



Proverbio di oggi.....

Tu si' bona quant'a 'o buono juorno

L'ANSIA si combatte (anche) nella pancia? Chiarita meglio la connessione con i batteri intestinali

Uno studio sui topi ha permesso di far luce sul circuito neurale che collega il microbiota ai sintomi dell'ansia. E di sperare in possibili terapie.

La composizione del microbiota intestinale è stata spesso associata alla predisposizione a disturbi d'ansia, ma la natura di questo collegamento non è ancora ben compresa. Uno studio sui topi suggerisce ora che alcuni prodotti chimici del metabolismo dei batteri abbiano un ruolo nel regolare l'attività cerebrale legata all'ansia. Un'ipotesi che, se confermata da studi più rilevanti anche dal punto di vista clinico, potrebbe aprire la strada a trattamenti a base di probiotici per prevenire, o contrastare in parte, i disturbi d'ansia.



Alleati della salute mentale. Nello studio, pubblicato sulla rivista scientifica *EMBO Molecular Medicine*, gli scienziati hanno osservato che topi allevati in ambienti sterili, non esposti a microrganismi vivi, mostravano comportamenti legati all'ansia molto più evidenti rispetto a topi recanti una normale flora batterica intestinale.

Neuroni iperattivi. Test ulteriori hanno rilevato un'associazione tra lo stato d'ansia dei topi e un'aumentata attività in una regione cerebrale che processa le emozioni legate a stati di ansia e paura, l'**amigdala basolaterale**. In sostanza la mancanza di microrganismi vivi nell'intestino era associata a un'iperattivazione delle aree cerebrali che dovrebbero controllare le emozioni negative legate allo stress. L'elevata responsività dei neuroni dell'amigdala era associata a una ridotta attività di particolari **canali ionici** (proteine che permettono il passaggio di ioni attraverso la membrana cellulare). Di norma, quando il corpo è colonizzato da microrganismi vivi, questi canali ionici agiscono infatti come un freno e impediscono che i neuroni si attivino troppo frequentemente.

Effetto calmante. Quando i ricercatori hanno introdotto microrganismi vivi nei topi che ne erano privi, l'elevata attività neurale nell'amigdala basolaterale si è ridotta e gli animali hanno mostrato comportamenti significativamente meno ansiosi. Lo stesso effetto benefico si è ottenuto quando i ricercatori hanno somministrato ai topi direttamente gli indoli, i prodotti del metabolismo di certi batteri.

Una via terapeutica. La ricerca ribadisce la possibilità di agire sull'asse intestino-cervello per lenire i disturbi d'ansia, ripristinando la corretta composizione del microbiota attraverso microrganismi che producano indoli. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE**FREDDO: COME PROTEGGERE LA PELLE?**

L'esposizione al freddo intenso e ai bruschi cambiamenti di temperatura (passaggi tra ambienti interni ed esterni) può avere un impatto negativo sulla pelle, rendendola più secca e predisposta alla formazione di microlesioni, come ragadi o fissurazioni.

Il freddo può anche aggravare lo stato di salute della pelle di chi soffre di patologie dermatologiche, come **acne** e **psoriasi**; infatti, è sia in grado di disidratare la pelle, sia di stimolare un'eccessiva produzione di sebo, favorendo l'insorgenza di brufoli e punti neri. Per le persone con psoriasi, la poca esposizione solare e la secchezza della pelle e delle placche psoriasiche, possono determinare un peggioramento della malattia.

Come proteggere la pelle?

Ne parliamo con la dott.ssa **Cinzia Bruscagin**, dermatologa presso Humanitas Medical Care di Lainate.

LE CAUSE DELLA PELLE SECCA

Quando c'è freddo, la **secchezza cutanea** è principalmente dovuta a quattro motivi:

- *la vasocostrizione dei vasi sanguigni e il conseguente risparmio di calore;*
- *una diminuzione della produzione di grassi ceramidi,*
- *un minore apporto di vitamina D causato dalla ridotta esposizione al sole;*
- *l'aria più secca negli ambienti chiusi a causa del riscaldamento.*

Tuttavia, il freddo non è l'unica causa della pelle secca. Altri elementi possono contribuire, come l'assunzione di determinati farmaci, lo stare in acqua per lungo tempo (come chi pratica nuoto), **cambiamenti ormonali** (ad es. durante il ciclo mestruale, la gravidanza o la menopausa), lo stress e gli eccessivi lavaggi, spesso effettuati con detergenti aggressivi schiumogeni che determinano l'asportazione di film idrolipidico naturale.

QUALI SONO LE CONSEGUENZE DELLA PELLE SECCA?

Le principali conseguenze possono essere:

- **dermatiti da freddo**, soprattutto nelle mani
- **desquamazione**; **prurito**; **rossore**; **sottili crepe**
- **peggioramento delle eventuali patologie dermatologiche presenti.**

QUALI SONO I RIMEDI PER LA PELLE SECCA?

Per trattare la pelle secca è fondamentale evitare tessuti sintetici, preferendo materiali naturali; ridurre la frequenza dei lavaggi, preferendo docce brevi al bagno, e scegliere i detergenti giusti: basi lavanti non schiumogene, impacchi a secco, unguenti privi di acqua come vaselina o siliconi, per idratare lo strato corneo richiamando acqua dagli strati più profondi della pelle. Gli antistaminici non servono, dato che non si ha a che fare con un'allergia.

COME PREVENIRE LA SECCHENZA DELLA PELLE? L'idratazione e la protezione della pelle sono essenziali per la prevenzione della pelle secca. È utile adottare queste abitudini quotidiane:

- **bere regolarmente acqua** durante la giornata
- **umidificare l'aria** negli ambienti chiusi
- **proteggere mani e piedi dal freddo** con guanti e calzature adeguate
- preferire **docce brevi con acqua tiepida**, asciugandosi accuratamente
- **evitare detergenti aggressivi** e optare per unguenti emollienti che mantengano la pelle morbida
- **ridurre i lavaggi.**

QUANDO RIVOLGERSI A UN DERMATOLOGO? Bisogna rivolgersi a un dermatologo in caso di alterazioni evidenti della pelle, come eczema, ulcerazioni, ragadi o prurito persistente. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**QUANDO FARE LA PRIMA VISITA ANDROLOGICA**

Mentre le ragazze, indicativamente tra i 10 e i 12 anni, sperimentano un evento fisiologico ben definito, come la comparsa della prima mestruazione, per i ragazzi non esiste un equivalente.

La mancanza di un segnale chiaro di cambiamento fa sì che difficilmente i giovani maschi si sottopongano a **controlli andrologici durante l'adolescenza**. Pertanto eventuali problematiche legate alla salute riproduttiva maschile, che possono emergere già prima o durante la pubertà, possono rimanere ignorate per anni prima di essere diagnosticate.

La diagnosi tardiva rende più complesso ottenere risultati terapeutici efficaci, poiché le condizioni spesso si sono già aggravate nel tempo, rendendo il trattamento più difficile.

Quando andrebbe dunque fatta la prima visita andrologica?

Ne parliamo con il dottor **Walter Vena**, endocrinologo di Humanitas Gavazzeni e di Humanitas Medical Care di Bergamo.

LA PRIMA VISITA ANDROLOGICA: A CHE ETÀ?

Sebbene non esistano linee guida ufficiali specifiche, è generalmente raccomandato dai maggiori esperti in campo riproduttivo che i ragazzi si sottopongano a una **prima visita andrologica** durante l'inizio della pubertà, **intorno ai 13-14 anni**. Questo è il momento in cui si verifica il primo aumento del volume testicolare, segno di un corretto avvio del processo fisiologico.

Un **secondo controllo** può essere indicato **verso i 17-18 anni** per confermare il completamento del processo di sviluppo e verificare che tutte le caratteristiche sessuali secondarie siano state raggiunte.

Dopo queste prime fasi, la visita andrologica è consigliata ogni qual volta compaiano segni o sintomi associati a difficoltà nell'attività sessuale o nell'intimità. Ciò include disturbi sessuali comuni, soprattutto tra gli over 50, come la diminuzione del desiderio sessuale, la riduzione delle erezioni spontanee o una perdita evidente di interesse verso l'attività sessuale.

IPOGONADISMO E DISFUNZIONE ERETTILE

L'**ipogonadismo** è una delle principali patologie ormonali maschili e si verifica quando, a causa di un danno a livello dell'ipofisi, dei testicoli o di altre patologie organiche, si ha una ridotta funzionalità dei testicoli. Questi, essendo le gonadi maschili, vedono diminuire in modo significativo la loro capacità di produrre testosterone e spermatozoi, con evidenti conseguenze sulla fertilità e sulla salute generale.

Tra i sintomi più comuni dell'ipogonadismo è la **disfunzione erettile**, che rappresenta la disfunzione sessuale più diffusa.

Si tratta dell'incapacità di ottenere o mantenere un'erezione sufficiente per un rapporto sessuale soddisfacente, e può essere un segnale di una sottostante patologia cardiovascolare.

Tuttavia, la disfunzione erettile può avere anche cause psicologiche, sia a livello individuale che di coppia. In questi casi, il ruolo del partner diventa cruciale, poiché le dinamiche relazionali influenzano profondamente l'esperienza e la gestione di questo tipo di problema.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**SPALLA CONGELATA: LE CAUSE E COSA FARE**

La capsulite adesiva, comunemente nota come spalla congelata, è una condizione patologica della spalla caratterizzata da un dolore intenso che limita significativamente la mobilità del braccio.

Questo impedisce alla persona di sollevare il braccio oltre la testa, ad esempio per pettinarsi o per raggiungere un oggetto su uno scaffale, limitando l'esecuzione di gesti quotidiani.

Questa malattia colpisce prevalentemente la popolazione femminile tra i 30 e i 50 anni.

Approfondiamo l'argomento con il dottor **Andrea Lisai**, medico ortopedico e chirurgo, specializzato nelle patologie della spalla, presso Humanitas San Pio X e Humanitas Medical Care di Monza.

QUALI SONO LE CAUSE DELLA SPALLA CONGELATA?

Le cause della capsulite adesiva non sono ancora completamente comprese, ma si ritiene che esistano diversi fattori di rischio, tra cui:

- Malattie metaboliche, come il **diabete**
- **Dislipidemie**
- **Patologie del surrene**
- **Patologie neurologiche**
- **Fattori ormonali ed endocrini**, comprese le disfunzioni della tiroide e delle paratiroidi
- **Traumi a bassa energia**, come uno strattone improvviso mentre si conduce un cane al guinzaglio
- **Traumi ad alta energia**, che possono derivare da fratture del trochite o del collo omerale, lussazioni della spalla, interventi chirurgici per tendinite calcifica, *lesioni della cuffia dei rotatori*, o operazioni legate a *tumori al seno* e impianti di pacemaker.

COSA FARE IN CASO DI DOLORE ALLA SPALLA?

In caso di **dolore al movimento**, il consiglio è quello di consultare un ortopedico specializzato in patologie della spalla prima che questa si blocchi completamente "congelandosi".

Lo specialista procederà a valutare l'entità della limitazione del movimento, e, se necessario, indicherà l'esecuzione di un'ecografia.

L'esame permette di escludere la presenza di patologie della cuffia dei rotatori, identificare eventuali piccole fratture e controllare immediatamente la presenza di sinovite articolare o di infiammazione. Se non trattata prontamente, quest'ultima può evolvere in fibrosi retraente: un'infiammazione non curata provoca un'eccessiva produzione di fibroblasti e miofibroblasti, che generano bande fibrose, irrigidendo la spalla e bloccandola.

COME SI CURA LA SPALLA CONGELATA?

In alcuni casi, la capsulite adesiva **può risolversi spontaneamente**, mentre in altri è necessario **adottare una terapia conservativa**. Questa può includere l'uso di cortisone per ridurre l'infiammazione e un ciclo di infiltrazioni ecoguidate direttamente nell'articolazione. Il dolore tende così in genere a diminuire entro 2-3 giorni.

Poi è fondamentale avviare la fisioterapia secondo i tempi indicati dall'ortopedico, per ripristinare la mobilità dell'articolazione e prevenire un nuovo blocco della spalla.

Se la diagnosi arriva in fase avanzata, potrebbe essere necessario procedere con un intervento chirurgico in artroscopia.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**I BENEFICI DELLA ZUCCA**

Uno dei simboli più riconoscibili dell'autunno è la zucca, un ortaggio originario dell'America Centrale e appartenente alla famiglia delle cucurbitacee, come zucchine, cetrioli, meloni e cocomeri.



Gustosa, versatile e ricca di nutrienti, offre una serie di benefici molto importanti per la salute.

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI DELLA ZUCCA

La zucca è un **alimento ricco di betacarotene**, un precursore della **vitamina A**, che svolge un ruolo cruciale nel **mantenimento della salute della pelle** e delle mucose, nonché nel **rafforzamento delle difese immunitarie**. Il suo colore arancione vivace deriva proprio dalla presenza di questa provitamina, che ha anche **proprietà antiossidanti**.

Inoltre, la zucca è composta al 95% da acqua, il che la rende un alimento a **basso contenuto calorico** (circa 28 Kilocalorie per 100 grammi), adatto a regimi alimentari ipocalorici. È povera di grassi e proteine, mentre contiene una moderata quantità di carboidrati e una buona quantità di fibre, che contribuiscono alla regolarità intestinale. La presenza di **vitamina C** aggiunge un ulteriore valore alla zucca, favorendo la sintesi del collagene e migliorando l'assorbimento del **ferro**.

QUALI SONO I BENEFICI DELLA ZUCCA SULL'ORGANISMO?

La zucca è nota per poter essere consumata anche da chi soffre di **diabete**, grazie al suo **indice glicemico basso** e all'**apporto di fibre**, che rallentano l'assorbimento degli zuccheri. Le fibre sono, inoltre, fondamentali per il corretto funzionamento intestinale e possono aiutare a prevenire la **stitichezza**.

Le proprietà antiossidanti, dovute al contenuto di betacarotene e vitamina C, aiutano a contrastare i radicali liberi, molecole instabili che possono danneggiare le cellule del corpo, contribuendo a ridurre i danni provocati dall'invecchiamento cellulare e da processi infiammatori. Nelle persone di sesso femminile, la zucca ha un **ruolo nel mantenere un buon equilibrio idrico** e nell'**alleviare sintomi legati a condizioni ormonali** come la sindrome premestruale e la **menopausa**.

Infine la zucca possiede proprietà antipertensive, favorendo quindi il controllo della pressione sanguigna.

POLPA, BUCCIA E SEMI: COMPOSIZIONE E UTILIZZI Ogni parte della zucca può essere utile.

La **polpa**, oltre a contenere betacarotene e vitamina C, è ricca di Sali minerali come **potassio, calcio e magnesio**, che contribuiscono a mantenere l'equilibrio elettrolitico e a prevenire crampi muscolari. Questi minerali giocano un ruolo importante nel ridurre lo stress ossidativo e nel migliorare la funzione muscolare.

La **buccia** della zucca, spesso scartata, è una risorsa di fibre e minerali, ed è perfetta per essere trasformata in chips croccanti dopo la cottura in forno.

I **semi** di zucca sono ricchi di acidi grassi Omega-6 e Omega-3, e sono molto utili per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, poiché aiutano a **ridurre i livelli di colesterolo** e migliorano la salute del sistema circolatorio. Contengono anche altre sostanze come *Vitamine E, selenio, cucurbitine e fitosterine* che hanno proprietà antiossidanti e svolgono azione di prevenzione per disturbi dell'apparato urinario.

I semi contengono anche *triptofano*, un amminoacido che viene convertito in serotonina, un neurotrasmettitore legato al miglioramento dell'umore. Sono quindi indicati per chi soffre di sbalzi d'umore legati a variazioni ormonali, come nel caso della menopausa.

ZUCCA: COME CUOCERLA PRESERVANDO I VALORI NUTRIZIONALI

La **cottura al vapore** o al **forno** è il metodo ideale per preservare le vitamine e i minerali presenti nella polpa. La **bollitura** può invece portare a una dispersione di nutrienti nell'acqua di cottura, riducendone il valore nutrizionale. Anche la buccia, una volta accuratamente lavata, può essere cotta al forno per ottenere uno snack salutare. Può anche essere utilizzata per preparare dolci salutari da mangiare a colazione. I semi di zucca tostati possono essere utilizzati come spuntino spezza fame. (*Salute, Humanitas*)

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
Pozzuoli	FT/PT	335 818 7336	10 Febbraio
Napoli Miano (Parafarmacia)	FT/PT	340 300 3405	10 Febbraio
Pozzuoli	FT/PT	327 938 4821	10 Febbraio
Afragola	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	29 Gennaio
Pomigliano d'Arco	FT/PT	333 260 6197	29 Gennaio
Casoria	FT/PT	347 340 7330	29 Gennaio
Giugliano	FT/PT	339 268 9861	24 Gennaio
Giugliano - Licola	FT/PT	346 600 6904	24 Gennaio
Napoli Stazione	FT/PT	339 659 0618	24 Gennaio
Napoli Piedigrotta	FT/PT	339 630 6041	24 Gennaio
Grumo Nevano	FT/PT	393 711 5085	24 Gennaio
Afragola	FT/PT	farmacianapolitano1@virgilio.it	24 Gennaio
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	24 Gennaio
Pozzuoli - Licola	FT/PT	334 703 5964	24 Gennaio
Torre Annunziata	FT/PT	347 402 6375	13 Gennaio
Marano	FT/PT	393 932 8902	13 Gennaio
Melito	FT/PT	360 664 819	13 Gennaio

ORDINE: progetto ELDERCARE 2024/2025

Giornate geriatriche di prevenzione

L’Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la II Ediz. del progetto **Eldercare**.

L’obiettivo delle giornate geriatriche di prevenzione è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita ha detto il presidente **Vincenzo Santagada** promotore insieme a **Raffaele Marzano**.



"ELDERCARE"
Giornate geriatriche di prevenzione
In Italia: oltre un milione di soggetti affetti da demenza (circa 600 mila con demenza di Alzheimer)

Le demenze rappresentano la quarta causa di morte negli ultrasessantacinquenni dei paesi occidentali e il 60% di tutti i casi di demenza è rappresentato dalla Demenza di Alzheimer

La demenza di Alzheimer e, in minor misura, la demenza vascolare sono le principali cause di declino cognitivo correlato all'età.

L'obiettivo delle giornate geriatriche "Eldercare" è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare, e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita.

Si ringrazia per la collaborazione:

PIAM, DOMUS PETRI, MEDISOL

Di seguito il **calendario**

12 ottobre	<i>Farmacia S. Caterina</i>	Caivano	1 Marzo	<i>Farmacia Elifani</i>	Meta
19 ottobre	<i>Farmacia Cirino</i>	Mugnano	8 Marzo	<i>Farmacia Cifariello</i>	Napoli
9 novembre	<i>Farmacia Morrica</i>	Marano	15 Marzo	<i>Farmacia Visconti</i>	Nola
16 novembre	<i>Farmacia del Corso</i>	Frattamaggiore	22 Marzo	<i>Farmacia La Flora</i>	Casalnuovo
23 novembre	<i>Farmacia Procaccini</i>	Napoli	29 Marzo	<i>Farmacia Cannone</i>	Napoli
30 novembre	<i>Farmacia Associate</i>	Afragola	5 Aprile	<i>Farmacia Nocerino</i>	Carbonara
7 Dicembre	<i>Farmacia Guacci</i>	Castellammare	12 Aprile	<i>Farmacia dello Iacovo</i>	Napoli
14 Dicembre	<i>Farmacia Improta</i>	Villaricca	3 Maggio	<i>Farmacia Terranova</i>	Napoli
21 Dicembre	<i>Farmacia Zaccariello</i>	Pozzuoli	10 Maggio	<i>Farmacia Brignola</i>	Giugliano
11 Gennaio 25	<i>Farmacia Pezzullo</i>	Qualiano	17 Maggio	<i>Farmacia Iorio</i>	Napoli
18 Gennaio	<i>Farmacia Stabile</i>	Napoli	24 Maggio	<i>Farmacia Salvati</i>	Napoli
25 Gennaio	<i>Farmacia Palagiano</i>	S. Agnello	31 Maggio	<i>Farmacia Verdi</i>	Giugliano
1 Febbraio	<i>Farmacia Cantone</i>	Arzano	7 Giugno	<i>Farmacia Di Maggio</i>	S. Antonio
8 Febbraio	<i>Farmacia Maluvia</i>	Pozzuoli	14 Giugno	<i>Farmacia Cozzolino</i>	Casoria
15 Febbraio	<i>Farmacia Carraturo</i>	Napoli	21 Giugno	<i>Farmacia Cozzolino</i>	Ercolano
22 Febbraio	<i>Farmacia Petrone</i>	Napoli			