



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. MAGNESIO, lo sai che assumerlo 7 Giorni prima del ciclo evita il mal di testa?
4. Spesso mi viene la tachicardia: potrebbe essere un problema serio?

Prevenzione e Salute

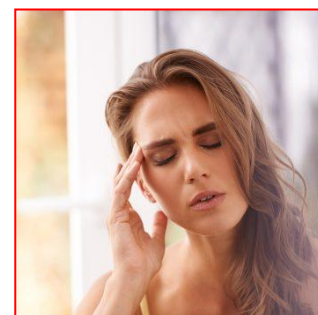
5. Le rughe sulla fronte? Una spia di un cuore a rischio. Sette idee per mantenerlo in salute

Proverbio di oggi.....

Si Dio nun vò, manco 'e Sante 'o ponne.

MAGNESIO, lo sai che assumerlo 7 Giorni prima del Ciclo evita il Mal di TESTA?

*Tra i vari sintomi e disagi della sindrome premestruale, uno dei più fastidiosi è proprio il **mal di testa da ciclo**.*



Tuttavia – spiega il dottor [Vincenzo Tullo](#), specialista neurologo e responsabile dell'ambulatorio sulle cefalee di Humanitas –, il mal di testa prima del ciclo può essere alleviato con l'assunzione, una **settimana prima del ciclo**, di un prezioso sale minerale, il **magnesio**.

Il **Pidolato di Magnesio**, ovvero un sale di magnesio che favorisce l'ingresso del magnesio all'interno della cellula dove più serve, migliora l'umore, stimola la trasmissione degli impulsi nervosi e la contrazione dei muscoli. Per godere dei suoi benefici, il magnesio va assunto a partire da una settimana prima dell'inizio del ciclo mestruale, fino al suo termine.

L'assunzione del magnesio è così efficace da rientrare nelle terapie preventive per alleviare i sintomi della sindrome premestruale.

Oltre al magnesio, anche l'assunzione di un analgesico della famiglia dei **triptani** a partire da 4-5 giorni prima dell'inizio del ciclo fa parte della strategia terapeutica preventiva per i sintomi della sindrome premestruale.

In caso di cefalee premestruali, si può anche adottare la terapia sintomatica: in questo caso, i sintomi vengono curati nel momento in cui si manifestano.

La terapia sintomatica prevede l'assunzione di paracetamolo, antinfiammatori non steroidei e triptani. Quest'ultimi farmaci agiscono sulla serotonina, comunemente chiamata "ormone della felicità".

Anche queste sono soluzioni efficaci e conferiscono un rapido sollievo.

Tuttavia, se il mal di testa persiste, è molto intenso e le soluzioni precedentemente elencate non mostrano nessun effetto benefico, è importante rivolgersi ad uno specialista ed effettuare una visita neurologica per trovare una terapia adatta e recuperare il benessere.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**LE RUGHE SULLA FRONTE? Una spia di un CUORE a RISCHIO. Sette IDEE per mantenerlo in Salute**

Anche le rughe possono essere un segnale del rischio di andare incontro a malattie cardiovascolari. Mentre i formaggi non sono più un tabù

Osserva le rughe sulla tua fronte

Le rughe sulla fronte sono segno naturale di invecchiamento, ma **quando sono più profonde e numerose** rispetto a quelle genericamente dovute all'età, potrebbero essere un **segnale di rischio per malattie cardiovascolari**, facilmente rilevabile.

«Sono spie di rischio come *l'elevato colesterolo nel sangue* o *l'ipertensione*. Si tratta di un indizio non solo facilmente rilevabile, ma anche a basso costo perché non richiede esami strumentali».

È un segnale, quindi, che può suggerire un intervento più aggressivo nel ridurre, in queste persone, eventuali altri fattori di rischio come *l'ipertensione*, *l'ipercolesterolemia*, *l'obesità*, *l'abitudine al fumo* (questa da eliminare).

Per arrivare a questa affermazione è stato svolto uno studio dal Centre Hospitalier Universitaire di Tolosa, in Francia, che ha preso in esame 3.200 adulti, tutti sani e di 32, 42, 52 e 62 anni, ai quali sono stati assegnati dei punteggi in base al numero e alla profondità delle rughe sulla fronte.

Un punteggio

- **pari a zero** significava assenza di rughe
- **un punteggio di tre** significava «numerose rughe profonde».

I partecipanti allo studio sono stati seguiti per 20 anni, durante i quali 233 sono morti per varie cause. Coloro che avevano punteggi di rughe più alti avevano anche un rischio di morire quasi 10 volte rispetto a quelli che avevano punteggi di rughe pari a zero.

I ricercatori non conoscono ancora la ragione della relazione tra i due fenomeni, ma teorizzano che potrebbe avere a che fare con l'aterosclerosi o l'ispessimento delle arterie.

I cambiamenti nelle proteine del collagene e lo stress ossidativo sembrano avere un ruolo sia nell'aterosclerosi che nelle rughe. Inoltre, i vasi sanguigni nella fronte sono così piccoli che possono essere più sensibili all'accumulo di placca, il che significa che le rughe potrebbero essere uno dei primi segni del loro invecchiamento.

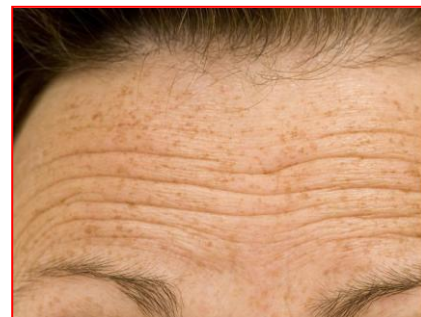
Riconsidera latte e formaggi nella tua dieta

Finora il consumo di prodotti caseari è sempre stato messo in relazione a un aumentato rischio di malattie cardiovascolari, soprattutto di malattia coronarica, per la presenza di grassi saturi in questi alimenti.

Di solito, infatti, i cardiologi suggeriscono di **limitare il consumo di latte, formaggi e yogurt**.

Ma una ricerca sembra contraddire l'utilità di questi suggerimenti. Latte a parte.

Infatti il consumo di latte (però non è specificato in quali quantità) appare correlato a un **aumento del rischio di mortalità cardiovascolare** (del 4 %), mentre quello di prodotti caseari fermentati, come lo yogurt, risulta associato alla riduzione di un 3 % dello stesso parametro preso in considerazione. L'autore suggerisce di rivedere i consigli alimentari per i pazienti a rischio cardiovascolare per quanto riguarda formaggi e yogurt (da non eliminare quindi dalla dieta) da una parte e, dall'altra, invece, di raccomandare, a chi non può fare a meno del latte, di scegliere un prodotto senza grassi o con basso contenuto di questi ultimi.



Cerca di dormire al massimo

Chi dorme meno di sei ore o si sveglia più volte durante la notte ha un rischio maggiore degli altri di sviluppare un'aterosclerosi, cioè una malattia delle arterie che porta al loro restringimento e quindi a un aumentato rischio di malattie cardiovascolari. Lo conferma uno studio chiamato Pesa e condotto su quasi 4 mila persone adulte di età media attorno ai 45 anni dal gruppo di Fernando Dominguez, del Centro Nazionale spagnolo per le ricerche cardiovascolari (Cnic) di Madrid. «Le persone che dormono poco e male hanno anche una maggiore probabilità di andare incontro a sindrome metabolica – ha commentato Dominguez – che si caratterizza per la presenza in contemporanea di diabete, elevata pressione del sangue e obesità». E continua:

«Un sonno non ristoratore deve essere considerato un fattore di rischio per la salute delle arterie. Rimane da dimostrare se un buon sonno è in grado di far regredire l'aterosclerosi, ma nel frattempo è bene adottare tutti quei provvedimenti che possano favorire il riposo notturno come praticare una regolare attività fisica o evitare di consumare cibi grassi caffè e alcol prima di andare a letto.



Prenditi una vacanza (soprattutto se sei dirigente)

Prendersi una vacanza può allungare la vita. «Non si deve pensare che uno stile di vita sano possa compensare il fatto che si lavori troppo e non si prenda mai una vacanza – ha ammonito Timo Strandberg dell'Università di Helsinki, Finlandia. - **La vacanza è un ottimo modo per combattere lo stress**». Le sue parole trovano supporto in una ricerca condotta su oltre 1.200 dirigenti, nati dal 1919 fino al 1934 e con almeno un fattore di rischio cardiovascolare (abitudine al fumo, pressione alta, elevati livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue, intolleranza al glucosio e sovrappeso).

In un primo momento la ricerca voleva dimostrare come un intervento su questi fattori ed eventualmente la somministrazione di farmaci poteva modificare il rischio (e così è stato), ma i conti non tornavano perché alcuni morivano di più di altri.

E si è scoperto che a fare la differenza erano proprio le vacanze.

Chi prendeva tre settimane o meno di ferie era più a rischio di morire rispetto a chi ne prendeva più di tre.

Quindi: vita sana e farmaci non bastano se non “si stacca” dal lavoro per un congruo periodo di tempo: questo aiuta a ridurre lo stress che oggi, più che in passato, è considerato un importante fattore di rischio cardiovascolare.



Leggi bene le etichette sui cibi

La dieta è considerata un fattore di rischio che si può modificare nell'ottica della prevenzione delle malattie cardiovascolari, ma molte persone hanno difficoltà a interpretare quello che dicono le etichette sui cibi.

Eppure sarebbe importante farlo per capire quante calorie contengono, quanti grassi saturi, quanto sale, quante fibre. «La gente trova le etichette confuse e non sa come leggerle oppure non le legge proprio – ha detto Claire Duffy, un'infermiera specializzata in medicina generale a Ballina, in Irlanda, che ha condotto uno studio in proposito su 200 uomini e donne di età fra i 18 e gli 85 anni, tutti con fattori di rischio cardiovascolare come sovrappeso o obesità, diabete, ipertensione. Secondo i dati emersi, almeno il 40% degli intervistati ha ammesso di non leggere le etichette.

Ancora molto c'è da fare dunque per rendere più facile la lettura delle etichette soprattutto per le persone meno colte.

Addirittura una partecipante al sondaggio ha dichiarato che conosceva meglio le componenti della sua crema per il viso che non quelle dei cibi confezionati che comperava.



Non fidarti delle diete con pochi carboidrati: mangia la pasta

Le diete con basso contenuto di carboidrati non sono sane e devono essere evitate.

«Le persone che consumano pochi carboidrati sono più a rischio di morte prematura per malattie cardiovascolari, ictus e cancro» ha detto Maciej Banach dell'Università di Lodz in Polonia.

Molto spesso si suggeriscono diete per perdere peso (l'obesità è un fattore di rischio cardiovascolare) con pochi carboidrati e molte proteine e grassi, ma i loro effetti a lungo termine sono controversi.

Così Banach ha analizzato una serie di dati riguardanti oltre 24 mila persone ed è arrivato a dimostrare che **chi consumava pochi carboidrati aveva un rischio di morire**, per cause varie, più alto del 32 % rispetto a chi invece li prevedeva nella sua dieta.

«Le diete a basso contenuto di carboidrati possono essere utili

- per perdere peso nel breve periodo,
- ridurre la pressione del sangue
- migliorare i livelli di glicemia-

Ma non sono raccomandabili nel lungo periodo».



Ascolta musica yoga

Ascoltare musica yoga prima di andare a letto può far bene al cuore.

«Questa musica rilassante, che di solito si usa quando si fa meditazione o yoga, appunto, ha un impatto sul ritmo cardiaco e ha effetti benefici».

Ricerche precedenti hanno dimostrato che la musica riduce lo stato di ansia nei pazienti cardiopatici, ma non hanno dato grandi indicazioni su quale tipo di musica è meglio ascoltare.

I ricercatori indiani hanno analizzato la variabilità della frequenza cardiaca (*quando è bassa è indice di rischio cardiovascolare, di stress e di ansia*) in tre gruppi di persone:

- *il primo che ascoltava musica yoga,*
- *il secondo musica pop*
- *il terzo in condizioni di silenzio prima di andare a dormire.*

E hanno dimostrato che in **chi ascoltava musica yoga**

❖ *la variabilità della frequenza cardiaca aumentava e l'ansia diminuivano,*

il contrario si verificava in **chi ascoltava musica pop**

❖ *(bassa variabilità della frequenza e alti livelli di ansia),*

mentre per **chi si era trovato in condizioni di silenzio**

❖ *non cambiava nulla.*

«È chiaro – che la musica non può sostituirsi ai farmaci e ad altri interventi medici, ma può aiutare, come dimostra la nostra lunga tradizione medica indiana».

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

SPESSO MI VIENE LA TACHICARDIA: POTREBBE ESSERE UN PROBLEMA SERIO?

Perché in alcune persone il cuore comincia a «battere» più forte? Nel quaderno dedicato alla salute del cuore tutto ciò che c'è da sapere sulla tachicardia

La **tachicardia** è l'aumento della frequenza del **ritmo cardiaco** sopra il valore considerato normale a riposo, cioè **100 battiti al minuto**.

Può accadere di avvertire alterazioni del ritmo cardiaco che dipendono da molti fattori come **stress**, **preoccupazioni** e **sforzi** improvvisi (specie se il soggetto non è allenato) o eccessivi.

In queste situazioni,

- *il cuore aumenta repentinamente la **frequenza***
- *il soggetto percepisce il **battito accelerato**.*

Tipicamente, se il soggetto si ferma e si tranquillizza, la tachicardia rientra in alcuni minuti.

Un'**attività fisica aerobica** regolare riduce il battito cardiaco a riposo e riduce la salita della frequenza cardiaca durante situazioni di stress.

Diversa invece è la tachicardia a esordio improvviso che si manifesta senza cause scatenanti apparenti e causa **malessere improvviso**, sensazione di **svenimento** e **sudorazione**: tutti questi sintomi sono dovuti al **calo di pressione arteriosa** che accompagna la tachicardia.

In rari casi, comunque, la tachicardia è asintomatica.

Una forma particolare di tachicardia è quella che si manifesta nella **sindrome di Wolff-Parkinson-White**.

In questa malattia esistono connessioni anomale tra atrio e ventricolo.

Questi «ponti» anormali possono interferire con gli impulsi cardiaci normali e favorire l'insorgere di **aritmie**, a volte potenzialmente letali.

Qualunque sia la sua origine, per fare diagnosi è necessario sottoporsi a un **elettrocardiogramma (Ecg)** durante una crisi.

Se la tachicardia persiste, è buona norma **recarsi in pronto soccorso** dove si potrà eseguire questo esame.

Altri accertamenti utili sono

- *l'**Ecg a riposo** (anche senza tachicardia può dare indicazioni)*
- *l'**Holter** delle 24 ore.*

Una volta diagnosticato il tipo di tachicardia, il medico deciderà il da farsi.

In alcuni casi basterà tenere sotto controllo i **fattori di stress** scatenanti, mentre in altri potrebbe essere opportuno prescrivere una **terapia farmacologica**.

In qualche caso, il cardiologo potrebbe consigliare esami più specifici e approfonditi, se necessario con ricovero ospedaliero.

(Salute, Fondazione Veronesi)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA

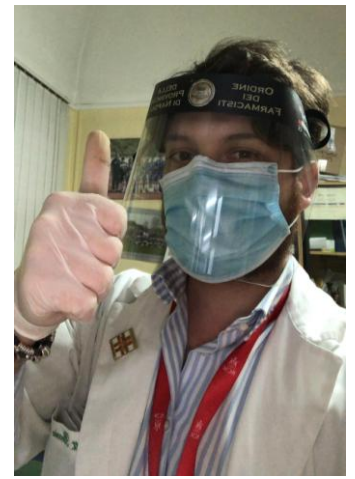


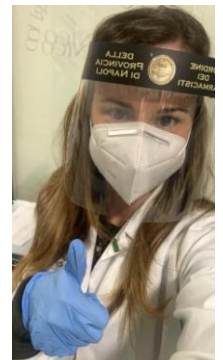
ORDINE: consegnate le VISIERE PROTETTIVE ai Colleghi di Farmacie Private e Pubbliche, Parafarmacie e SSN

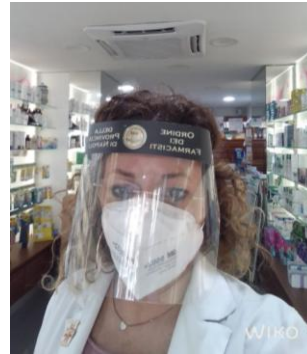
Iniziativa aggiuntiva ai DPI e non sostitutiva intrapresa dall'Ordine per la tutela dei Farmacisti e dei Cittadini.

















FARMACIA DELLA STAZIONE DAL 1906

