



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2168

Venerdì 17 Dicembre 2021 – S. Lazzaro

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Altezza e peso influenzano aspettativa di vita femminile
3. lucidatura dei denti: che cos'è e come funziona
4. «Perché dopo aver fatto una corsa i valori della glicemia sono più alti?»



Prevenzione e Salute

5. Tumori, la prevenzione deve partire dall'alimentazione
6. POLIURIA: quel bisogno frequente di andare in bagno

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.



Proverbio di oggi.....

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

ALTEZZA E PESO INFLUENZANO ASPETTATIVA DI VITA FEMMINILE

L'altezza e il peso corporeo potrebbero influenzare l'aspettativa di vita femminile.

Lo suggerisce uno studio pubblicato sulla rivista *Journal of Epidemiology & Community Health*, secondo cui

❖ le **donne alte e magre** avrebbero maggiori probabilità di **vivere fino a 90 anni**, rispetto a quelle più basse e che pesano di più.

Gli scienziati hanno osservato che le donne che erano ancora vive a quest'età erano in media più alte, pesavano di meno all'inizio dello studio e avevano accumulato meno peso rispetto all'età di 20 anni.

Inoltre, hanno rilevato che le donne alte **più di 175 cm** avevano il 31% di probabilità in più di raggiungere i 90 anni rispetto a quelle alte **meno di 160 cm**. Nessuna associazione simile è stata invece rilevata tra gli uomini.

Per quanto riguarda i livelli di **attività fisica**, si è osservato che per gli uomini ❖ **allenarsi 90 minuti o più al giorno accresceva del 39% le probabilità di raggiungere i 90 anni** rispetto a farlo per meno di 30 minuti.

Inoltre, nel sesso maschile ogni mezz'ora di esercizio fisico in più al giorno era associato a un incremento del 5% delle possibilità di compiere 90 anni.

Nelle donne, invece, praticare da 30 a 60 min. al giorno aumentava del 21% le probabilità di raggiungere il 90° anno d'età, rispetto a svolgerne 30 min.

Ma nel gentil sesso non valeva la stessa regola osservata negli uomini, secondo cui ogni incremento di attività fisica aumentava le probabilità di vivere a lungo:

❖ nelle donne la soglia ottimale per sperare di festeggiare il 90° compleanno era costituita da un allenamento quotidiano di **circa un'ora**. (Sole 24Ore)



LA GIORNATA DELLA
NUTRIZIONE

UN NUOVO MODELLO
DI BUSINESS PER
LA FARMACIA.

EAS DIET
ITALIA

SCIENZA E SALUTE

LUCIDATURA dei Denti: che cos'è e come funziona

Un sorriso bello e bianco non è solo questione di estetica, ma è indice di una corretta igiene orale e di un'ottima salute della bocca.

Chi vorrebbe rendere il proprio sorriso ancora più bianco e privo di macchie, può optare per la **lucidatura dei denti**.

Ma in cosa consiste questo procedimento?

Ne parliamo con gli specialisti del [Dental Center di Humanitas Rozzano](#).

Lucidatura dei denti: cos'è?

La **lucidatura dei denti** è una procedura, eseguita a seguito di una seduta di **igiene orale professionale**.

Questi due trattamenti non vanno confusi:

- *la lucidatura, al contrario dell'igiene orale professionale, non rimuove il tartaro, ma permette di eliminare imperfezioni e irregolarità, proteggendo i denti da ulteriori accumuli di placca.*

La **lucidatura**, oltre ovviamente a lucidare i denti, **rimuove anche le macchie dentali** e i microrganismi formati sulla superficie esterna dei denti.

Perché effettuare la lucidatura dei denti?

La lucidatura dei denti è una procedura che non riguarda esclusivamente la questione estetica del sorriso. Effettuarla è vantaggioso perché:

- **Crea una superficie dentale liscia**, riducendo così la possibilità di trattenere placca, tartaro e macchie dentali
- **Rimuove le macchie esterne**, quelle causate dal fumo o da una scarsa igiene orale
- **Migliora l'assorbimento del fluoro**, che rinforza lo smalto dentale
- **É indolore**

Come viene effettuata la lucidatura dei denti?

La lucidatura avviene da parte dell'igienista che può decidere di utilizzare due tecniche diverse.

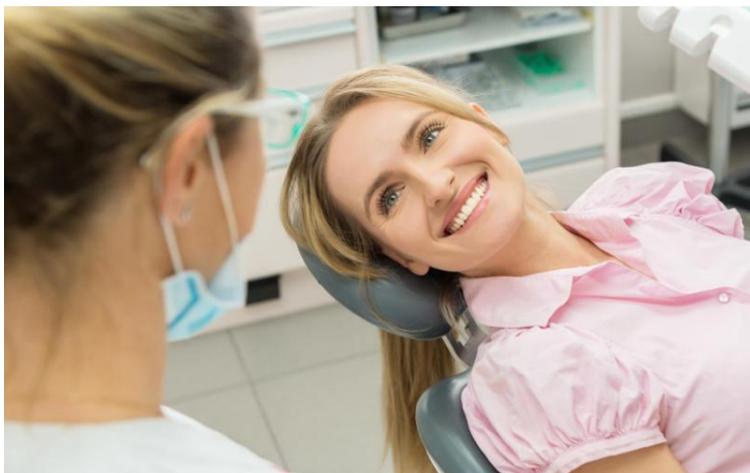
Può optare per la **stesura di una pasta lucidante sui denti**, che può essere più o meno abrasiva a seconda delle esigenze del paziente.

Quelle più grossolane rimuovono efficacemente le macchie superficiali, mentre quelle più fini creano una finitura più lucida.

In alternativa, la lucidatura dei denti si può effettuare utilizzando una tecnica chiamata **air flow**.

Questa procedura prevede l'utilizzo di un getto d'aria, acqua e bicarbonato sottopressione, per pulire in profondità il cavo orale ed eliminare le discromie dello smalto in maniera efficace.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE**«PERCHÉ DOPO AVER FATTO UNA CORSA I VALORI DELLA GLICEMIA SONO PIÙ ALTI?»**

In un soggetto normale, durante l'attività fisica il livello di insulina, che regola con altri ormoni il metabolismo dei glucidi, si riduce, e viene attivata la produzione di glucosio

DOMANDA: La mia è una domanda semplice e breve: come mai, dopo aver effettuato la mia solita corsa quotidiana, mi ritrovo i valori della glicemia più alti di circa 20/30 mg rispetto a prima? Ero convinto che, bruciando zuccheri, il valore dovesse scendere. Grazie. Antonino

RISPOSTA: Il quesito che pone è incompleto: dovrei sapere se è un soggetto con diabete o no e se - diabetico - pratica terapia insulinica o orale, oltre ai suoi dati antropometrici.



Comunque cercherò di soddisfare la sua curiosità e credo, dall'impostazione della domanda, che lei sia un soggetto non diabetico.

La modifica dello stile di vita (*corretta alimentazione mediterranea e attività fisica, specie se aerobica*) è parte integrante della terapia del diabete mellito, secondo cui, per il sinergismo d'azione del lavoro muscolare e dell'insulina, ***l'esercizio fisico può essere considerato un vero e proprio "pilastro" della terapia del diabete.*** Nei soggetti con **diabete mellito tipo 2** l'esercizio fisico (EF) contro resistenza ha dimostrato di essere efficace nel migliorare il controllo glicemico, così come la combinazione di attività aerobica e contro resistenza.

IL MECCANISMO: I soggetti con diabete di tipo 2 devono essere incoraggiati a eseguire EF contro resistenza secondo un programma definito col proprio diabetologo di fiducia per tutti i maggiori gruppi muscolari tre volte a settimana.

Entrambi i tipi di EF migliorano l'insulino-resistenza e l'HbA1c (***emoglobina glicata***). L'EF aerobico agisce anche sulle ***citochine pro-infiammatorie***, mentre l'EF di forza incrementa la massa magra.

In un ***soggetto normale***, durante l'attività fisica il livello di insulina, che regola insieme ad altri ormoni il metabolismo dei glucidi, si riduce, mentre viene attivata la produzione di glucosio, soprattutto a opera della *glicogenolisi*; pertanto, viene scisso il glicogeno nei depositi e viene riversato nel circolo sanguigno come glucosio, per evitare l'ipoglicemia durante l'attività fisica e assicurare nel contempo, al muscolo, un flusso continuo e costante di glucosio in grado di integrare e sostituire quello consumato con la stessa attività fisica.

D'altra parte i livelli di glucosio possono essere elevati se misurati immediatamente dopo l'attività fisica, soprattutto dopo esercizio fisico intenso, anche per effetto dell'attività adrenergica.

DUE IPOTESI: Altre variabili che possono essere implicate, per spiegare questo aumento della glicemia

"inattesa", visto che di solito ci si aspetterebbe una riduzione della stessa perché i muscoli bruciano glucosio e l'insulina in circolo tende a funzionare meglio dopo aver svolto attività fisica, possono essere:

a) ***eventuale ipoglicemia:*** mentre un soggetto svolge regolare attività fisica ha potuto avere una marcata riduzione della glicemia (ipoglicemia), che ha provocato poi di rimbalzo l'innalzamento della stessa glicemia (effetto "rebound");

b) *lo sforzo fisico praticato è molto intenso.*

Il consiglio finale è che lei continui a svolgere la sua regolare attività fisica associata a una corretta e sana alimentazione mediterranea: insieme rappresentano la migliore guida per prevenire il diabete mellito, l'obesità e altre malattie cardio-metaboliche e ridurre il rischio cardiovascolare. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

TUMORI, LA PREVENZIONE DEVE PARTIRE DALL'ALIMENTAZIONE

*La salute vien mangiando. Soprattutto quando si parla di **prevenzione dei tumori**.*

Una ricerca recente condotta dall'Istituto nazionale francese per la salute e la ricerca medica ha messo in relazione i dati relativi ai consumi alimentari di oltre 471 mila europei arrivando alla conclusione che un tumore su tre possa essere prevenuto con l'**alimentazione**.

Ne abbiamo parlato con la dottoressa **Maria Chiara Tronconi**, oncologa di Humanitas.



Quali fattori di rischio si possono prevenire con l'alimentazione?

A mettere in relazione la **qualità degli alimenti** e rischio di insorgenza dei tumori è una ricerca pubblicata sulla rivista «*Plos Medicine*», ultima tappa del progetto «*Epic*», il maxi-studio avviato venticinque anni fa per studiare il ruolo della dieta e più in generale degli stili di vita nell'insorgenza delle malattie oncologiche.

Gli esperti però lo ripetono ormai già da diversi anni.

Con un'alimentazione sana si prevengono **fattori di rischio** importanti come il sovrappeso e l'obesità.

Una dieta povera dal punto di vista nutrizionale invece può facilitare lo sviluppo di diverse neoplasie.

Si rischia di più per i tumori del polmone e del tratto gastrointestinale (*esofago, stomaco, colon-retto*) tra gli uomini, per quelli del fegato e del seno (dopo la menopausa) tra le donne.

Quali indicazioni seguire?

In Francia sono già stati introdotti i **prodotti "a semafori"**: un simbolo guida i consumatori e li aiuta a riconoscere i prodotti qualitativamente migliori e quelli che invece impoveriscono la dieta con l'aiuto di simboli colorati. In Italia per ora le aziende non hanno alcun obbligo. Quella di rendere più facile per i consumatori l'ottenimento di informazioni sui singoli alimenti è una libera scelta di ogni singolo brand.

Quali indicazioni seguire allora?

Prima di tutto, dicono gli oncologi, è bene mantenere il proprio **peso sempre nei limiti** della normalità:

- ❖ **svolgere attività fisica;**
- ❖ **seguire una dieta ricca in cereali integrali, frutta, verdura e legumi,**
- ❖ **limitare il consumo di cibi pronti e trasformati,**
- ❖ **limitare il consumo di carni rosse e di bevande zuccherate,**
- ❖ **non bere alcolici.**

Attenzione in particolare a **sale, grassi saturi, fibre e zuccheri**:

questi gli ingredienti posti che, se consumati eccessivamente e con troppa frequenza, sono correlati uno stato di salute generalmente inferiore e un rischio più alto di sviluppare diverse malattie croniche.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

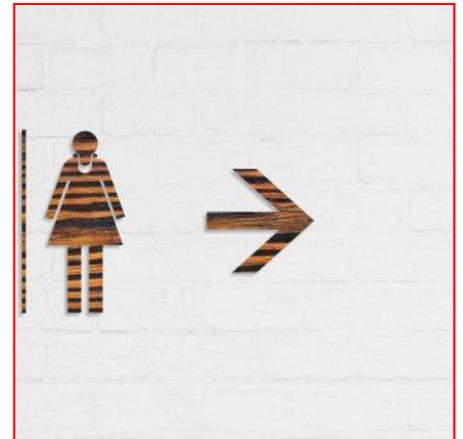
POLIURIA: quel bisogno frequente di andare in bagno

*Capita facilmente se siamo sotto **stress**.*

Il bisogno di urinare si fa più frequente e intenso proprio per colpa dell'emotività che accentua tutti gli stimoli. Se però questo sintomo si ripresenta anche in situazione normali, quando siamo tranquilli, allora forse soffriamo di **poliuria** (o pollachiuria).

Questo disturbo, legato al bisogno di **urinare più di 3 o 4 volte all'ora**, può essere un segnale da non sottovalutare.

Vediamo di che cosa si tratta e quali potrebbero essere i motivi legati a questo disturbo insieme al dottor [Francesco Greco](#), responsabile di urologia di Humanitas Gavazzeni.



UNA SETE ECCESSIVA

I medici raccomandano di bere un litro e mezzo d'acqua al giorno. Al massimo due. Questa quantità è necessaria ad idratare le cellule ma anche a far lavorare i **reni**, nonché ad assicurare che il corpo traspiri adeguatamente e che possa termoregolarsi.

Se la **sete** è maggiore, magari perché si è un po' ansiosi o perché si segue una dieta ipocalorica, è bene ricordare che l'idratazione deriva anche dall'alimentazione. In particolare da frutta e verdura.

LA PRESSIONE ALTA E I DIURETICI

Chi ha la **pressione alta** è costretto a prendere i **diuretici** proprio per aiutare ad abbassarla.

Questo serve a diminuire il volume corporeo del sangue e, in questo modo, anche ad abbassare la pressione interna.

Se la produzione di urina è eccessiva è bene consultare un medico. Questo sintomo può dipendere da una disidratazione interna.

PRESENZA DI DIABETE

Il **diabete** è una malattia metabolica che impedisce all'insulina di controllare i livelli di zuccheri nel sangue. Quando nel corpo resta troppo **glucosio** l'organismo cerca di eliminarlo producendo più urina e danneggiando allo stesso tempo i nervi della vescica, con la conseguenza di un rischio più alto di infezioni urinarie.

PROBLEMI ALLA PROSTATA

L'**ipertrofia prostatica benigna** colpisce gli uomini non più giovani e consiste nel bisogno frequente di urinare anche se l'urina prodotta è poca.

Può svilupparsi dopo i 45 anni per via dell'ingrossarsi della vescica che preme sull'uretra. In tal caso è consigliabile una visita urologica che possa escludere anche la presenza di patologie più serie, come quelle tumorali.

CISTITI E FIBROMI

Uno dei sintomi più lampanti della **cistite** è proprio il costante bisogno di urinare, anche in assenza di stimolo reale. Infestata dai batteri, la vescica è infiammata e gonfia e gli spasmi al suo interno fanno immaginare di dover correre in bagno anche se in realtà l'urina è presente in quantità veramente minime.

Anche la presenza di un **fibroma**, un tumore benigno che si può sviluppare più facilmente nelle donne in età fertile per via degli estrogeni, può creare una pressione sulla vescica che aumenta il bisogno di urinare. (*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

