». (*Salute, La Stampa*)

PREVENZIONE E SALUTE**MASTICARE LENTAMENTE MIGLIORA la DIGESTIONE.
Vero o Falso?**

Abituati come siamo a ritmi frenetici, spesso i pasti sono i momenti più trascurati.

C'è chi mangia mentre lavora, chi in piedi, chi addirittura mentre è in movimento. E la digestione ne risente.

Tra le tante indicazioni con cui siamo cresciuti e che riguardano l'alimentazione, ce n'è una in particolare che probabilmente abbiamo sentito tutti almeno una volta:

- *quando si mangia, si deve masticare lentamente.*

Ma perché bisogna masticare piano?

È vero che migliorerebbe la digestione?

Lo abbiamo chiesto alla dott.ssa **Federica Furfaro**, gastroenterologa di Humanitas.

VERO

Masticare lentamente è indubbiamente il primo passo, **fondamentale**, per una **buona digestione**. Questo per due di motivi:

- *spezzettando il cibo, si aiuta lo stomaco a ricevere alimenti più facili da digerire.*
- *Il secondo motivo è associato al fatto che **nella saliva sono presenti preziosi enzimi** che, smembrando a poco a poco gli alimenti, favoriscono il processo digestivo già dalla sua fase iniziale.*

I benefici della masticazione lenta sono tanti:

- *mangiare a un ritmo più lento, infatti, permette di sentirsi soddisfatti prima, evitando quindi di mangiare eccessivamente.*

Ogni pasto non dovrebbe mai durare meno di 30 minuti, e **idealmente ogni boccone dovrebbe essere masticato dalle 15 alle 30 volte**, il che ci permette anche di apprezzare maggiormente il cibo che assumiamo.

Per migliorare la masticazione si possono utilizzare alcune semplici strategie, come

- ❖ *utilizzare il timer del proprio **smartphone per avere**, almeno inizialmente, idea di quanto tempo dedichiamo al pasto.*

Possiamo provare ad appoggiare le posate sul tavolo a ogni boccone oppure alternare ogni boccone a un sorso d'acqua, non una eccessiva quantità, al fine di sentirsi più pieni e rallentare la masticazione.

I circa **due litri d'acqua giornalieri**, che dovremmo assumere per una corretta idratazione, sarebbe infatti preferibile assumerli lontano dai pasti. (*Salute, Humanitas*)

DOMANDA E RISPOSTA**PERCHÉ GLI ODORI NON SONO UGUALI PER TUTTI**

Sentite una puzza che gli altri non riescono ad avvertire? È perfettamente normale: quasi due terzi dei recettori olfattivi differiscono da una persona all'altra.

Chiunque abbia mai regalato un profumo alla partner lo sa: la percezione degli odori è altamente soggettiva, e ciò che a noi sembra profumatissimo potrebbe far storcere il naso a un'altra persona.

Il naso dell'uomo contiene circa 400 diversi recettori olfattivi, che collaborano per captare l'intero bouquet di odori che ci circonda. Ora questo fenomeno ha una spiegazione scientifica: **il 30% dei recettori olfattivi umani differisce tra un individuo e l'altro** (*Nature Neuroscience, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE**I CONSIGLI PER L'IGIENE DEGLI ALIMENTI**

L'Istituto superiore di Sanità, ha da poco diffuso un nuovo documento che propone una serie di indicazioni sull'igiene degli alimenti durante l'epidemia da COVID-19.



Il documento è pensato sia per i consumatori, che devono seguire una serie di regole di igiene e controllare scrupolosamente il modo in cui conservare e consumare gli alimenti, sia per gli operatori del settore alimentare, che per primi devono seguire la corretta igiene nella produzione e nel tracciamento degli alimenti. Anche se al momento non esistono evidenze scientifiche di trasmissione del coronavirus attraverso gli alimenti, seguire un corretto comportamento che garantisca l'igiene dei prodotti durante la spesa e una volta tornati a casa è fondamentale.

I consigli durante la spesa

Il consumatore dovrà indossare **guanti e mascherina** prima di entrare al supermercato; la maggior parte degli esercizi commerciali hanno all'ingresso una postazione con il gel antibatterico, da utilizzare per disinfettare mani, carrello o manici dei cestini. **Frutta e verdura, il pane** e in generale tutto ciò che è sfuso vanno presi indossando i guanti monouso. Laddove si indossino già dei guanti, sovrapporre il guanto monouso a quello già indossato.

Fare una lista o entrare sapendo già cosa prendere può essere molto utile in quanto non solo fa risparmiare tempo, ma permette di toccare solo gli alimenti che si desidera acquistare.

Ricordiamo di **evitare di toccare occhi, naso e bocca con le mani**, ed evitare di toccare oggetti come il proprio smartphone o la borsa, se non necessario in modo da preservare l'igiene delle mani e degli oggetti di uso personale.

All'interno del supermercato è bene mantenere il **distanziamento dagli altri clienti**:

- ❖ *ciò può essere facilmente controllato dal personale dell'esercizio, che farà entrare poche persone alla volta.* Questo permetterà anche di garantire lo smaltimento delle code in prossimità della casse.

Se possibile privilegiare il pagamento con **carte contactless** che non richiedono l'inserimento fisico della carta nel lettore.

Come comportarsi con la spesa a casa

Sono molti coloro che utilizzano **borse di tela o di plastica dura per fare la spesa**, sia per questioni di resistenza, sia per questioni ambientali. Non bisogna però trascurare la loro pulizia:

- ❖ **le borse verranno a contatto con gli alimenti ma se non si fa attenzione, con il pavimento e le superfici**

Perciò la prima regola, una volta arrivati a casa, è quella di non appoggiare le borse sul tavolo o sulle superfici che entreranno in contatto con il cibo.

Lavarsi le mani prima e dopo aver riposto la spesa è ugualmente importante: ricordiamoci di lavarle con cura per almeno 40-60 secondi. In frigorifero bisogna prestare attenzione alla posizione dei prodotti e rispettare il principio di separazione tra i prodotti crudi e i prodotti cotti.

La preparazione e il consumo degli alimenti

Prima e dopo la preparazione bisogna **pulire le superfici di lavoro**, igienizzandole con **alcol al 75%** o con una soluzione a base di cloro 0,1%, e risciacquandole accuratamente, così come bisogna ricordarsi di lavarsi le mani sia prima, sia dopo la preparazione. Relativamente alle condizioni esterne di temperatura, il SARS-CoV-2, come per altri coronavirus, riduce la sua stabilità man mano che la temperatura sale e non è più rilevabile dopo 30 minuti a 56°C e dopo 5 minuti a 70°C. Pertanto, come regola generale, è importante **cuocere bene i prodotti**, consumare gli alimenti congelati e surgelati soltanto dopo una cottura completa e non utilizzare per i prodotti cotti utensili o contenitori impiegati per gli alimenti crudi. Si consiglia di mantenere al caldo (**a temperature superiori di 70°C**) gli alimenti cotti, fino al momento di servirli. Infine, prima di consumare frutta e verdura cruda, è bene **risciacquarla** sotto acqua corrente potabile. (*Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

UN MICROCEROTTO PER RIGENERARE LE CARTILAGINI

I film ultrasottili realizzati con una miscela di polimeri integrata a nanoparticelle piezoelettriche composte da ossido di zinco. Lo studio di ingegneria tissutale coordinato dall'Istituto di biorobotica Sant'Anna di Pisa: resiste 90 giorni e si riassorbe

Un **cerotto ultrasottile**, dalle dimensioni microscopiche, che agisce all'interno del corpo umano direttamente sui tessuti cartilaginei, ossei e muscolari, e in grado di promuovere fenomeni rigenerativi a carico dei tessuti stessi.

Uno **studio** coordinato dall'Istituto di biorobotica Sant'Anna di Pisa, pubblicato sulla rivista internazionale *Acs applied materials & interfaces* presenta, per la prima volta con la tecnologia dei **film ultrasottili** (strati di materiale dalle dimensioni inferiori al micron) grazie a compositi di polimeri e particelle piezoelettriche, con una serie di vantaggi nel trattamento di patologie articolari e non solo.



La ricerca, realizzata nell'ambito del progetto europeo H2020 Admaiora in collaborazione con la Scuola Normale Superiore, il dipartimento di Fisica dell'università di Genova e il Royal College of Surgeons in Ireland, è un nuovo passo avanti nel campo della medicina rigenerativa e, in particolare, nell'ingegneria tissutale, che ha l'obiettivo di rigenerare organi e tessuti del corpo umano senza dover ricorrere a trapianti o protesi.

I **cerotti "nanostrutturati"** sono formati da una miscela di polimeri integrata a nanoparticelle piezoelettriche composte da *ossido di zinco*.

Attraverso un piccolo intervento medico/chirurgico non invasivo,

❖ **il cerotto si aggancia al tessuto grazie al suo spessore ultrasottile che permette di sfruttare forze intermolecolari che ne favoriscono l'adesione.**

Una volta ancorato, il cerotto è in grado di resistere all'interno del corpo umano fino a 90 giorni, assicurando l'effetto terapeutico solo sul tessuto danneggiato.

Una volta terminata la sua azione, i polimeri usati sono in grado di riassorbirsi nel lungo termine e anche le particelle piezoelettriche possono essere degradate in componenti riassorbibili.

(Salute, *La Repubblica*)

Over75: PRESSIONE, LA "MASSIMA" DEVE RIMANERE ENTRO I 120

Non superare questo valore riduce del 33% il rischio di eventi cardiovascolari



Con il passare degli anni, **mantenere i livelli massimi della pressione sanguigna entro i 120 mmHg riduce il rischio di eventi cardiovascolari.**

Lo afferma, in studio pubblicato sulla rivista **Jama**.

Gli esperti hanno dimostrato che il valore di pressione sistolica pari a *140 mmHg*, che negli Stati Uniti viene considerato come "*nella norma*", dovrebbe essere ridimensionato, almeno per gli anziani.

In **Italia**, invece, il valore di 120 mmHg viene ritenuto come "**soglia massima da non superare**", non soltanto per le persone in età avanzata, ma per l'intera popolazione.

Lo studio ha dimostrato che le condizioni sanitarie dei partecipanti che avevano mantenuto i livelli pressori entro i 120 mmHg erano migliori. Rispetto agli altri, infatti, questi soggetti correvano

➤ un **rischio inferiore del 32% di morte;**

e del 33% d'incorrere in eventi cardiovascolari come infarto, scompenso cardiaco e ictus. (*La Stampa*)

PREVENZIONE E SALUTE

FIATO CORTO: QUALI LE CAUSE? NON SOLO ASMA, ANCHE ANEMIA O CUORE

La mancanza di fiato deve essere valutata anche pensando a un'origine psicologica. Fondamentale la descrizione dei sintomi al medico che valuta se approfondire

A tutti può capitare di avere il fiato corto dopo un intenso sforzo, ma la sensazione di difficoltà a respirare, in termini medici dispnea, può anche essere la spia di numerose malattie, a **partire dall'asma per arrivare all'anemia**.

«È un sintomo che può creare angoscia, dando il via a un circolo vizioso, in cui all'eventuale malattia organica si può aggiungere una componente psicologica - spiega **Sergio Harari, dir. dell'Osp. San Giuseppe di Milano**.

Ecco perché per valutare al meglio la difficoltà respiratoria occorre anche inquadrare il profilo psicologico della persona, a maggior ragione se è presente una disparità tra la situazione clinica e la gravità della mancanza di fiato. Non di rado la dispnea può, infatti, essere ricondotta a fenomeni di ansia o depressione».

Che cosa significa dispnea? «Una difficoltà respiratoria soggettiva che comporta uno sforzo maggiore per respirare. Si tratta di un sintomo avvertito solo dal paziente, che può prescindere, in alcuni casi, da qualsiasi difficoltà respiratoria obiettiva. Può manifestarsi a riposo o essere associata all'esercizio fisico ed essere acuta o cronica».

Quali le possibili cause? «Qualunque malattia cardiopolmonare acuta o cronica può presentarsi con difficoltà respiratoria. Le cause polmonari più spesso sono l'ostruzione bronchiale legata a un attacco di asma, il pneumotorace, le polmoniti e la più grave embolia polmonare.

In gran parte dei casi la dispnea cronica è conseguenza di malattie respiratorie croniche come *broncopneumopatia cronica ostruttiva (Bpco)*, *enfisema polmonare*, *l'asma*, *fibrosi* o *altre malattie interstiziali*, le *malattie della pleura* e anche *l'ipertensione polmonare*, una *malattia dei vasi polmonari*.

Anche problematiche cardiovascolari, come *angina*, *infarto* e *scompenso cardiaco*, possono essere accompagnate da dispnea. Sebbene con minore frequenza, la mancanza di fiato può, essere spia di malattie come *anemia*, *neuromiopatie* (per es. **miastenia e Sla**), *ipertiroidismo*, *panico* e *obesità*».

Come si fa a scoprirne l'origine? «Bisogna prestare attenzione a come il paziente la descrive. Espressioni come *"mi manca il respiro"*, *"mi sento soffocare"*, *"non posso respirare profondamente"* o *"il mio respiro è diventato pesante"* possono essere di aiuto per indirizzare la diagnosi.

Il respiro pesante, per es., richiama un senso di costrizione toracica che può far pensare all'asma.

Inoltre è importante capire se e quanto l'eventuale componente ansia influenza la mancanza di fiato. Anche la presenza di altri sintomi, come dolore al torace, palpitazioni, febbre può fornire informazioni preziose.

ESAMI: una volta visitato il paziente si passa a eventuali esami mirati. Tra questi:

- ❖ **esami del sangue** (per capire se ci sono anemia o ipertiroidismo);
- ❖ **spirometria** (per diagnosticare asma, Bpco e altre malattie respiratorie);
- ❖ **lastra del torace** (documentare una polmonite);
- ❖ **elettrocardiogramma e l'ecocardiogramma** (se si sospettano problemi cardiovascolari)». (*Salute, Corriere*)

Il fiato corto, in termini medici **dispnea**, è un sintomo comune che indica una difficoltà soggettiva nella respirazione. La dispnea può essere **acuta** (da pochi istanti ad alcune ore) o **cronica** (almeno un mese) e avere cause cardiopolmonari oppure di altra natura

LE CAUSE DELLA DISPNEA ACUTA	DAI SINTOMI ALLA DIAGNOSI	LE CAUSE DELLA DISPNEA CRONICA
<ul style="list-style-type: none"> • Attacco di asma • Pneumotorace • Polmonite • Pleurite • Embolia polmonare • Infarto • Ansia • Inalazione di corpo estraneo 	<p style="text-align: center;">Per capire l'origine della dispnea è fondamentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un'accurata visita, con inquadramento del profilo clinico e psicologico del paziente per valutare anche l'eventuale presenza d'ansia, soprattutto nei casi in cui è evidente una disparità tra la situazione clinica e la gravità della difficoltà respiratoria • Eseguire esami mirati a seconda della causa sospettata. Le indagini a cui si ricorre con maggiore frequenza sono: esami del sangue (per valutare, per esempio, possibile anemia o ipertiroidismo), spirometria, lastra del torace, elettrocardiogramma, ecocardiogramma e in casi selezionati Tac 	<ul style="list-style-type: none"> • Asma • Bpco (broncopneumopatia cronica ostruttiva) • Malattie interstiziali polmonari • Malattie cardiache • Obesità • Anemia • Malattie neuromuscolari (per esempio miastenia e sclerosi laterale amiotrofica) • Ansia, panico • Ipertiroidismo

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli **LA BACHECA**

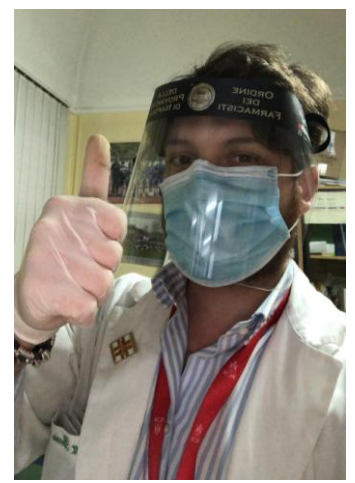


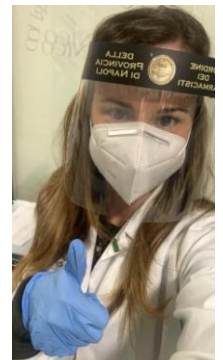
ORDINE: consegnate le VISIERE PROTETTIVE ai Colleghi di Farmacie Private e Pubbliche, Parafarmacie e SSN

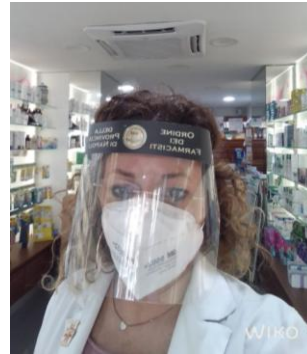
Iniziativa aggiuntiva ai DPI e non sostitutiva intrapresa dall'Ordine per la tutela dei Farmacisti e dei Cittadini.

















FARMACIA DELLA STAZIONE DAL 1994

