



*Proverbio di oggi.....*

**L'amico è comme' 'o 'mbrello: quanno chiove nun o truove maje**

## COME SCEGLIERE LA TERAPIA GIUSTA IN MENOPAUSA?

*Trovare la terapia più adatta a noi per contrastare i sintomi della menopausa può richiedere pazienza, ma una soluzione esiste sempre. La parola all'esperto*

le terapie sviluppate per contrastare i disturbi della menopausa sono tante:

- ❖ le **terapie ormonali sostitutive** che hanno lo scopo di prolungare il periodo di vita con gli ormoni tipici del periodo fertile, offrendo una vasta gamma di benefici;
- ❖ le **terapie ormonali alternative**, come il **TIBOLONE** (ormone sintetico che agisce come un sostituto degli estrogeni, progesterone e androgeni, in grado di prevenire l'osteoporosi) o il **RALOXIFENE** (con benefici per il sistema cardiovascolare senza effetti collaterali per tessuto mammario);
- ❖ le **terapie non ormonali**, che aiutano a ridurre le vampate di calore, come gli inibitori della ricaptazione della serotonina (**SSRI**) e della norepinefrina (**SNRI**), antidepressivi; il **GABAPENTIN**, anticonvulsivante; la **CLONIDINA**, usata per l'ipertensione;
- ❖ le **terapie complementari e integrative**, come i fitoestrogeni, ovvero estrogeni di origine vegetale ritrovati in alimenti come *soia, semi di lino e trifoglio rosso*; *integratori di erbe*, come la *cimicifuga racemosa*.

*(Salute, Il Mattino)*



**SCIENZA E SALUTE**

# CON IL CONSUMO DI BEVANDE ZUCCHERATE VOLANO DIABETE E PROBLEMI DI CUORE

*L'effetto delle bibite ad alto contenuto di zuccheri: schizzano i casi di diabete e malattie cardiovascolari, specialmente in Africa e America Latina.*

Il consumo di bevande zuccherate contribuisce silenziosamente a peggiorare la salute pubblica globale, con numeri impensabili soltanto un decennio fa. Stando a un'analisi pubblicata su *Nature Medicine*, bibite gassate, succhi e altre alternative zuccherine all'acqua sarebbero collegati a 2,2 milioni di casi aggiuntivi di diabete di tipo 2 e 1,2 milioni di casi di malattie cardiovascolari registrati nel 2020.

E l'impatto è assai più elevato in Africa subsahariana e America Latina rispetto a ogni altra parte del mondo.

**A caro prezzo.** In tutto il Pianeta - aggiunge lo studio - il consumo di bevande zuccherate sarebbe responsabile di 340.000 morti aggiuntive per diabete di tipo 2 o malattie cardiovascolari all'anno.

La ricerca è un tentativo di indagare più a fondo gli effetti, sulla salute pubblica, della diffusione di alcuni aspetti dello stile di vita occidentale, che stanno prendendo piede a scapito di abitudini di consumo più legate alla tradizione locale e meno dannose per l'organismo.

## **Una moda insalubre.**

Se negli ultimi anni il consumo di bevande zuccherate si è ridimensionato in Europa e Nord America, è infatti cresciuto in Africa subsahariana e America Latina, dove il passaggio a questi alimenti è spesso pubblicizzato dai brand come un modo per avvicinarsi a uno stile di vita occidentale, un indicatore di un certo status economico e sociale.

Proprio questo aumento nei consumi nei Paesi a basso e medio reddito potrebbe spiegare il numero così elevato di decessi legati alle bevande zuccherate. Le precedenti analisi offrivano infatti un quadro un po' meno allarmante: uno studio del 2015 aveva per esempio ipotizzato che nel 2010 vi fossero state 184.000 morti nel mondo dovute al consumo di soft drink.

## **Ingrassare senza nutrire.**

Gli effetti deleteri per la salute delle bevande zuccherate sono ben documentati: un consumo elevato favorisce il diabete di tipo 2 e le malattie cardiache, aumenta il rischio di obesità, di problemi al fegato e ipertensione. Offrendo all'organismo calorie vuote, ossia un elevato apporto calorico a fronte di scarsi micronutrienti, soppiantano alimenti che potrebbero fornire energia in modo più salutare, cioè insieme a vitamine, fibre, amminoacidi essenziali.

**Malnutriti dunque obesi.** I dati per lo studio sono stati presi dal *Global Dietary Database*, un progetto internazionale che coinvolge centinaia di scienziati avviato nel 2008 con il finanziamento della Bill and Melinda Gates Foundation, per raccogliere informazioni utilizzabili a fine scientifico sull'alimentazione nei Paesi più poveri. Il database si sta rivelando uno strumento utile per comprendere la diffusione dell'obesità legata al consumo crescente di cibi ultraprocesati:

- *l'obesità è la forma più comune di malnutrizione e riguarda oltre un miliardo di persone nel mondo.*

## **Piove sul bagnato.**

Dariush Mozaffarian, direttore del Food is Medicine Institute della Tufts University (Massachusetts), tra gli autori dello studio, si augura che il lavoro contribuisca ad **accelerare gli sforzi per ridurre il consumo di bevande zuccherate**, specialmente nei Paesi più poveri, che devono contare su sistemi sanitari già messi alla prova e incapaci di far fronte a un'epidemia di malattie croniche. (*Salute, Focus*)



**SCIENZA E SALUTE**

## TÉ e CAFFÉ: allo studio effetto benefico nella prevenzione dei Tumori della Testa e del Collo

*Con quasi 10.000 casi di HNC e oltre 15.000 controlli analizzati, questa ricerca rappresenta una delle analisi più approfondite mai condotte su questa associazione: si tratta di un nuovo studio pubblicato dall'International Head and Neck Cancer Epidemiology Consortium sulla rivista Cancer che fa luce sul potenziale ruolo protettivo del caffè e del tè contro i tumori della testa e del collo (HNC).*

Un nuovo studio pubblicato dall'International Head and Neck Cancer Epidemiology Consortium sulla rivista *Cancer* fa luce sul potenziale ruolo protettivo del caffè e del tè contro i tumori della testa e del collo (HNC).

Con quasi 10.000 casi di HNC e oltre 15.000 controlli analizzati, questa ricerca rappresenta una delle analisi più approfondite mai condotte su questa associazione.

La ricerca ha dimostrato che **il consumo regolare di caffè e tè potrebbe ridurre significativamente**

- *il rischio di sviluppare determinati tipi di tumori della testa e del collo.*

In particolare: bere più di quattro tazze di caffè con caffeina al giorno è stato associato a una riduzione del rischio di HNC complessivo, oltre che di tumori della cavità orale e dell'orofaringe, del 17%.

Consumare 3-4 tazze di caffè con caffeina è stato correlato a un rischio ridotto di tumore dell'ipofaringe. Anche il caffè decaffeinato ha mostrato effetti protettivi, in particolare contro i tumori della cavità orale.

Il consumo moderato di tè (fino a una tazza al giorno) è stato associato a un rischio inferiore del 9% di HNC e di tumore dell'ipofaringe.

Tuttavia, un consumo maggiore di una tazza di tè al giorno è stato paradossalmente collegato a un aumento del 38% del rischio di tumore della laringe.

Questi dati sono particolarmente rilevanti in un contesto in cui i tumori della testa e del collo rappresentano una crescente sfida per la salute globale.

Sebbene il caffè e il tè non possano sostituire altre strategie di prevenzione, come la riduzione del consumo di alcol e tabacco o la promozione di una dieta equilibrata, potrebbero rappresentare un'aggiunta utile nella lotta contro queste patologie.

Gli autori sottolineano che ulteriori studi sono necessari per comprendere meglio le differenze geografiche legate ai tipi di caffè e tè consumati.

La composizione chimica delle bevande, così come le modalità di preparazione, potrebbe infatti influenzare significativamente l'effetto protettivo osservato.

Inoltre, l'aumento del rischio associato al consumo elevato di tè merita ulteriori approfondimenti per chiarire i meccanismi sottostanti.

Questa ricerca offre una nuova prospettiva sulla prevenzione dei tumori della testa e del collo, confermando che caffè e tè possono svolgere un ruolo protettivo, se consumati con moderazione.

Con l'aumento globale dell'incidenza di queste patologie, ogni elemento che possa contribuire a ridurre il rischio è degno di attenzione e ulteriore studio, concludono gli autori. (*Salute, Quotidiano Sanità*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# Allenare il CERVELLO, le strategie per mantenere una BUONA MEMORIA (anche avanti con l'età)

*L'attività fisica favorisce la formazione di nuovi neuroni e allontana il declino cognitivo. No alla solitudine: può innescare stress cronico e contribuisce all'innalzamento dell'infiammazione*

Mantenere una **mente sana e brillante** è l'ingrediente chiave per **invecchiare in salute e vivere a lungo**. Ma come si fa a tenere lontane malattie neurodegenerative e a **conservare una buona memoria** anche quando si è avanti con l'età?

Non esiste una sola strategia per mantenere in forma il cervello, ma un **insieme di buone abitudini** che, tutte insieme, concorrono all'obiettivo. La scienza continua a dimostrarlo con innumerevoli nuovi lavori.

Il punto chiave è che mantenere la **mente attiva e praticare regolarmente attività fisica** allontana il declino cognitivo, contribuendo a **mantenere più a lungo la capacità di pensiero**. Una vita attiva stimola lo sviluppo compensatorio di nuovi neuroni, che iniziano a diminuire fra i 20 e i 30 anni (*ne perdiamo 100 mila ogni giorno*).

## **Muoversi (e non è mai troppo tardi)**

Lo si sente dire in continuazione: l'attività fisica è fra le scelte migliori che si possono fare per mantenere sano in cervello. Subito dopo un allenamento le persone riferiscono di sentirsi meglio, sono più contente e le *loro prestazioni nei test di memoria migliorano*. Ma è l'esercizio costante nel tempo a fare la differenza: le persone che praticano sport in modo continuativo hanno un rischio inferiore di sviluppare depressione e decadimento cognitivo. E i benefici sono presenti anche in chi ha già segni di demenza. Ma come può lo sport fare tutto questo? Anche una semplice passeggiata (ancora di più nella natura) aumenta la produzione di **endorfine**, l'ormone del buonumore, che favorisce così il benessere mentale, diminuendo ansia e stress.

Tra i motivi di tanti benefici derivati dall'attività fisica, secondo gli scienziati, c'è il fatto che il movimento aumenta il flusso sanguigno in aree cerebrali che svolgono un ruolo importante per la memoria e l'apprendimento. Inoltre il movimento agevola il **rilascio del fattore neurotrofico di derivazione cerebrale, il Bdnf**, una proteina che ha un **effetto neuroprotettivo** e favorisce la **formazione di nuovi neuroni e sinapsi**. Sia nella depressione che nella demenza molte di queste connessioni vengono perse quindi, un cervello «rinforzato» può limitare il suo declino. Infine è provato che l'esercizio fisico costante migliora le prestazioni cognitive riducendo la neuroinfiammazione, nemico numero uno del cervello. Muoversi tra l'altro aiuta a tenere sotto controllo la pressione: l'ipertensione non controllata può aumentare drasticamente il rischio di malattia di Alzheimer per chi ha più di 60 anni secondo un recente studio pubblicato su Neurology.

**L'alimentazione** Altro caposaldo per mantenere un cervello sano è l'alimentazione, seguendo una dieta sana, **senza esagerare con l'alcol e abbandonando il fumo**. La dieta mediterranea è il modello ideale con abbondanza di legumi, cereali, pesce, frutta, ortaggi, olio extravergine di oliva e frutta a guscio come noci e mandorle: tutti questi alimenti, uniti ai chili in eccesso, sono correlati alla **diminuzione della neuroinfiammazione**. Per orientarsi si può fare riferimento al cosiddetto «*piatto sano*», immaginando il pranzo e la cena come un piatto da riempire:

- ❖ metà piatto è composta da **frutta e verdura** (quest'ultima più abbondante)
- ❖ un quarto di piatto è destinato a **cereali** e derivati, meglio se integrali
- ❖ un quarto include **proteine** (variando con legumi, uova, pesce, latticini, frutta a guscio). **La carne rossa e i salumi vanno limitati**
- ❖ il condimento prevede olio extravergine di oliva, spezie, erbe aromatiche e poco sale.
- ❖ per nutrire il cervello serve anche **acqua**: esso è infatti formato per l'80% da acqua e se si ritrova «a secco» è meno capace di concentrazione e attenzione.



**Non bisogna esagerare con il sale, gli zuccheri, i grassi saturi** perché, oltre ad aumentare l'incidenza di infiammazione cronica, ipertensione, malattie cardiache, diabete 2 aumenta anche il rischio di **demenza vascolare**. Particolare attenzione va posta ai **cibi ultraprocessati** di origine sia animale che vegetale:

- ❖ sono tutti quei cibi pronti che in etichetta presentano additivi che non si trovano nelle nostre cucine (ad esempio E210- acido benzoico; E64-gutammato monoammoniacico ecc).

I chili di troppo fanno male anche al cervello:

- ❖ *essere sovrappeso atrofizza il cervello e aumenta la probabilità di demenza di circa il doppio.*

**Vita sociale** Sentirsi soli e isolati può danneggiare la nostra salute mentale e anche cambiare il nostro cervello. La ricerca mostra prove sempre più convincenti di un legame tra la solitudine e la malattia di Alzheimer. Gli esperti pensano che ciò possa essere dovuto al fatto che la solitudine innesca la risposta allo stress del corpo, che aumenta l'infiammazione. Con il tempo **lo stress cronico e l'infiammazione possono danneggiare le cellule cerebrali** e le loro connessioni, condizione che può portare a demenza. Sentirsi soli aumenterebbe la probabilità di morte prematura addirittura del 26%. Negli over 65 la solitudine si associa a una riduzione della durata della vita **simile a quella provocata dal fumare 15 sigarette al giorno** e superiore a quella associata all'obesità.

La solitudine, battezzata dalla rivista Economist come «*la lebbra del ventunesimo secolo*» è dunque un vero e proprio **veleno per la salute del cervello** e va evitata. Gli esseri umani per vivere hanno bisogno del contatto con gli altri e la solitudine minaccia la salute mentale. Si stima che almeno 1 caso di depressione su 5 sia direttamente provocato proprio dall'isolamento sociale. Una rete di relazioni articolata, con buoni punti di riferimento per i momenti difficili, protegge dal declino cognitivo e dalla depressione, riducendo il rilascio di ormoni dello stress deleteri per il cervello, come il **cortisolo**, e **migliorando capacità che servono per stare con gli altri come linguaggio, memoria, attenzione.**

**Stimolare la mente** *Cruciverba, sudoku e giochi di allenamento del cervello* sembrano contribuire a **ridurre in modo significativo il rischio di demenza**. Sebbene finora gli studi abbiamo dimostrato solo un collegamento tra hobby cognitivamente stimolanti e il rischio ridotto di demenza e non una causa-effetto diretti, certamente queste attività possono essere un toccasana per l'**elasticità mentale**.

E lo sono anche **giochi da tavolo, imparare una nuova lingua, visitare musei e leggere libri e giornali.**

**La creatività** L'alto livello di istruzione è associato a un minor rischio di demenza e a più elevate abilità cognitive. Chi è laureato, ma fa un lavoro routinario e poco stimolante si difende dalla demenza alla pari con chi ha solo la licenza media o il diploma ma fa un lavoro creativo e stimolante, come per es. *orafi o sarti*.

Anche **e tassisti e autisti** di ambulanze sembrano essere più protetti dalle malattie neurodegenerative: si tratta infatti di occupazioni che richiedono attività di navigazione ed elaborazione spaziale e il loro declino è coinvolto nello sviluppo della malattia di Alzheimer.

**Il sonno** L'impatto del sonno sulla salute del cervello è cruciale. Durante il riposo notturno le connessioni cerebrali si riorganizzano, viene data forma ai ricordi, vengono eliminate informazioni considerate superflue per fare spazio a nuove esperienze. Durante il sonno lavora il sistema glnfatico, lo «spazzino» del cervello che **rimuove i prodotti di scarto e i detriti** tra cui la proteina beta-amiloide, coinvolta nello sviluppo dell'Alzheimer. Dormire bene è dunque indispensabile per il buon funzionamento del cervello tanto che è sotto gli occhi di tutti che dopo una notte poco ristoratrice le prestazioni sono meno brillanti, si hanno problemi di concentrazione e attenzione. Quando i disturbi del sonno perdurano è opportuno rivolgersi a uno specialista ed evitare il fai da te: farmaci che inducono il sonno come le **benzodiazepine**, usati da molti per combattere l'insonnia possono peggiorare e compromettere proprio le prestazioni cognitive.

**La salute dell'intestino** Negli ultimi anni è emerso in modo chiaro che esiste una **connessione tra la flora batterica intestinale e i disturbi dell'umore**, l'ansia e la depressione. Ad es. è stato scoperto che la maggior parte dell'ormone **serotonina**, che ha la funzione di stabilizzare l'umore, è prodotta dall'intestino e non dal cervello. Inoltre recenti ricerche hanno messo in relazione il microbiota intestinale con malattie neurodegenerative come Parkinson e Alzheimer:

- ❖ *lo squilibrio tra batteri buoni e cattivi avrebbe un ruolo cruciale nella salute del cervello. (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
Marano	FT/PT	393 932 8902	13 Gennaio
Melito	FT/PT	360 664 819	13 Gennaio
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