



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2167

Giovedì 16 Dicembre 2021 – S. Albina

WISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. “Scottature, una patata allevia il dolore”, vero o falso?
3. Schiena, come riconoscere e curare la sciatica?
4. MONONUCLEOSI: quali sono i sintomi?



Prevenzione e Salute

5. L'effetto del caffè sui nostri riflessi
6. Per dimagrire attenzione all'ora: meglio mangiare tra le 8 e le 14

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Chi bella vo' pare', pene e gguaje hadda pate'

“SCOTTATURE, UNA PATATA ALLEVIA IL DOLORE”, VERO O FALSO?

*Sia che si tratti delle piccole **scottature** che possono capitare in cucina, sia che le **scottature** sia da sole sia in inverno che in estate, alcune persone credono che il rimedio della nonna di mettere una **patata** sulle **scottature** sia utile per alleviare il **dolore**.*

Vero o falso?

VERO

“Contro le **scottature** da sole, ma anche per le piccole ustioni casalinghe causate da schizzi di acqua bollente o olio sulla pelle, disattenzione nell'usare e toccare superfici bollenti come forno, fornelli, pentole o piastre di cottura, sappiamo che esistono numerosi rimedi naturali, come la **patata**, che ci possono aiutare ad alleviare il **dolore**.”



Per es. l'aloe vera, la cipolla, l'olio di cocco oltre alla **patata**, aiutano ad alleviare il **dolore** delle **scottature** e a migliorarne anche la successiva evoluzione. Quasi sempre a portata di mano in una cucina, la patata è certamente uno dei rimedi più efficaci grazie alla presenza di solanina, un alcaloide glicosidico cioè una sostanza dall'effetto farmacologico che è in grado di migliorare la cicatrizzazione dei tessuti e calmare velocemente il bruciore delle **scottature**.

Come facevano le nonne, in caso di **scottature** lievi, dopo aver bagnato la parte con acqua fredda, applicare fettine di **patata** sulla parte della pelle scottata e lasciarla agire per 10-15 minuti.” (*Salute, Humanitas*)



LA GIORNATA DELLA
NUTRIZIONE

UN NUOVO MODELLO
DI BUSINESS PER
LA FARMACIA.

EAS DIET
ITALIA

SCIENZA E SALUTE

SCHIENA, come RICONOSCERE e CURARE la SCIATICA?

La cosiddetta sciatica è un dolore tipico che affligge la **parte bassa schiena** fino ad arrivare ai piedi e deriva dall'infiammazione del nervo sciatico, il nervo più complesso e voluminoso del nostro corpo.

La sensazione dolorosa di solito ha origine nella zona lombare e scende lungo il nervo sciatico, passando lungo il gluteo e la gamba, fino a raggiungere il piede. In genere, il dolore interessa un solo lato del corpo e ha un'intensità che varia da lieve a lancinante.

Le cause

Nella maggior parte dei casi, la sciatica è legata a una protrusione o a un'ernia nel disco e il dolore si affievolisce con la risoluzione della causa che lo



determina. Come spiega lo specialista, possono inoltre sussistere **sintomi** quali formicolio, intorpidimento, mancanza di sensibilità o di forza del piede: in loro presenza, si ha una sofferenza della radice nervosa e non solo una sua irritazione. Fra le cause di sciatica è possibile citare:

- Irritazione o compressione di una radice nervosa a causa di un'ernia del disco o di una protrusione.
- Restringimento del canale spinale lombare.
- Sindrome del piriforme: un piccolo muscolo che vede passare nelle proprie fibre il nervo sciatico; questo può andare incontro a irritazione o a compressione in seguito a contratture prolungate.

Come capire se il nostro nervo sciatico è infiammato?

Come sempre, si deve partire da una **visita specialistica** a cui poi potranno seguire eventualmente altri esami, come risonanza magnetica, radiografia, tac ed elettromiografia. Nel corso della visita il medico potrebbe dover effettuare alcune manovre (come la manovra di Lasegue e quella di Wasserman) per capire l'origine del disturbo.

Prevenire è possibile?

“Sebbene non tutti i casi di sciatica possano essere prevenuti, condurre una **vita attiva** gioca un ruolo di primo piano nel diminuire il rischio di incidenza”, ha commentato lo specialista.

Terapia antidolorifica o l'intervento?

Durante la fase acuta del dolore è consigliabile il **riposo a letto** a gambe flesse e per contrastare il dolore sono indicati farmaci antinfiammatori, antidolorifici e miorilassanti. Possono essere utili anche **infiltrazioni epidurali** antalgiche e cortisonici per via sistemica. In fase subacuta invece, sono indicate le manipolazioni e la ginnastica posturale.

In genere, la sciatica si risolve in circa **sei settimane** senza bisogno di ricorrere alla chirurgia. In alcuni casi, però, per esempio in presenza di ernie discali che non si risolvono, di ernie ostruenti che effettuano una compressione sulla radice nervosa o sul sacco durale o di deficit neurologici, può essere indicato **l'intervento chirurgico** come la *microdiscectomia* o la *laminectomia*. (Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

MONONUCLEOSI: quali sono i sintomi?

Molti conoscono la mononucleosi come la “malattia del bacio”: in realtà, questa infezione può dipendere da diversi fattori, e spesso colpisce gli adolescenti, ma anche i bambini.

Approfondiamo l'argomento con il dottor [Mario Montanari](#), infettivologo ed epatologo presso il centro Humanitas Medical Care di Varese.

Cos'è la mononucleosi?

La mononucleosi è un'infezione virale sostenuta dal virus di Epstein-Barr che si trasmette per via diretta (ad esempio attraverso la saliva) e per via indiretta (con la condivisione di oggetti come posate o bicchieri usati da un paziente infetto), e può avere un tempo di incubazione che varia tra i 30 e 50 giorni.

La mononucleosi viene acquisita precocemente nei paesi in via di sviluppo, oppure in precarie condizioni igieniche. Nei paesi “avanzati”, l'infezione ha picchi durante l'età infantile e nell'adolescenza: inoltre, il virus può restare nella saliva fino a 5 mesi, e si può trasmettere con emotrasfusioni o trapianto di organi solidi o cellule staminali.

Mononucleosi: i sintomi

La mononucleosi è una malattia spesso asintomatica, che può presentarsi con sintomi lievi e transitori come spossatezza, febbre, debolezza generale, ingrossamento dei linfonodi e della milza. Quando è in fase acuta, la mononucleosi si manifesta con mal di gola, spesso con placche biancastre sulle tonsille. Quando le placche raggiungono dimensioni notevoli, possono rendere la deglutizione difficoltosa.

Le complicazioni, anche se poco frequenti, possono essere più gravi della patologia stessa e includono:

- ❖ Epatite
- ❖ Anemia emolitica e trombocitopenia
- ❖ Miocardite
- ❖ Sindrome di Guillan-Barré

Come si cura la mononucleosi

In genere, la mononucleosi ha un decorso benigno e i sintomi tendono a scomparire nel giro di qualche settimana.

Va ricordato che la mononucleosi determina

- ✓ una transitoria immunodepressione che potrebbe favorire l'insorgenza di altre infezioni;
- ✓ nei casi in cui si è verificato un rilevante ingrandimento della milza, esiste il teorico rischio della sua rottura anche per traumi relativamente lievi;
- ✓ è necessario, quindi, limitare per alcune settimane le attività che potrebbero favorire eventi traumatici e infezioni respiratorie.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

L'EFFETTO DEL CAFFÈ SUI NOSTRI RIFLESSI

Il caffè ha effetti positivi sulla nostra capacità di individuare oggetti in movimento e reagire rapidamente.

Se anche voi che leggete non riuscite a immaginare di cominciare la giornata senza una tazza di caffè, abbiamo buone notizie per voi: il vostro rituale preferito ha degli effetti positivi tangibili sul vostro organismo.

Per la prima volta, infatti, un team di ricerca nato da una collaborazione tra l'università di Waterloo



(Canada) e quella di Granada (Spagna), ha investigato il modo in cui bere caffè migliora alcune delle nostre capacità visive e di coordinazione, in particolare quelle relative agli oggetti in movimento.

I risultati, molto lusinghieri per la bevanda, sono pubblicati su [Psychopharmacology](#).

CHE COS'È L'ACUTEZZA VISIVA.

Lo studio è stato condotto su un campione di 21 persone, tutte intorno ai 20 anni e tutte accomunate dal fatto di assumere abitualmente poca caffeina. Il team si proponeva di analizzare gli effetti del caffè sulla cosiddetta [acutezza visiva](#), cioè la capacità del nostro occhio di individuare e riconoscere i dettagli di quello che vediamo. L'acutezza può essere misurata sotto due condizioni: statiche, quindi la capacità di distinguere piccoli dettagli in un'immagine fissa, e dinamiche. Queste ultime sono quelle che si presentano più spesso ai nostri occhi nella vita di tutti i giorni: è molto importante che i nostri occhi siano in grado di decifrare un'immagine in movimento. È quindi un'ottima notizia scoprire che il caffè migliora queste nostre capacità.

ORA CHE HO PRESO IL CAFFÈ CI VEDO MEGLIO.

I partecipanti allo studio sono stati divisi in due gruppi; a entrambi è stata data, per due giorni consecutivi, una capsula da ingerire. Per il primo gruppo conteneva caffeina, per il secondo un semplice placebo.

Dopodiché, usando un test computerizzato, l'acutezza visiva dei soggetti è stata messa alla prova, pre- e post-ingestione della capsula. Il gruppo che ha assunto vera caffeina ha dimostrato una maggiore acutezza visiva rispetto al gruppo placebo, riuscendo a distinguere i dettagli di un'immagine in movimento più rapidamente e con maggior precisione.

Anche la velocità di movimento degli occhi e la sensibilità ai contrasti cromatici, entrambi elementi fondamentali in una vista acuta, sono state amplificate dall'uso di caffeina. Insomma, se siete consumatori abituali di caffè già lo sapevate, ma ora avete la prova scientifica che la vostra bevanda preferita vi rende più svegli, attenti e reattivi. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE**PER DIMAGRIRE ATTENZIONE ALL'ORA:
MEGLIO MANGIARE TRA LE 8 E LE 14**

Volete dimagrire? Attenzione allora a quando e non solo a quanto mangiate.

CONSUMARE L'ULTIMO PASTO DELLA GIORNATA NELLE PRIME ORE DEL POMERIGGIO ed astenersi dal mangiare fino alla mattina successiva aiuta notevolmente chi vuole perdere peso.



Lo ha mostrato uno studio sulla limitazione oraria dei pasti presentato al meeting annuale della *Obesity Society*.

«**Mangiare soltanto all'interno di una finestra temporale ristretta**, molto più breve rispetto a quella abituale, può aiutare a perdere peso» ha spiegato la ricercatrice Courtney Peterson del Pennington Biomedical Research Center, autrice della ricerca.

«Abbiamo visto che **mangiare tutti i giorni tra le 8 e le 14 e digiunare per le successive 18 ore** consente di mantenere uniforme il livello di appetito per tutta la giornata, rispetto a mangiare dalle 8 alle 20, come fanno gli americani in genere». I ricercatori hanno **controllato il metabolismo di 11 uomini e donne sovrappeso** per quattro giorni nel corso dei quali i soggetti non potevano mangiare alcunché tra le 14 e le 8 della mattina successiva.

La misurazione è stata poi ripetuta per altri quattro giorni, con i soggetti lasciati liberi di mangiare all'interno della consueta finestra temporale, cioè tra le 8 e le 20.

Ebbene, a parità di cibo assunto, nel primo caso le **calorie bruciate** sono state di più, l'appetito si è mantenuto costante nel corso della giornata e nelle ore notturne è aumentato il consumo di grassi.

Perché uno spuntino leggero o saltare direttamente la cena porta tali benefici in termini di perdita di peso?

Un'alimentazione che abbia dei limiti temporali ha delle conseguenze sul metabolismo dell'organismo.

«Probabilmente c'è un inizio della modalità chetogenica cioè, **una volta consumato il glicogeno, il sistema inizia a bruciare grassi anche se per poche ore**».

Controindicazioni

Di fatto, «cenando» alle due del pomeriggio si devono poi affrontare diciotto ore di digiuno.

➤ «**Non sappiamo l'effetto a lungo andare di questo regime.**

Ma, per esempio, sappiamo che **digiuni giornalieri lunghi aumentano l'incidenza di calcoli biliari**» commenta il prof. Valter Longo, scienziato riconosciuto leader a livello internazionale in questo settore, che nel libro «*La dieta della longevità*» inserisce tra le raccomandazioni da seguire proprio la limitazione oraria dei pasti, ma in un arco temporale di 12 ore.

«Come per la restrizione calorica cronica, poche persone riescono a seguire questa limitazione e quindi un digiuno giornaliero di 18 ore, anche si dovesse dimostrare che funziona e non ha effetti collaterali, sarebbe adottato da un piccolissima parte della popolazione».

(Salute, Il Secolo XIX)

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

