



*Proverbio di oggi.....*

**'A femmena pe' l'ommo addiventa pazza, l'ommo p' 'a femmena addiventa fesso**

## CALORIE, NEL TARDO POMERIGGIO E LA SERA SE NE BRUCIANO DI PIÙ

*I risultati rafforzano l'importante ruolo dell'orologio circadiano nella efficacia delle diete.*

Secondo un nuovo studio pubblicato su *Current Biology*, del Brigham and Women's Hospital e della Harvard Medical School: **il tardo pomeriggio e la sera** sono i momenti della giornata in cui **bruciamo più calorie**. La ricerca, evidenzia infatti che a riposo le persone bruciano il 10% in più di calorie nel tardo pomeriggio e nella prima serata rispetto alle prime ore del mattino. I risultati aiutano anche a spiegare perché le irregolarità negli schemi dei pasti e del sonno a causa del lavoro su turni o di altri fattori possono portare le persone più probabilità di aumentare di peso.



Ne abbiamo parlato con la dottoressa **Elisabetta Macorsini**, nutrizionista di Humanitas.

### **IN LABORATORIO SENZA OROLOGIO**

Per determinare i cambiamenti nel corso della giornata nel **metabolismo**, i ricercatori hanno studiato sette persone in un laboratorio speciale senza alcun indizio su che ora fosse fuori. Non c'erano orologi, finestre, telefoni o Internet. I partecipanti allo studio avevano assegnati orari per andare a letto e svegliarsi. Ogni notte, i tempi venivano regolati quattro ore dopo, l'equivalente di un viaggio verso ovest attraverso quattro fusi orari ogni giorno per tre settimane.

“Poiché facevano l'equivalente del giro del globo ogni settimana, l'**orologio interno** del loro corpo non poteva tenere il passo, e quindi oscillava al proprio ritmo”, ha spiegato la coautrice dello studio Jeanne Duff -. Questo ci ha permesso di misurare il tasso metabolico in tutti i diversi orari biologici del giorno, capendo quali fossero quelli in cui le persone bruciavano più calorie”.

### **L'IMPORTANZA DELL'ORARIO DEL PASTO**

“I risultati raccolti rafforzano l'importanza del ruolo rivestito dall'**orologio circadiano**, ossia il ritmo basato sulle 24 ore che regola l'alternarsi di sonno e veglia e governa il metabolismo – ha commentato la dottoressa Macorsini -. Inoltre, aiuta a spiegare perché le **irregolarità** negli schemi dei pasti e del sonno a causa dei turni di lavoro o di altri motivi contribuiscano ad aumentare il **peso corporeo**”.

## PREVENZIONE E SALUTE

## COME SI CURA LA SINUSITE CRONICA?

*La sinusite è l'infiammazione dei seni paranasali, tra le cause alla sua origine possono esservi infezioni, ma anche condizioni anatomiche, come per esempio la deviazione del setto nasale.*

**Se l'infezione non si risolve nel giro di poco tempo, è possibile che diventi cronica.**

**Come si interviene in questo caso?**

Ne parliamo con il dottor **Federico Leone**, otorinolaringoiatra di **Humanitas San Pio X**.

### SINUSITE: QUALI SONO I SINTOMI

Tra i sintomi dell'infiammazione dei seni paranasali **possiamo indicare mal di testa,**

**difficoltà respiratorie, malessere, lacrimazione, diminuzione dell'olfatto e secrezione catarrale.**

«L'infiammazione potrebbe essere scatenata da infezioni virali, batteriche e raramente fungine, anche se in alcuni casi la causa può essere di **tipo anatomico**, come per esempio una deviazione del setto nasale, **l'ipertrofia dei turbinati** e altre varianti anatomiche», spiega il dottor Leone.

Se l'infezione non si risolve nel breve periodo, il rischio è che vada incontro a cronicizzazione. A questo punto il paziente ha a disposizione varie soluzioni per guarire.

«In genere si cerca di preferire la **terapia farmacologica**, che è in grado di risolvere anche le infiammazioni più persistenti. Tuttavia, se questo tipo di cura non dovesse essere efficace, lo specialista e il paziente possono optare per la terapia chirurgica», continua lo specialista.

La sinusite cronica e la chirurgia

La **chirurgia per curare le infiammazioni ai seni paranasali** è di tipo **endoscopico mini-invasivo**. Si tratta di un tipo di chirurgia che utilizza **ottiche endoscopiche con micro-videocamere** e strumenti specifici inseriti nelle narici.

In questo modo, il paziente non solo avverte **meno dolore nel post-operatorio**, ma guarisce con più rapidità, e le possibilità di buona riuscita dell'intervento aumentano.

Inoltre, con questa tecnica il paziente può talvolta essere dimesso anche il giorno stesso dell'intervento e gode fin da subito dei **benefici dell'operazione**.

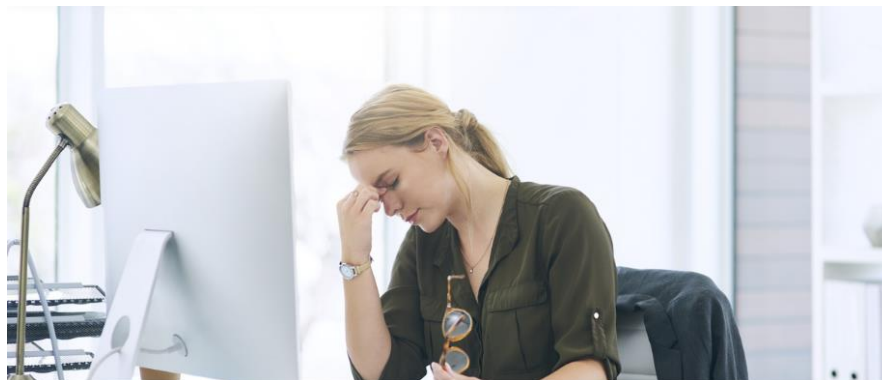
In altre situazioni invece è prevista una notte di ricovero.

«Le procedure chirurgiche sono *la polipectomia con microdebrider, l'etmoidectomia, l'antrotomia mascellare, la sfenoidectomia, la senotomia frontale, la settoplastica associata a turbinoplastica*», continua il dottor Leone.

Le diverse procedure vengono variabilmente combinate in base a ciascun paziente, in un intervento personalizzato e modulabile:

- **Etmoidectomia** – libera i seni paranasali situati tra gli occhi e il ponte del naso.
- **Antrotomia mascellare** – serve a liberare il drenaggio dei seni posti dietro gli zigomi.
- **Sfenoidectomia** – è l'apertura del seno paranasale più posteriore del naso.
- **Senotomia frontale** – serve a ripristinare il drenaggio dei seni situati superiormente, dietro la fronte.
- **Settoplastica associata a turbinoplastica** – in caso di difficoltà respiratorie causate da un setto nasale storto e da un ingrossamento dei turbinati oppure per creare una migliore visuale per l'esecuzione delle altre procedure precedentemente descritte.

(Salute, Humanitas)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## RAFFREDDORE VIRALE E RINITE ALLERGICA: COME DISTINGUERLI?

*Tra allergie, sbalzi di temperatura e le abbondanti fioriture che riguardano il nostro paese, può capitare di avere il raffreddore anche fuori dalla più classica stagione invernale.*

Oppure, complice anche la somiglianza delle manifestazioni, potrebbe trattarsi di rinite allergica.

Come distinguere, quindi, **il raffreddore virale dalla rinite allergica?**

Ne parliamo con il **dottor Federico Leone, otorinolaringoiatra** di **Humanitas San Pio X.**



### RINITE E RINITE ALLERGICA

“Lo conosciamo come raffreddore, ma sarebbe più corretto definirlo rinite”, precisa il dottor Leone.

Nella rinite allergica distinguiamo la **rinite stagionale e la rinite allergica perenne.**

La **rinite stagionale** si manifesta in chi è allergico a specifici allergeni, con sintomi che si verificano in alcuni periodi dell’anno.

La **rinite allergica perenne** riguarda chi è allergico non solo a pollini ma anche agli acari della polvere e muffe; questo tipo di rinite è detto “perenne” proprio perché **può essere presente tutto l’anno.**

Rinite allergica e rinite sono simili nei sintomi che non coinvolgono solo il naso ma anche

- ✓ **i seni paranasali**, con una serie di altri sintomi come **congestione nasale, rinorrea, iperproduzione di muco**, talvolta anche con riduzione del gusto e dell’olfatto, ovattamento auricolare e peso a livello del massiccio facciale, irritazione della congiuntiva e lacrimazioni (parliamo di oculorinite).

### L'IMPORTANZA DELLA VISITA OTORINOLARINGOIATRICA

La rinite è spesso considerata un “banale” raffreddore, ma non andrebbe trascurata. Infatti è bene accertarsi, attraverso **una visita otorinolaringoiatrica** che la rinite, soprattutto in caso sia perenne, non sia in realtà una **rinossinusite** cronica (con o senza **polipi**), oppure una **rinite infiammatoria non allergica.**

In caso si tratti di quest’ultimo tipo di rinite, sarà bene poi indagare qual è il tipo di infiammazione presente; in caso di rinite allergica, qual è il **profilo immunologico del paziente effettuando test allergici.**

«Sebbene i sintomi della rinite infiammatoria siano identici a quelli della rinite allergica, le cause sono diverse. Pertanto, come per tutte le patologie, anche per il raffreddore vale la raccomandazione di evitare la cura fai-da-te:

infatti, va capita la causa per trovare la giusta terapia ed evitare, ad esempio, che in caso di rinite allergica i **test allergici risultino negativi** a causa di terapie autogestite», conclude il dottor Leone.

*(Salute, Humanitas)*

## SCIENZA E SALUTE

# ARITMIE CARDIACHE: CHE COSA SONO E QUALI SONO I SINTOMI

*Le aritmie cardiache sono irregolarità nel battito del cuore, che possono manifestarsi in diverse forme.*

Alcune volte il battito può essere accelerato (**tachicardia**), altre volte può essere troppo lento (**bradicardia**) o completamente irregolare (come ad esempio nella **fibrillazione atriale**).

Le aritmie sono molto comuni sia nelle persone sane che in coloro che hanno una malattia cardiaca.

Non tutte le aritmie sono pericolose, ma in presenza di un **battito cardiaco anomalo**, è consigliabile effettuare una **visita cardiologica** per verificare la salute del proprio cuore ed eventualmente effettuare un trattamento.

### Quali sono i sintomi delle aritmie e come si curano?

Ne parliamo con il dottor **Massimo Tritto**, responsabile dell'Unità Operativa complessa di Elettrofisiologia ed Elettrostimolazione del Cardio Center di Humanitas Mater Domini.

### ARITMIE: QUALI SONO LE CAUSE?

Le **aritmie** sono causate da una **anomalia della funzione della cellula** o della struttura del muscolo cardiaco di tipo congenito o secondaria a una malattia pregressa come ad esempio un **infarto miocardico**. In altri casi esse sono semplicemente dovute all'invecchiamento del cuore.

Le aritmie cardiache più comuni

Le **extrasistoli** sono caratterizzate da un **battito cardiaco anticipato** rispetto alla regolare cadenza del ritmo cardiaco e che origina dalla parte alta (*gli atri*) o bassa (*i ventricoli*) del cuore.

Sono molto comuni, vengono spesso riscontrate durante esami cardiaci effettuati per problemi di varia natura e il più delle volte sono del tutto innocue.

Le **tachicardie** possono essere di **origine sopraventricolare** o ventricolare e si manifestano con un'accelerazione anomala della frequenza cardiaca (*maggiore di 100 battiti al minuto*).

Le **bradicardie**, invece, si caratterizzano per una frequenza cardiaca inferiore rispetto a quella normale (60 battiti al minuto).





## ARITMIE: QUALI SONO I SINTOMI?

Alcune aritmie possono essere asintomatiche o generare disturbi lievi, mentre in altre possono manifestarsi sintomi più intensi, a seconda del tipo di aritmia:

- **Extrasistoli:** possono causare la sensazione di un **battito mancante o irregolare**;
- **Bradicardie:** sono dovute al rallentamento del battito cardiaco, possono causare stanchezza, senso di affaticamento, vertigine o svenimento (sincope);
- **Tachicardie:** sono caratterizzate da un'anomala accelerazione del cuore, possono provocare cardiopalmo (palpitazione), affanno, senso di oppressione toracica, e talvolta sincope;
- Alcune aritmie ventricolari "maligne" possono causare l'**arresto cardiaco** o la morte improvvisa.

L'**elettrofisiologo** è lo specialista cardiologo che durante la visita effettua la diagnosi, l'inquadramento clinico e imposta il trattamento più adeguato per l'aritmia documentata.

Lo specialista può avvalersi di **esami di approfondimento** quali:

- *ECG*
- *ECG dinamico secondo Holter*
- *ecocardiografia*
- *risonanza magnetica nucleare*
- *test da sforzo*
- *studio elettrofisiologico*

## QUALI SONO I TRATTAMENTI DELLE ARITMIE CARDIACHE?

La scelta del **trattamento** dipende dal **tipo di aritmia** riscontrata. Per la maggior parte delle tachiaritmie, la terapia può essere di **tipo farmacologico** o mediante **ablazione transcateretere**, una procedura interventistica che rende inattive le strutture che causano l'aritmia. L'ablazione transcateretere, se efficace, può eliminare definitivamente l'aritmia.

In caso di **bradicardia**, si può optare per l'impianto di un **pacemaker**, un piccolo apparecchio elettronico deputato al controllo del battito cardiaco e a un suo sostegno in caso di un rallentamento eccessivo della frequenza cardiaca o pause prolungate tra una contrazione e l'altra. Il pacemaker emette impulsi elettrici che provocano la contrazione cardiaca.

Nel caso di una **tachicardia ventricolare**, o quando il rischio di svilupparla è elevato, si può impiantare un **defibrillatore automatico**, un apparecchio che monitora continuamente l'attività elettrica del cuore. Il defibrillatore automatico interviene, in genere con una scarica elettrica, per interrompere le improvvise accelerazioni legate a un'aritmia ventricolare potenzialmente mortale, come la tachicardia o la fibrillazione ventricolare.

## COME PREVENIRE LE ARITMIE?

Per **prevenire le aritmie** è importante tenere sotto controllo i **fattori di rischio cardiovascolare**, come:

- *il sovrappeso; la pressione arteriosa*
- *il fumo di sigaretta*
- *il diabete*
- *la colesterolemia*
- *curare al meglio le patologie cardiovascolari acute e croniche.*

La **diagnosi precoce** è fondamentale: in caso di sintomi o laddove si avverta una sensazione di **battito irregolare** occorre rivolgersi a uno specialista. (*Salute, Humanitas*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA

# Rinnovo Consiglio Direttivo Ordine: 2024-2028 GRAZIE ai 1149 Colleghi che hanno Partecipato al Voto

**Sabato 12 – Domenica 13 e Lunedì 14 Ottobre** si sono tenute le elezioni per il rinnovo del Consiglio Direttivo dell'Ordine di Napoli.

Si è conclusa la tornata elettorale per l'elezione degli organi (*Consiglio Direttivo e Collegio Revisori* dei Conti) dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, indetta in **seconda convocazione** il 12, 13 e 14 ottobre 2024.

Una volta chiusa l'urna si quindi è proceduto allo spoglio delle schede.

Al termine dello scrutinio, il presidente di seggio, **dott. Francesco Parisi**, visionate le preferenze validamente espresse, ha proclamato i risultati degli eletti quali componenti del Consiglio Direttivo e del Collegio dei Revisori. Subito dopo un piccolo brindisi augurale, il decano dei neo Consiglieri eletti, dr **Tommaso Maggiore**, ha convocato il Consiglio per l'insediamento degli eletti e la nomina delle Cariche per **Mercoledì 16 Ottobre ore 21.00**.



# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA

### ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
Napoli	FT/PT	339 659 0618	08 Ottobre
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	08 Ottobre
Grumo Nevano	FT/PT	393 711 5085	08 Ottobre
Casoria	FT/PT	347 340 7330	08 Ottobre
Torre del Greco	FT/PT	farmaciaaicamaldoli@libero.it	01 Ottobre
Napoli Centro	FT/PT	335 641 5671	01 Ottobre
Cicciano	FT/PT	farmaciaticciano@gmail.com	01 Ottobre
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	25 Settembre
Napoli Chiaia	FT/PT	339 469 6321	25 Settembre
Pollena Trocchia	FT/PT	amministrazione@farmaciadel lasalute.net	16 Settembre
Boscoreale	FT/PT	333 410 1752	16 Settembre
Barano d'Ischia	FT/PT	info@farmaciaisolaverde.it	16 Settembre
Napoli Centro	FT/PT	331 872 8897	16 Settembre