



Proverbio di oggi.....

Amice e vino hann' 'a essere vecchie

INVECCHIANDO SI DEVE BERE PIÙ ACQUA?

L'anziano deve bere la stessa quantità di acqua del giovane, ma il rischio di disidratazione è molto alto. Ecco alcuni consigli per una corretta idratazione

L'**anziano** deve bere la stessa quantità di acqua del giovane, ma

- il **rischio di disidratazione** è molto alto perché si riduce il senso di sete.

La disidratazione è inoltre legata a una **minore efficienza dei reni** nel concentrare le urine, il che porta a eliminare più acqua.

Anche se **non si avverte più lo stimolo della sete**, dunque, il consiglio più importante è quello di mantenere un **corretto apporto di liquidi**, bevendo in particolare **acqua calcica e solfato magnesica**.

Se non si ha piacere nel bere “solo” acqua, è possibile consumare

- tisane, the,
- estratti e spremute nella quantità indicata
- oltre a **consumare frutta e verdura**.

Per gli **anziani**, che possono essere più a rischio di carenza di calcio, così come bambini, donne in menopausa o in allattamento, l'ideale è assumere

- un'**acqua con contenuto di calcio superiore ai 200 mg/L**.

Il calcio presente in queste acque è biodisponibile, ovvero assorbibile dall'organismo senza essere eliminato:

- può quindi integrare quello assunto con un'alimentazione completa ed equilibrata.

(Salute, Fondazione Veronesi)



SCIENZA E SALUTE

IMMUNITÀ DA VACCINI: UN INDIZIO NEL SANGUE NE PREDICE LA DURATA

Perché alcuni vaccini coprono per tutta la vita e altri per una stagione? La risposta potrebbe nascondersi in un tipo di cellula insospettabile.

Alcuni vaccini che si ricevono durante l'infanzia, come quello contro **morbillo**, **parotite** e **rosolia**, offrono un'immunità che dura nella maggior parte delle persone **per tutta la vita**, mentre i vaccini contro **covid** e **influenza** garantiscono protezione solo per la durata della stagione infettiva in corso. Da che cosa dipenda questa differenza, è una delle grandi domande dell'immunologia, ma ora si è più vicino alla risposta.



SEGNALE CHIAVE. La variazione della durata dell'immunità indotta dai vaccini potrebbe dipendere, almeno in parte, dai **megacariociti**, cellule del midollo osseo di norma implicate nei processi di coagulazione del sangue.

La diversa durata della protezione offerta sarebbe pertanto visibile, già pochi giorni dopo la vaccinazione, **in una firma molecolare nel sangue**, un fatto che potrebbe in futuro permettere di mettere a punto vaccini che portino a risposte anticorpali più durature. La ricerca è stata pubblicata su *Nature Immunology*.

VISIBILE DA SUBITO. Il team di scienziati di diverse istituzioni guidato da Bali Pulendran, microbiologo e immunologo della Stanford Medicine, ha seguito 50 volontari sani che hanno ricevuto due dosi di un vaccino sperimentale contro l'influenza aviaria da **H5N1** con un adiuvante che potenziava la risposta immunitaria o due dosi senza l'adiuvante. Per i primi 100 giorni i ricercatori hanno sottoposto i vaccinati ad esami del sangue ripetuti per analizzare geni, proteine e anticorpi; quindi, sfruttando programmi di apprendimento automatico per digerire questi dati hanno individuato una firma molecolare predittiva della durata dell'immunità indotta dal vaccino. Questa firma, **visibile già pochi giorni dopo la vaccinazione**, era associata alla forza della protezione offerta dal vaccino mesi dopo.

Briciole di RNA. Il segnale predittivo dell'immunità offerta era rintracciabile **in minuscoli frammenti di RNA all'interno delle piastrine**, frammenti di megacariociti fondamentali per la coagulazione del sangue. I megacariociti sono cellule del midollo osseo che, frantumandosi, formano le piastrine: queste, entrando nella circolazione, portano con sé piccoli pezzi di RNA che sono indicativi di quello che accade ai megacariociti e che sono stati usati come segnale utile dai ricercatori.

RISPOSTA POTENZIATA. Così gli scienziati hanno capito che sono i megacariociti a influenzare la durata dell'immunità offerta dai vaccini. Ne hanno avuto conferma quando hanno somministrato ai topi un vaccino contro l'aviaria unito a **trombopoietina**, un farmaco **che aumenta il numero di megacariociti** attivati nel midollo osseo. Con i megacariociti aumentati, il numero di anticorpi anti-aviaria risultava cresciuto di sei volte appena due mesi dopo.

FABBRICHE DI ANTICORPI. Secondo i ricercatori, i megacariociti attivati producono molecole chiave che preparano **un ambiente favorevole alla sopravvivenza delle plasmacellule nel midollo osseo**, cioè le cellule **responsabili della produzione di anticorpi**. Gli stessi segni di attivazione dei megacariociti - ossia la "firma" predittiva della durata dell'immunità da vaccini - sono risultati associati alla produzione più duratura di anticorpi in risposta ad altri vaccini (*contro covid, influenza stagionale, febbre gialla, malaria*).

UNA MIGLIORE PROTEZIONE. Il prossimo passo è capire perché alcuni vaccini riescano ad attivare di più i *megacariociti*: comprenderlo aiuterebbe a produrre vaccini in grado di offrire una protezione più duratura. La firma molecolare appena scoperta intanto potrebbe servire a mettere a punto **semplici test da effettuare pochi giorni dopo un vaccino**, per scoprire chi godrà di una protezione più duratura e quando sarà necessario effettuare un richiamo. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

Metti più FIBRE nel PIATTO: Mangiare sano altera (in meglio!) l'attività Genica

Una nuova motivazione per alimentarsi meglio? Due sottoprodotti della digestione delle fibre promuovono funzionalità antitumorali nei geni.

Non c'è giorno in cui non si ricordino i vantaggi per la salute di **un'alimentazione salutare**.

Ma sapevate che mangiar sano può addirittura modificare, a nostro favore, l'attività genica?

Lo rivela uno studio della Stanford Medicine, che ha individuato le conseguenze dirette sulla regolazione dei geni di due sottoprodotti della digestione delle fibre.

Scoprendo che non solo le fibre possono alterare in meglio la funzionalità genica, ma che alcune di queste alterazioni hanno proprietà antitumorali.

La ricerca è stata pubblicata su *Nature Metabolism*.

UNA CATENA VIRTUOSA.

Se consumiamo alimenti ricchi di fibre, come cereali integrali, verdura, frutta, legumi, la loro fermentazione nell'intestino produce acidi grassi a catena corta come acetato, propionato e butirrato, sostanze che hanno proprietà antinfiammatorie e che aiutano a mantenere integro e sano l'intestino.

Gli scienziati di Stanford hanno scoperto che propionato e butirrato in particolare alterano in modo diretto l'espressione genica nelle cellule umane sane, nelle colture cellulari di cancro al colon umano, e nelle cellule dell'intestino dei topi.

Significa che queste sostanze modulano l'espressione di geni che regolano la proliferazione e la differenziazione delle cellule, oltre che l'apoptosi, cioè l'insieme dei processi di morte cellulare programmata. Tutti questi meccanismi hanno un ruolo importante nel tenere a bada la crescita cellulare incontrollata che è alla base dei tumori.

PROTEGGERSI MANGIANDO. Poiché gli acidi grassi a catena corta viaggiano in tutto il corpo, gli autori dello studio sono convinti che questo meccanismo protettivo innescato dalle fibre possa funzionare anche nel resto dell'organismo.

Un individuo adulto dovrebbe consumare **almeno 25-30 grammi di fibre al giorno**, ma nella maggior parte del mondo se ne assumono a livelli inferiori rispetto a quelli raccomandati:

- *in Italia in media 17 grammi.*

Il nuovo studio ci fornisce un valido motivo in più per incorporarle nella dieta di tutti i giorni.

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE**QUANTO CAFFÈ SI PUÒ BERE?**

Il caffè è una bevanda molto popolare nella cultura italiana e non solo.



Alcuni suoi benefici sono riconosciuti a livello scientifico, tuttavia è bene non esagerare con il consumo.

Quanto caffè si può bere e quando è meglio evitarlo?

CAFFÈ: QUALI SONO I BENEFICI?

I benefici del caffè derivano dalla presenza di numerosi composti bioattivi, tra cui i polifenoli dell'acido clorogenico e i lignani, dotati di proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, oltre a sostanze che favoriscono la vasodilatazione.

- **Mantiene bassa la pressione.** Uno degli studi più importanti, condotto su oltre 1500 maschi e femmine, iniziato nel 1972 in Romagna e pubblicato nel 2023 su *Nutrients*, mostra che il consumo di caffè non aumenta la pressione nelle persone in buona salute, ma contribuisce piuttosto a mantenerla bassa.
- **Fa bene al cuore.** Gli studi hanno evidenziato benefici per il sistema cardiovascolare, il cuore e la pressione arteriosa. Ricerche precedenti hanno confermato che, nel caso di consumatori sani, il rischio di fibrillazione atriale, malattie coronariche, infarto o ictus cerebrale non aumenta se si limita il consumo di caffeina alle quantità raccomandate, preferendo varianti come caffè espresso, moka e istantaneo, evitando il caffè non filtrato. Tuttavia, persone più sensibili alla caffeina potrebbero sperimentare un lieve e temporaneo aumento della frequenza cardiaca o della pressione arteriosa.
- **Aiuta il controllo del colesterolo.** Consumare moderatamente caffè può essere vantaggioso per mantenere sotto controllo i livelli di colesterolo totale e LDL, specialmente se accompagnato da uno stile di vita sano e attivo.
- **Contrasta la stanchezza.** La caffeina presente nel caffè, una sostanza psicoattiva ed eccitante del sistema nervoso, può temporaneamente contrastare la stanchezza. Tuttavia, un consumo eccessivo può rendere più difficile il sonno notturno, pertanto il riposo resta l'antidoto migliore alla stanchezza.
- **Agisce come blando antidolorifico.** La caffeina agisce a livello del sistema nervoso centrale, offrendo un certo grado di sollievo dal dolore grazie alla sua azione analgesica lieve.

QUANTO CAFFÈ BERE? La quantità massima giornaliera di caffeina consigliata non dovrebbe superare i 400 milligrammi, corrispondenti a circa 5 tazzine di caffè preparato con la moka al giorno, o 4 tazze di caffè americano. Tuttavia, il consiglio è di limitarsi a **massimo 3 tazzine di caffè al giorno**, mentre in caso di gravidanza, si raccomandano al massimo 2 tazzine.

CAFFÈ IN GRAVIDANZA

Durante la gravidanza, il consiglio è quello di utilizzare la caffeina con moderazione. Questo perché la donna in gravidanza sperimenta modificazioni cardiovascolari, tra cui un aumento della frequenza cardiaca per garantire un adeguato apporto di sangue alla placenta e al feto. Inoltre, la caffeina può attraversare la placenta e raggiungere il feto, che ha una limitata capacità di metabolizzarla. Alcuni studi hanno associato un elevato consumo di caffeina in gravidanza a un aumentato rischio di aborto.

CAFFÈ E REFLUSSO GASTROESOFAGEO

Anche coloro che soffrono di gastrite o reflusso gastrico possono sperimentare bruciore di stomaco o rigurgito, poiché la caffeina può contribuire ad aumentare le secrezioni acide nello stomaco.

SENSIBILITÀ ALLA CAFFEINA Ogni persona possiede una **predisposizione genetica** a metabolizzare sostanze in modo diverso, incluso il caffè; questo fenomeno potrebbe spiegare perché alcune persone possono bere caffè prima di andare a letto senza influenzare il loro sonno notturno, mentre altre possono avere difficoltà a dormire se assumono caffè dopo pranzo. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

TEST DA SFORZO CARDIOPOLMONARE: PERCHÉ È IMPORTANTE E CHI DOVREBBE FARLO?

Questo esame obbliga il medico a ricordare che il corpo è un tutt'uno, costituito da organi con diverse funzioni, e che a volte, invece di guardare a una funzione selettiva, è necessario tornare all'intero organismo

Il **test da sforzo cardiopolmonare** (CPET) è una metodica che permette di misurare, oltre ai parametri classici del test da sforzo (*frequenza cardiaca, pressione arteriosa ed elettrocardiogramma*), la **ventilazione, l'assorbimento di ossigeno, la produzione dell'anidride carbonica e soprattutto la cinetica (cioè il cambiamento sul tempo) dei gas inspirati ed espirati durante il movimento fisico.**

Si effettua sulla cyclette o sul tapis roulant, applicando degli elettrodi per ECG e misurando, con un boccaglio o una maschera, la ventilazione e i gas espirati.

In questo modo è **possibile avere un'idea precisa del funzionamento globale del corpo umano, dei suoi limiti e delle loro cause.**

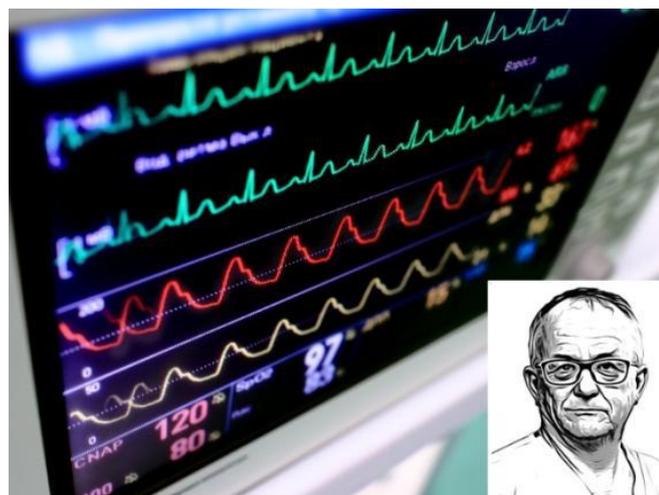
Infatti gli esseri umani sono stati «costruiti» per generare un lavoro fisico che permetta loro di sopravvivere: l'esercizio fisico non è dunque una variante del riposo, ma l'essenza della natura umana.

VALUTAZIONE OLISTICA

Diverse informazioni rilevanti sono nascoste nello sviluppo dell'esercizio e dunque l'esame dell'individuo durante il movimento è indispensabile per valutare le prestazioni del soggetto ed eventualmente le sue limitazioni. Il CPET, **analizzando la ventilazione, l'assorbimento di ossigeno e la produzione di anidride carbonica, crea numerosi parametri derivati che hanno un significato specifico.** I dati misurati alla bocca sono però direttamente rappresentativi di ciò che accade nei muscoli solo quando si verifica una condizione di riposo o esercizio costante, cosa che accade raramente. **L'intero corpo è infatti interposto tra il muscolo e la bocca e quasi tutti i tessuti e gli organi possono influenzare direttamente o indirettamente le misurazioni del CPET,** rendendo l'esame l'unica tecnica di valutazione olistica di cui disponiamo, estremamente difficile da interpretare e utilizzare in ambito clinico.

UNO STRUMENTO UNICO

L'esecuzione, la lettura e l'utilizzo del CPET **richiedono profonda conoscenza della fisiologia e del paziente,** ancora prima dell'esecuzione del test. Per questo l'esame va eseguito in Centri specializzati. Al Monzino studiamo la metodica da decenni e oggi siamo Centro di riferimento mondiale. D'altra parte, la natura olistica del CPET lo rende **uno strumento unico per comprendere la salute dell'individuo** e, in molte circostanze, può superare la necessità di diversi esami che sono costosi e richiedono tempo. Un esempio è **l'analisi del rischio chirurgico.** Concludendo, il CPET obbliga il medico a ricordare che il corpo è un tutt'uno, costituito da organi con diverse funzioni, e che a volte, invece di guardare a una funzione selettiva, è **necessario tornare all'intero organismo,** in una visione, appunto, olistica. (*Salute, Corriere*)



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	338 751 9257	8 Gennaio
Pompei	FT/PT	spallettapompei@gmail.com	8 Gennaio
Portici	FT/PT	333 704 7022	8 Gennaio
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	8 Gennaio
Napoli Arenella	FT/PT	351 093 4014	8 Gennaio
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	338 637 2785	11 Dicembre
Pozzuoli	FT/PT	348 916 7204	11 Dicembre
Pollena Trocchia	FT/PT	339 192 1967	11 Dicembre
Giugliano	FT/PT	farmaciafuturagiugliano@gmail.com	11 Dicembre
Napoli	FT/PT	333 684 1113	11 Dicembre
Acerra	FT/PT	331 237 3021	11 Dicembre
Quarto	FT/PT	farmaciadelsole@gmail.com	11 Novembre