



# farmaDAY



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

Anno X – Numero 2166

Mercoledì 15 Dicembre 2021 – S. Valeriano

**WISO**

## Ordine

1. Caduceo d'oro 2021: 13 Dicembre – Teatro San Carlo

## Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

2. Contro la malinconia delle feste meglio evitare i dolci?
3. Caffè: perché ha un effetto lassativo?
4. Bere camomilla allunga la vita?



### Prevenzione e Salute

5. Le dieci diete più efficaci: la migliore è quella che combatte l'ipertensione
6. mal di testa al risveglio, che relazione c'è con il sonno?

**GUACCI.**

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

*Proverbio di oggi.....*

**'E ditte antiche nun fallisceno maje**

## CONTRO LA MALINCONIA DELLE FESTE MEGLIO EVITARE I DOLCI?

*Studio, zuccheri e poca luce aumentano l'effetto "Grinch".*

Per alcune persone il Natale è gioia, ma non tutti amano questo periodo in cui sembra regnare la frenesia, il contatto con i parenti può essere forzato.

È l'effetto **'Grinch'** (dal nome del personaggio di fantasia che detesta il Natale), che porta una sensazione di distacco e può innescare depressione, malumore, spossatezza e irritabilità, una latente tristezza che spinge a rinchiudersi in sé stessi. Cosa fare contro la malinconia delle Feste?

Evitare i tanti (talvolta troppi) dolci sulle tavole.

Il suggerimento arriva da una ricerca dell'Università del Kansas, pubblicata su Medical Hypotheses.

Lo studio, una revisione di ricerche precedenti, evidenzia che consumare zuccheri aggiunti può innescare processi metabolici, infiammatori e neurobiologici legati a malattie depressive.

Insieme alla luce in diminuzione durante l'inverno e ai cambiamenti nei modelli di sonno, un elevato consumo di zucchero potrebbe provocare secondo i ricercatori la "tempesta perfetta" che influisce negativamente.

Per Stephen Ilardi, autore principale dello studio, evitare l'aggiunta di zucchero nella dieta potrebbe essere particolarmente impegnativo perché si sperimenta un iniziale miglioramento dell'umore.

Poi però in dosi elevate la conseguenza può essere un peggioramento.

Nelle Feste occhio anche all'inattività: bastano due settimane per aumentare il grasso corporeo e danneggiare muscoli e ossa, secondo una ricerca dell'Università di Liverpool, presentata al meeting **Future Physiology 2019**.

(Salute & Benessere)



LA GIORNATA DELLA  
**NUTRIZIONE**

UN NUOVO MODELLO  
DI BUSINESS PER  
LA FARMACIA.

**EAS DIET**  
ITALIA

**SCIENZA E SALUTE**

# CAFFÈ: PERCHÉ HA UN EFFETTO LASSATIVO?

*Molte persone fanno affidamento su una tazza di **caffè** per darsi una scossa di **energia** ogni mattina; ad alcuni di queste, il caffè produce un effetto quasi immediato sulla regolarità intestinale, facilitando il bisogno di evacuare. Ma perché succede? Perché non succede a tutti?*

## Cos'è il caffè?

Il caffè è una **pianta della famiglia delle Rubiacee**, di cui si macinano i semi e se ne ricava una polvere. A livello nutritivo, una tazzina di caffè apporta una caloria, e contiene il 77% di grassi e 23% di proteine, potassio, e dai 50 ai 120 mg di caffeina.

## Cosa rende il caffè lassativo?

La risposta non è (soltanto) la **caffeina**, un alcaloide che stimola il sistema nervoso centrale, che non fornisce alcun valore nutritivo, ma che può influenzare l'umore e migliorare la prontezza mentale.

La caffeina ha un ruolo marginale nello stimolo all'evacuazione, perché si limita a favorire la distensione dei muscoli intestinali: è stato dimostrato che **il caffè decaffeinato produce, in pratica, lo stesso effetto**, mentre le bevande stimolanti che la contengono, no. Secondo uno studio, a favorire l'evacuazione sarebbe la **natura acida del caffè**, che aumenta la secrezione acida dello stomaco, ma anche la sua azione sulla muscolatura della parete intestinale e sulla flora batterica che si trova nel nostro intestino. Lo studio ha anche sottolineato la necessità di ulteriori ricerche per determinare se **il caffè possa essere utilizzato come trattamento per la costipazione post-operatoria**.

La stitichezza dopo gli interventi chirurgici è dovuta al rallentato svuotamento intestinale, soprattutto in casi di chirurgia addominale, ma si manifesta anche nella chirurgia in generale dopo l'utilizzo di antidolorifici oppiacei, che favoriscono la costipazione.

## Latte, topping, cacao, possono incidere sull'effetto

Non sono poche le persone che assumono caffè insieme a latte, cacao, cannella, zucchero e dolcificanti vari. In particolare, il **latte** contenuto nei cappuccini e nel caffè macchiato stimola la peristalsi del colon, **accelera il movimento intestinale e favorisce l'evacuazione**.

In soggetti con intolleranza al lattosio, il latte può innescare problemi digestivi immediati: se ci si accorge che dopo una tazza di caffè latte si sente immediatamente il bisogno, magari associato a dolore, di evacuare, è bene consultare un medico: potrebbe essere un sintomo di intolleranza al lattosio.

## Il caffè ha un effetto lassativo su tutti? Quando è meglio evitarlo?

Il caffè **non ha un effetto lassativo per tutti** e va consumato con moderazione soprattutto nei soggetti che soffrono di malattia da reflusso gastroesofageo, perché l'aumento dell'acidità gastrica potrebbe peggiorare i sintomi del reflusso come il bruciore retrosternale o il dolore epigastrico.

(Salute, Humanitas)



## SCIENZA E SALUTE

## BERE CAMOMILLA ALLUNGA LA VITA?

**Camomilla per una vita più lunga?**

Un gruppo di ricercatori dell'Università del Texas, Stati Uniti, ha associato l'abitudine di bere **camomilla** a **una riduzione della mortalità generale** tra le donne ispano-americane del 29%.

Lo studio è stato pubblicato di recente sulla rivista *The Gerontologist*.

Gli scienziati hanno preso in esame un campione di oltre 1600 individui di almeno 65 anni di età provenienti da cinque Stati del Sud Ovest americano, compreso il Texas.

Di questi, il 14% aveva l'abitudine di sorseggiare l'infuso di **camomilla**.

Per definire gli effetti della sua assunzione, questi individui sono stati seguiti per sette anni.

Ebbene, nelle donne consumatrici di **camomilla** il rischio di morte diminuiva di quasi il 30% rispetto a chi non ne facesse uso. Una correlazione che restava valida anche dopo aver aggiustato i dati in base alle condizioni di salute e agli stili di vita.

Tuttavia l'associazione non è stata rilevata tra gli uomini, una differenza non chiara agli occhi dei ricercatori.

Gli scienziati hanno semplicemente ricondotto il maggior consumo di **camomilla** tra le donne alla divisione dei compiti tra maschi e femmine.

Da sempre, queste ultime sono impegnate nella cura della casa e della famiglia; tra i loro compiti c'è anche quello di badare alla salute dei familiari, cosa che probabilmente le rende più sensibili ai rimedi tradizionali.

Lo stesso motivo dell'associazione tra **camomilla** e longevità non è stato rilevato dal team di ricercatori: «Non sono chiari i criteri d'inclusione delle donne prese in esame né sono stati standardizzati altri parametri a parte l'assunzione o meno di camomilla, tanto meno il dosaggio.

Anche la causa di mortalità di cui si parla non è specificata, si parla di rischio in generale.

Per ora, quello che possiamo affermare è che se bere una **tazza di camomilla** può rilassare, questa non può essere considerata un elisir di lunga vita: sono necessari studi ulteriori per poter confermare o meno l'efficacia reale sul rischio di mortalità».

**QUALI SONO I BENEFICI DELLA CAMOMILLA?**

«Ricca di principi attivi, la **camomilla** vanta numerose proprietà. Tra questi componenti fondamentali che sembrerebbero svolgere un'azione benefica, *flavonoidi, cumarine e acidi fenolici* che possiedono proprietà sedative e antiossidanti contro i radicali liberi.

Sono presenti inoltre – costituenti lipofili, come terpeni e azuleni, che svolgono un effetto lenitivo e antinfiammatorio e trovano impiego soprattutto come oli essenziali per la cura di dolori articolari e muscolari».

«Questa pianta dalle origini antiche è stato oggetto di numerosi studi che hanno permesso di individuare le sue svariate proprietà benefiche.

La **camomilla** è forse la pianta officinale più presente nelle nostre case: il suo infuso è considerato per antonomasia la bevanda della buonanotte. E' infatti universalmente nota la sua funzione sedativa e calmante per il sistema nervoso e ansiolitica per placare l'ansia e conciliare il sonno.

Se assunta in eccesso però, può determinare l'effetto opposto, ovvero insonnia e anche [nausea](#).

Infine, può essere utile nel favorire la digestione, nel regolare l'azione intestinale grazie anche al suo effetto calmante e, a livello della muscolatura liscia intestinale portando sollievo nel caso di disturbi gastrici e intestinali», conclude la specialista. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# LE DIECI DIETE PIÙ EFFICACI: la migliore è quella che combatte l'IPERTENSIONE

Uno studio ha analizzato 38 regimi alimentari: il principio base della cosiddetta "Dash" è di non superare i 2,3 grammi di sale al giorno

Abbassa la pressione, fa perdere peso ed è facile da seguire.

È la dieta anti ipertensione **Dash** (*Dietary approaches to stop hypertension*), la più efficace secondo la classifica dei migliori regimi alimentari pubblicata sul sito **US News & World Report**.



Lo studio ha preso in esame **38 diete diverse**, analizzando parametri come l'efficacia a breve e lungo termine, rischi e benefici per la salute e costi.

**Non più di 2  
CUCCHIAINI di SALE**

: Nella top 10 globale la "nostra" mediterranea occupa il quarto posto.

- La dieta Dash è stata messa a punto per i pazienti con ipertensione.

La caratteristica principale della dieta è **limitare il sale complessivamente a 2,3 grammi al giorno**, una quantità che equivale a poco più di **due cucchiaini da caffè**. "Basta prediligere cibi come frutta, verdura, cereali integrali - ed **evitare quelli che si amano di più**, dai dolci alla carne rossa, aggiungendo il tetto al consumo di sale".

**MEDITERRANEA "MISTA" al 2° POSTO** - Al secondo posto c'è una dieta dedicata al benessere del cervello in grado di ridurre il rischio di Alzheimer. Si chiama **Mind** (*Mediterranean-Dash intervention for neurodegenerative delay*) e **unisce la dieta mediterranea al regime Dash**.

I cibi consigliati sono **verdura, frutti rossi, legumi, pesce e olio d'oliva**. La Mind, rispetto alla prima in classifica è meno efficace per perdere peso e richiede un impegno maggiore da parte del paziente.

**LA DIETA di CASA NOSTRA** - Alla dieta mediterranea pura e semplice è toccato il **4° posto a pari merito con altri regimi alimentari**: quello che rende più fertili, quello della **Mayo Clinic**, quello anticolesterolo e la **Weight Watchers**. La **dieta vegetariana** è invece fuori dalla top 10 e occupa il tredicesimo posto, perché garantisce una perdita di peso minore pur essendo tra le più impegnative da seguire. Ancora più in basso la **dieta vegana**, ferma al ventunesimo posto.

**LA CLASSIFICA**

L'elenco delle prime dieci posizioni:

1. **Dash**; 2. **Dieta della mente**
3. **Tlc** - Per combattere il colesterolo "cattivo" e le malattie cardiovascolari. Non bisogna superare i 200 grammi di grassi saturi al giorno, pari al 7% delle calorie giornaliere.
4. **Dieta della fertilità** - Indicata per le donne che vogliono restare incinte. Unisce un regime alimentare proteico e vitaminico a una discreta attività fisica.
5. **Mayo Clinic** - Lo scopo principale è quello di perdere peso. Il focus è sui comportamenti quotidiani da evitare, come ad es. mangiare mentre si guarda la Tv.
6. **Dieta mediterranea** - obiettivi: perdere peso, contrastare le malattie croniche e prevenire il cancro.
7. **Weight Watchers** - Perdere peso contando le calorie ingerite. Qualche "deviazione" è concessa, a patto che non si sfori dal piano giornaliero stabilito.
8. **Dieta flexitariana** - Offre i benefici di una dieta vegetariana senza dover rinunciare del tutto alla carne. Ben più importante della quantità di carne consumata, è la quantità di alimenti vegetali aggiunti alla dieta, come legumi, frutta secca, cereali integrali, frutta e verdura.
9. **Dieta volumetrica** - Si basa sul consumo di cibi a bassa densità calorica, che però consentono il raggiungimento del senso di sazietà.
10. **Jenny Craig** - Bisogna seguire un menù a base di pasti congelati e liofilizzati. I primi risultati evidenti dopo 28 giorni. (*Salute, Tgcom24*)

**PREVENZIONE E SALUTE****MAL di TESTA al RISVEGLIO,  
che relazione c'è con il SONNO?**

*Il legame tra disturbi del sonno e mal di testa è molto saldo ed è a doppio filo.*

Da un lato l'insonnia, ma non solo, può lasciare in eredità questo disturbo, dall'altro chi soffre di mal di testa, ad esempio di **emicrania**, rischia spesso di non godere di un sonno ristoratore. Chi si sveglia al mattino con un forte dolore al capo, non occasionale, farebbe bene a rivolgersi al medico per individuare la causa di questa condizione e indagare sulla relazione tra riposo notturno e mal di testa.

D'altronde il legame non è casuale: sono le stesse **aree cerebrali** a controllare sonno e mal di testa.

**Cefalee e sonno**

La correlazione tra sonno e cefalee è variegata. Per cominciare, le ore notturne possono essere il periodo in cui si è colpiti da una crisi di mal di testa ed ecco perché, rispetto alla popolazione generale, i pazienti che soffrono di mal di testa hanno un rischio maggiore di soffrire di disturbi del sonno.

I pazienti che sono affetti da **cefalea a grappolo**, una delle forme più invalidanti di cefalea, spesso possono dover fare i conti con un attacco notturno di mal di testa, in particolare durante la fase REM del sonno.

Anche chi soffre di emicrania ne sa qualcosa: buona parte delle crisi emicraniche si verifica tra le quattro e le nove del mattino e non è quindi così infrequente che gli emicranici si sveglino con la sensazione di non aver riposato a sufficienza.

La ricerca scientifica ha documentato, poi, una forma particolare di mal di testa notturno, ovvero la cosiddetta **cefalea ipnica**, che sorge esclusivamente durante il sonno ed è causa di risveglio.

«Questo tipo di cefalea, caratterizzata tendenzialmente da un dolore bilaterale nei 2/3 dei casi, è pressoché tipica dell'età avanzata e il dolore è lieve-moderato (severo in 1/5 dei pazienti) con una durata fino a 4 ore dopo il risveglio», spiega il dottor Tullo.

Il mal di testa al **risveglio** può essere associato anche a malattie come l'ipertensione arteriosa oppure agli stili di vita come, ad esempio, l'abuso di alcol prima di mettersi a letto oppure l'assunzione di posture errate durante il riposo notturno. In quest'ultimo casosi parla di **cefalea tensiva**:

il mal di testa è associato a **dolori muscolo-articolari** della regione cervicale.

**Gambe, denti e mal di testa**

Svegliarsi con il mal di testa è un importante campanello d'allarme.

Le tempie che pulsano, su uno o entrambi i lati del capo, appena aperti gli occhi, non sono proprio un indice di un buon risveglio e, anzi, possono indicare che il sonno "inquinato" sta causando il mal di testa. È importante dunque valutare il sonno come possibile fattore scatenante di questa affezione.

Qualsiasi **disturbo del sonno** può causare il mal di testa, a cominciare naturalmente dall'insonnia: dormire troppo poco è alleato del mal di testa. Altri disturbi del sonno possono essere indiziati:

- ✓ *dalla sindrome delle apnee ostruttive del sonno ai disturbi del ritmo circadiano,*
- ✓ *dalla sindrome delle gambe senza riposo fino al [bruxismo](#),*

quella condizione in cui si digrignano o si serrano i denti durante il sonno.

«Anche comportamenti più tipici del weekend o di una vacanza – continua lo specialista – quali dormire più a lungo o restare a letto a sonnecchiare, possono facilmente scatenare un attacco di emicrania che è la cefalea più frequente e invalidante nel mondo.

Quindi in generale, per chi soffre di mal di testa, qualunque sia la tipologia, è sempre molto vantaggioso mantenere abitudini di sonno regolari e non dormire oltre il necessario». (*Salute, Humanitas*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### 1500 volte grazie ad ognuno di voi: “Concerto di Natale, Giuramento di Galeno e Medaglie alla Professione”

*Una partecipazione delle grandi occasioni è stata quella dedicata a tutta la Categoria. Ha inizio con l'Inno d'Italia, il Giuramento di Galeno, con il concerto del Maestro Morelli, la presidenza Onoraria dell'Ordine al Dr **Luigi Guacci** e un ricordo per i Colleghi scomparsi per il COVID ed alle parole del Presidente **Santagada** il teatro si è alzato in piedi tributando un caloroso applauso.*

















*in collaborazione con*

