



farmaDAY



FOFT 100 ANNI 1912-2012

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

Anno X – Numero 2170

Martedì 21 Dicembre 2021 – S. Pietro Canisio

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Il freddo fa dimagrire?
3. Respirare le scoregge dei vostri amici fa bene alla salute
4. Come capire se il Tuo Bambino è MIOPE?



Prevenzione e Salute

5. il ruolo della fisioterapia nel dolore pelvico cronico
6. Gli Antipertensivi proteggono Cervello e Memoria

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.



Proverbio di oggi.....

Dàtte da fà: ca 'a jumata è 'nu muòrze!

IL FREDDO FA DIMAGRIRE?

Il modo in cui l'organismo reagisce alle basse temperature dipende anche dalla flora batterica.

In generale sì, *il freddo fa dimagrire, perché quando le temperature si abbassano il corpo brucia più grassi.* Uno studio ha dimostrato che questo fenomeno dipende, in parte, anche dai **microrganismi che abitano nel nostro intestino:** la composizione della flora batterica intestinale (il *microbiota*) cambia a seconda della temperatura



Pare però che qualche grado in meno possa farci bruciare più calorie

esterna. I ricercatori hanno studiato un gruppo di topi facendoli vivere per **10 giorni a 6 gradi centigradi.** Quindi hanno analizzato la composizione della loro flora batterica e hanno visto non solo che il freddo l'aveva alterata, ma anche che i topi avevano perso grasso corporeo. Trapiantando questa flora in un altro gruppo si è visto che ciò migliorava il loro metabolismo del glucosio e la tolleranza alle basse temperature, provocando inoltre una perdita di peso.

ABBASSO IL TERMOSTATO. Secondo uno studio, *vivere in una casa fredda può contribuire a mantenere il peso sotto controllo.* Stare al freddo, infatti, fa aumentare in modo significativo la quantità di energia che consumiamo, facendoci bruciare calorie per preservare l'equilibrio termico. Questo avviene tramite i brividi ma soprattutto attraverso il metabolismo del tessuto adiposo.

L'ATTIVITÀ DEL GRASSO BRUNO. alle basse temperature diventa più attivo il grasso bruno, che attinge alle riserve di grasso dell'organismo per produrre calore, e così contribuisce a ridurre la massa grassa.

La stessa funzione non è invece svolta dal *grasso bianco*, che immagazzina le calorie di troppo che assumiamo con il cibo e si accumula sul girovita.

BASTA IL FREDDO PER STARE A DIETA? secondo alcuni studiosi *trascorrere due ore al giorno a una temperatura di 17 gradi favorisce l'eliminazione di grasso corporeo.* (Focus)



LA GIORNATA DELLA
NUTRIZIONE

UN NUOVO MODELLO
DI BUSINESS PER
LA FARMACIA.

EAS DIET
ITALIA

SCIENZA E SALUTE

Il RUOLO della FISIOTERAPIA nel DOLORE PELVICO CRONICO

Il dolore pelvico è una sintomatologia che comporta una serie di sintomi concentrati nella zona pelvica e perineale, e può avere forti ripercussioni sia a livello psicologico, sia fisico.

Si definisce cronico quando dura più di 3 mesi consecutivi. La fisioterapia, in alcuni casi, può avere un ruolo molto importante.

Ne parliamo con il dottor [Patricio Spallarossa](#), fisioterapista presso il centro [Humanitas Medical Care di Arese](#).

Dolore pelvico cronico: di che si tratta

Il dolore pelvico cronico è un dolore localizzato nell'area pelvica o perineale, che compare senza che vi siano infezioni particolari o manifeste.

Può apparire attraverso spasmi, o picchi di dolore acuto, ma anche in modo continuo. Sono molti pazienti che lo definiscono come un 'mal di testa' all'interno del bacino.

Dolore pelvico cronico: le cause

Il dolore pelvico cronico ha, da poco, una "codifica effettiva": prima, infatti, veniva confuso con altre patologie come infezione delle vie urinarie, prostatite e cistite.

Oggi sappiamo che il dolore pelvico cronico ha delle conseguenze anche pesanti nell'area **ginecologica, urinaria** (ad es. con la difficoltà di minzione), **anorettale** (difficoltà a defecare), e comprende anche la sfera sessuale, attraverso il calo del desiderio e disfunzioni erettile.

Le cause potrebbero essere riconducibili, almeno in parte, a patologie di natura **vescicale, uretrale, prostatica, ginecologica, anorettale, neurogena, osteomuscolare, cutanea**.

Dolore pelvico cronico: i sintomi

Sono vari i sintomi del dolore pelvico, e non tutti conosciuti. Tra questi, elenchiamo:

- *dolore; bruciore; fastidio;*
- *presenza di dolore durante i rapporti sessuali;*
- *sensazione di peso addominale o pelvico;*
- *depressione; dolore alla vescica.*

Dolore pelvico cronico: i rimedi dalla fisioterapia

La terapia per il dolore pelvico cronico ha un **approccio multidisciplinare**:

- con la **fisioterapia** si può compensare e risolvere il dolore;
- con la **psicologia** si può trattare i casi di depressione dovuta al dolore o alla difficoltà nella sfera sessuale;
- con l'**urologia** e l'**andrologia**, nel caso di pazienti maschi.

I rimedi proposti dalla fisioterapia propongono esercizi di **rinforzo, di respirazione e di rilassamento della muscolatura del pavimento pelvico**, che di solito appare molto contratta.

In alcuni casi possono essere utili delle **tecniche più riabilitative**, come l'**elettrostimolazione** o **esercizi guidati da biofeedback**, mentre nelle situazioni più difficili si può ricorrere alla terapia locale con le onde d'urto.



Alcuni esempi di esercizi fisioterapici

Per trattare con efficienza il dolore pelvico cronico è necessario un approccio multidisciplinare.

Tuttavia, esistono alcuni **esercizi di autotrattamento**.

Nel dolore pelvico cronico tutta la muscolatura di glutei, basso addome, gambe e perineo risulta estremamente contratta e con ridotta capacità di rilassamento, tanto che a volte risulta incapace di esercitare la forza necessaria – vale la pena specificare che un muscolo rigido quasi sempre è un muscolo debole.

Per alleviare le tensioni a carico si dovrebbe dedicare circa 20 minuti al giorno, anche separati in più sessioni, allo **stretching della muscolatura dell'addome, dei glutei e degli arti inferiori**.

Ogni esercizio va tenuto per almeno 20 secondi in una **tensione non percepita come fastidiosa o dolorosa**:

- Per allungare i muscoli dell'addome, bisogna sdraiarsi a pancia in giù e, spingendo con le mani sotto le spalle, provare a sollevare le spalle e il torace da terra senza staccare il bacino dal tappetino.
- Per **allungare tutta la muscolatura della colonna vertebrale e del bacino**, bisogna mettendosi in *quadrupedia*, cercare, senza muovere le mani da terra, di portare i glutei verso i talloni.
- Per allungare i muscoli delle gambe direttamente collegati al bacino (*ileopsoas e adduttori*), bisogna portare i piedi vicini al bacino (*partendo da seduti*) e, sempre in maniera progressiva, mettere i piedi pianta contro pianta e spingere gradualmente le ginocchia divaricandole verso il pavimento.

Un paio di accortezze: lo stretching non deve essere violento, tant'è che tutti i movimenti vanno eseguiti con estrema calma; la respirazione gioca un ruolo importante, in quanto permette di entrare in uno stato di estremo relax e di training autogeno. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

RESPIRARE LE SCOREGGE DEI VOSTRI AMICI FA BENE ALLA SALUTE

Da uno studio effettuato da scienziati è emerso una scoperta che potrebbe cambiare la nostra ideologia avversa sulle scorregge.

Quante volte sarà capitato di trovarsi in un luogo e percepire quel particolare odore maleodorante nel momento in cui siamo in presenza di persone o amici ?

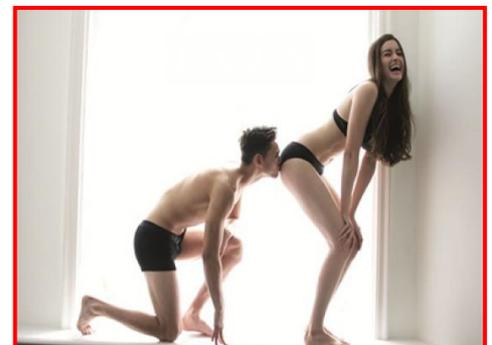
Dunque sappiate che **fiutare e respirare le scorregge fa bene alla nostra salute**.

A rivelarlo è una ricerca effettuata dalla conosciutissima Università di Exter, che dimostra come queste ventosità potrebbero nientemeno preservarci da malattie molto pericolose come il cancro, grazie a

agenti chimici all'interno delle flatulenze, specialmente **l'acido solfidrico** che in piccole concentrazioni agevola il corretto lavoro delle cellule umane prevenendo malattie cardiologiche o i tumori.

Un acido debole e diprotico, fatto di sostanza gassosa incolore a temperatura ambiente dal particolare odore di uova marce.

(*Salute, Curiosità e perché*)



SCIENZA E SALUTE

Come capire se il Tuo Bambino è MIOPE?

Ecco come riconoscere la sua eventuale miopia

1 bambino su 3 non vede bene la lavagna e rischia di rallentare il suo apprendimento scolastico.

"Anche tuo figlio è miope?" Sembra incredibile, ma a volte sono proprio le parole degli estranei, davanti a un gesto del bambino, a insinuare una probabilità che non avevi considerato.

È normale, perché spesso come genitore il coinvolgimento emotivo non permette di considerare la realtà in modo obiettivo.

La scelta migliore dunque è affidarsi alla scienza e monitorare la situazione in particolare nell'età della scuola primaria, quando la vista è anche uno strumento per apprendere.

Che cos'è la miopia?

Iniziamo ad indagare che cos'è davvero la miopia e come impatta sul modo di vedere. In un occhio miope, i raggi luminosi si concentrano prima della retina anziché sulla retina.

Questo causa difficoltà nella visione da lontano.

La miopia è in continua crescita

Purtroppo i nuovi stili di vita sedentari e digitali contribuiscono a una maggiore diffusione della miopia nella popolazione.

Per questo è giusto tenere sotto controllo la vista dei più piccoli, così da intervenire nel più breve tempo possibile.

Come capire se il tuo bambino è miope

Prenditi qualche giorno di tempo per osservare con discrezione le sue modalità di comportamento nelle più semplici azioni quotidiane.

- *Tende ad affaticarsi per vedere in modo nitido?*
- *Si avvicina al libro mentre legge?*
- *Guarda la TV a distanza ravvicinata?*
- *Lamenta di non vedere bene la lavagna?*

Se hai risposto sì almeno a una domanda, è meglio proseguire il tuo esame.

1 bambino su 3 non vede bene la lavagna

Non temere di coinvolgere l'insegnante e chiedi se il tuo bambino si affatica quando guarda la lavagna.

Un bambino su tre non vede bene la lavagna e questo può rendere più difficili le normali attività scolastiche, come mantenere l'attenzione e seguire la spiegazione.

I vantaggi di diagnosticare in tempo la miopia

Identificare in tempo la miopia, permette di salvaguardare la vista e la salute visiva del tuo bambino. Coinvolgere il tuo bambino in modo leggero e senza drammi, semplicemente spiegandogli la necessità di controllare la vista per vedere bene e poter leggere, giocare e fare tutto quello che desidera, può anche essere divertente. Collegatevi insieme sul sito guardiamolontano.it e utilizzate i suoi passatempi preferiti come i fumetti, il disegno, i games dedicati.

Il nuovo rimedio visivo di Essilor®

Puoi provare le lenti *Stellest™* di *Essilor®* per gestire la miopia dei bambini.

Ogni lente è composta da una serie di microlenti invisibili che creano un segnale davanti alla retina per guidare la crescita oculare e rallentare la progressione miopica. Prenota un controllo della vista e chiedi al tuo Specialista. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

Gli Antipertensivi proteggono Cervello e Memoria

*Alcuni farmaci in grado di superare la barriera ematoencefalica proteggono il cervello e sembrano avere un'azione positiva sui ricordi. Lo studio pubblicato su **Hypertension***

Diversi farmaci per la cura della pressione alta (antipertensivi) sembrano **proteggere le capacità cognitive** del cervello, in particolare la memoria, e allontanare la demenza.

La differenza starebbe nel fatto se si tratta di sostanze capaci di attraversare la *barriera emato-encefalica* oppure no. Intanto diciamo a grandi linee che cosa è questa enigmatica barriera all'apparenza impenetrabile:



- *si tratta di un tessuto costituito da uno strato di cellule endoteliali con la funzione di fare da filtro per bloccare possibili elementi nocivi presenti nel sangue. E far passare, invece, metaboliti positivi per il cervello.*

UNA META-ANALISI SU 12.900 PAZIENTI

Uno studio pubblicato sulla rivista *Hypertension*, ha passato in rassegna 14 studi precedenti (meta-analisi) che avevano coinvolto circa **12.900 pazienti** dai 50 anni in su.

Si tratta di cittadini di vari paesi: *Stati Uniti, Australia, Canada, Germania, Irlanda, Giappone.*

Come gli studiosi ricordano, di pressione alta soffrono circa metà degli americani e di solito si sa delle conseguenze fisiche, ma la malattia dura per decenni, pian piano arrivando a toccare la **sfera cognitiva** del cervello. Già la **terapia della pressione alta** di per sé fa diminuire i casi di lieve deficit cognitivo del 19% (studio "*Sprint Mind*").

SI PROTEGGE LA MEMORIA VERBALE

Nell'indagine di meta-analisi sono stati presi in considerazione sette **aspetti cognitivi**: funzione esecutiva, attenzione, memoria verbale, apprendimento, linguaggio, stato mentale, richiamo e velocità di elaborazione. Rispetto ai pazienti curati con antipertensivi non oltrepassanti la barriera emato-encefalica, quelli che assumevano sostanze "penetranti" -come gli **ACE inibitori e i bloccanti del recettore dell'angiotensina**- avevano una **memoria verbale** significativamente superiore. Un risultato particolarmente degno di nota per gli studiosi, in quanto quest'ultimo gruppo aveva un carico di rischio vascolare relativamente più elevato e un livello di istruzione medio inferiore. Un punto a sfavore:

- *mostravano una capacità di attenzione relativamente inferiore. Gli altri ambiti cognitivi non presentavano differenze nette.*

TUTTI DIFENDONO DALLA DEMENZA VASCOLARE

"Il principio che noi diffondiamo è: **tenere bassa la pressione protegge il cervello.**

Non soltanto dall'**ictus**, cosa nota, come lo è l'**infarto**. Protegge le capacità cognitive e questo è meno risaputo". In generale, sottolinea, i farmaci contro la pressione alta sono vasodilatatori arteriosi e agiscono positivamente riducendo il danno d'organo indotto dall'ipertensione su vari bersagli, come arterie cuore cervello retina rene.

"Per questo sembrano agire molto positivamente contro la **demenza vascolare** in quanto è causata dall'invecchiamento dei vasi sanguigni del cervello.

Pazienti ipertesi che non hanno un buon controllo della pressione arteriosa hanno **micro ischemie cerebrali** che poi portano a perdite cognitive. Per questo occorre non trascurare la pressione, non solo per evitare ictus e infarto, i due più noti effetti negativi".

(Salute, Fondazione Veronesi)

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

