



Proverbio di oggi.....

Chello ca nun se pava, nun se stima.

Paracetamolo e Ibuprofene, conosci le differenze?

Sono entrambi farmaci da banco, per cui non serve la prescrizione medica.

Entrambi analgesici usati nell'automedicazione, il **paracetamolo** (o acetaminofene) e l'**ibuprofene** vengono usati per lenire il dolore generico. Dal mal di testa, ai dolori mestruali a quelli articolari, si tratta di due fra i principi attivi più usati per questo scopo. **Ma che differenza c'è fra loro?**



Ne abbiamo parlato con la dottoressa **Maria Fazio**, responsabile della farmacia di Humanitas.

PARACETAMOLO E IBUPROFENE: LE DIFFERENZE

Mentre il paracetamolo allevia il **dolore** e abbassa la febbre, l'ibuprofene ha anche un **effetto antinfiammatorio**. Di entrambi i farmaci è bene non abusare, ma assumerli sono quando è davvero necessario. Mentre il paracetamolo può essere usato, a bassi dosaggi, anche in gravidanza (previo parere dello specialista o del proprio medico di base che valuterà il singolo caso e l'eventuale presenza di allergie), l'ibuprofene è **sconsigliato alle donne incinte** a causa della sua potenziale capacità di inibire la sintesi delle prostaglandine nel neonato.

QUANDO ASSUMERE PARACETAMOLO E QUANDO L'IBUPROFENE?

Se si è in presenza di febbre, dolori di intensità da lieve a moderata come il mal di denti, mal di ossa, dolore post-chirurgico e mal di testa da cefalea muscolotensiva (quindi, non derivante da emicrania), ma anche **dolore muscolo-scheletrico** associato a processi infettivi acuti, l'analgesico più raccomandato è il paracetamolo. Nei casi di artrite, artrosi e spondilite anchilosante (artrite della colonna vertebrale), l'**infiammazione non reumatica** e dolori mestruali meglio l'ibuprofene che, come il paracetamolo, non è raccomandato nei pazienti con problemi gastrici, insufficienza renale o epatica. **L'ibuprofene è da evitare** anche se si assumevano farmaci **antipertensivi o anticoagulanti** alto rischio di interazione. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

FILLER, ECCO QUELLO CHE C'È DA SAPERE SUL RITOCO ESTETICO

Le possibilità offerte dalla medicina estetica sono molte e, ormai, alla portata di un numero considerevole di persone.

Per questo un ritocco per migliorare l'aspetto e far arretrare di qualche giro la lancetta del tempo non è più una rarità, sia fra le donne sia fra gli uomini, magari soprattutto per il viso, quella parte del corpo che rivela più cose del tempo che passa. Ma prima di operare qualsiasi scelta è buona cosa conoscere quello che ci aspetta ed essere guidati in questo da un professionista. Ne abbiamo parlato con i dottori **Stefano Cattabeni**, chirurgo estetico, e **Claudio Lucchini**, oftalmoplastico e oculista, all'Humanitas Medical Care di Arese.



IL DUOPOLIO BOTULINO – ACIDO IALURONICO

A giocare un ruolo cardine nella medicina estetica sono il botulino e l'acido ialuronico. Il botulino è una sostanza prodotta dal batterio *Clostridium Botulinum*, che dopo un **processo di produzione e purificazione** è commercializzata per uso estetico. «È indicato anche per ridurre la contrazione dei muscoli striati come l'orbicolare, il procerico, il corrugatore del sopracciglio e i

grandi muscoli frontali – spiega Lucchini. In oculistica è usato anche per ridurre gli spasmi del facciale, il blefarospasmo e l'entropion spastico senile; permette di evitare momentaneamente l'operazione al paziente alleviando il fastidio e il dolore dato dalle ciglia della palpebra inferiore che si arrotola su se stessa». L'acido ialuronico è una molecola già presente nel nostro corpo ed è prodotta dai fibroblasti, cellule che idratano i tessuti, dando loro turgore e plasticità e che perdiamo progressivamente con gli anni.

L'**acido ialuronico** è prodotto anche industrialmente da colture batteriche e usato come filler per rimediare a inestetismi della pelle, oltre che per altri usi in medicina come nella chirurgia oculistica e in ortopedia.

Si tratta di una sostanza riempitiva in forma di gelatina trasparente e la cui densità varia a seconda della parte da trattare.

BOTULINO: I DIVERSI USI Il botulino è indicato per il «trattamento delle rughe cosiddette dinamiche, cioè quelle rughe che si formano a seguito della contrazione di un muscolo o un insieme di muscoli –: **si tratta delle rughe della parte superiore del viso**, come l'arcata sopracciliare, la fronte o la zona perioculare, ad esempio le cosiddette zampe di gallina. Il filler di acido ialuronico invece serve per le rughe statiche, che si formano durante l'invecchiamento come quelle che dal naso arrivano agli angoli della bocca, le cosiddette rughe della marionetta, che vanno dalla bocca al mento, o quelle delle guance». Le azioni delle due sostanze sono diverse: il filler con acido ialuronico riempie le rughe, mentre il botulino rilassa la muscolatura; il primo è un gel che crea volume e riempie una depressione della pelle, il secondo ha un'azione di paralisi transitoria della muscolatura, distende i muscoli rallentando il processo di invecchiamento.

CONSIGLI PER LE INFILTRAZIONI Le iniezioni, che devono sempre essere eseguite da professionisti in ambulatorio medico (i centri estetici possono soltanto se dispongono di un locale autorizzato), durano 15 minuti al massimo. Il botulino è iniettato in piccolissime dosi con sottilissimi aghi nelle zone da trattare e subito dopo si possono riprendere le normali attività. L'effetto comincia a vedersi dopo una decina di giorni, il **picco massimo dell'azione è a 30 giorni** per poi degradare fino a svanire in un tempo variabile dai 4 ai 6 mesi. Alcuni giorni prima è consigliabile non assumere farmaci antidolorifici, che rendono il sangue più fluido favorendo l'eventuale formazione di ecchimosi.

I **filler a base di acido ialuronico sono iniettati** "con micro cannula (*agocannula*) o con aghi finissimi nel derma superficiale o profondo a seconda della parte da ringiovanire. Anche in questo caso il trattamento è indolore e permette di tornare subito alla normalità. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

PIATTI UNICI VEGETALI AL POSTO DELLA CARNE: COME VALORIZZARE LE PROTEINE DEI LEGUMI

Come abbinare le proteine vegetali per evitare carenze nutrizionali. Sostituire la carne (a volte o sempre) è possibile con i giusti accorgimenti

Elogio del **piatto unico vegetale** come **alternativa alla carne**. Ditalini e lenticchie, riso e piselli, orzo e cannellini o zuppa di ceci col pane contribuiscono alla riduzione dei cambiamenti climatici, come ricorda la FAO, **non hanno colesterolo né grassi saturi**.

Si legge qua e là che le **proteine dei legumi** siano di qualità inferiore rispetto a quelle della bistecca, ma è un'affermazione fuorviante.

Più corretto dire che la maggioranza dei legumi può essere **carente di alcuni aminoacidi**, i mattoni che formano le proteine, ma **si rimedia con i cereali**.

LE CARENZE

Come si impara a scuola, gli aminoacidi che concorrono alla formazione delle proteine sono 20.

Di questi, il nostro corpo non sa produrne in quantità sufficiente otto (nove durante l'infanzia), che vanno per forza introdotti con l'alimentazione: mangiare è una questione di sopravvivenza anche perché **è attraverso il cibo che possiamo rifornirci degli aminoacidi, definiti essenziali**, non sintetizzati dall'organismo.

Le fonti animali li possiedono tutti, mentre i legumi spesso ne hanno in dosi sufficienti solo una parte.

LE SOMME

Ne discende che i fagioli non possano rimpiazzare il pollo? No. **I mattoncini deficitari** in piselli o fave sono contenuti nella frazione proteica dei **cereali**. Un minimo di chimica per provarlo: nei legumi scarseggiano gli aminoacidi cisteina e metionina, che invece abbondano nel grano, nel riso o nel mais, a loro volta poveri di lisina e triptofano, entrambi donati dai legumi.

LA TRADIZIONE ITALIANA

In un abbraccio di coevoluzione e gastronomia, **i piatti unici della tradizione italiana sono perfetti**. È dall'unione di **cereali e fagioli o lenticchie** che si riesce a creare un pasto dall'apporto proteico paragonabile per valore biologico a quello di una **bistecca**.

Non bisogna stare con la calcolatrice a tavola per sommare i grammi di proteine e verificare la completezza di un pranzo. La cosiddetta complementazione proteica può avvenire anche nel corso della giornata, all'interno di una dieta varia.

Il corpo riesce a riunire i suoi mattoncini e a regolare la sintesi proteica ed esiste una certa quota di aminoacidi liberi nell'organismo, una specie di piccola riserva che viene usata al bisogno.

(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

L'ATTIVITÀ FISICA PER POCO PIÙ DI MEZZ'ORA A SETTIMANA RIDUCE IL RISCHIO DI DEMENZA FINO AL 60%

Una nuova ricerca conferma l'associazione tra esercizio fisico e salute del cervello: ogni 30 minuti di sport in più, il rischio scende del 4%



Nuove conferme sull'importanza dell'**esercizio fisico come prevenzione della demenza** vengono da un nuovo studio condotto da ricercatori della *Johns Hopkins University* negli Stati Uniti e da poco pubblicato sulla rivista scientifica *Journal of the American Medical Directors Association*.

Gli scienziati hanno preso in esame i dati di 89.667 adulti inglesi, con un'età media di 63 anni, arruolati nello studio UK Biobank. Hanno registrato per una media di **4,4 anni l'attività fisica effettuata** (da moderata a intensa) e hanno monitorato in seguito le diagnosi di demenza.

Secondo le linee guida dell'OMS l'attività di **moderata intensità** induce un modesto aumento della frequenza cardiaca e della ventilazione, consentendo solitamente di poter parlare agevolmente ma non cantare. L'esempio classico è quello della marcia a passo sostenuto.

L'attività di **intensità vigorosa** induce invece un dispendio energetico più elevato e un maggiore e sostanziale incremento della frequenza cardiaca e della ventilazione polmonare. A tale intensità normalmente diventa più difficoltoso conversare. Un esempio di tale forma di attività fisica è quello della corsa a ritmo lento (jogging).

I RISULTATI Gli studiosi hanno constatato come il rischio di demenza fosse **inferiore del 60%** (rispetto a chi rimaneva sedentario) per coloro che facevano **36-70 minuti di attività fisica a settimana** e **inferiore del 63%** nella categoria **71-140 minuti** (le linee guida Oms suggeriscono 150 minuti alla settimana di sforzo moderato o 75 minuti di attività intensa).

Per coloro che hanno accumulato **140 minuti o più** di attività fisica a settimana, il rischio di demenza è stato ridotto del **69%**.

Ogni 30 minuti di esercizio in più era associato a una riduzione del 4% del rischio di demenza per tutte le cause.

Anche i più anziani hanno ridotto il rischio di demenza aumentando la propria attività fisica settimanale e anche solo pochi minuti di esercizio in più sono risultati comunque protettivi rispetto alla salute del cervello. Queste associazioni positive tra sport e minor rischio di demenza sono rimaste quasi le stesse anche nei partecipanti classificati come «**fragili**» (*persone che soffrono di malattie croniche o sono immunocompromesse*).

LE AZIONI CONTRO L'ALZHEIMER

La limitazione della ricerca è che si trattasse di uno studio osservazionale: con così tanti potenziali fattori in gioco, dalla dieta alla genetica, **non ha dimostrato un rapporto di causa-effetto**, ma esistono ormai molti studi che hanno osservato questa associazione.

D'altra parte da millenni si dice *mens sana in corpore sano* e le prove si accumulano: è stato dimostrato, ad esempio, che l'esercizio fisico aumenta le dimensioni delle aree del cervello associate all'apprendimento e alla memoria. «Un po' di esercizio è meglio di niente, soprattutto per quanto riguarda l'invecchiamento che colpisce il cervello», commentano gli autori. Inoltre, è incoraggiante pensare, sulla scorta di questa analisi, che non è mai troppo tardi per iniziare e i benefici di estendono anche agli anziani fragili. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE**Gli ALIMENTI che allungano la vita (e quelli che la accorciano): studio su un milione di persone**

Una dieta ricca di noci, cereali integrali, frutta, verdura e pesce è fortemente associata a una riduzione della mortalità per tutte le cause

- Le **noci e i cereali integrali** allungano la vita,
- **troppa carne rossa** (e lavorata) e le **bevande zuccherate** la accorciano.

È il risultato, in estrema sintesi, di uno studio basato su 41 revisioni sistematiche e meta-analisi che hanno coinvolto oltre un milione di persone, a cui hanno partecipato anche ricercatori dell'Università di Bologna.

Il lavoro, pubblicato sulla rivista *Advances in Nutrition*, ha esaminato l'impatto di 14 gruppi di alimenti sul rischio di mortalità per tutte le cause:

- **cereali** (integrali e raffinati), frutta, verdura, noci, legumi, pesce e prodotti ittici, uova, latte e latticini, carne e prodotti a base di carne (*comprese carni rosse e bianche, lavorate e non lavorate*), bevande zuccherate e zuccheri aggiunti.

«BUONI» E «CATTIVI»

I risultati sono chiari e, per certi versi, curiosi. Una dieta molto ricca di noci, cereali integrali, frutta, verdura e pesce è fortemente associata a una riduzione della mortalità per tutte le cause: dunque questi gruppi di alimenti (in particolare noci e cereali integrali) svolgono un ruolo protettivo per la salute generale e la longevità. Sebbene in misura minore, vi è un legame anche tra consumo elevato di **legumi e carni bianche e minor rischio di morte**.

Al contrario, l'assunzione frequente di **carni rosse** e lavorate e di bevande zuccherate è correlato a un

- **aumento di mortalità**: tali alimenti vanno dunque limitati al massimo, se si vuole vivere a lungo.

Un consumo abbondante di zuccheri aggiunti, cereali raffinati e uova è risultato tendenzialmente correlato ad aumento della mortalità, seppure in misura poco significativa. Infine, per quanto riguarda i prodotti lattiero-caseari, non è stato trovato alcun collegamento con la durata della vita.

NUTRIENTI ESSENZIALI «I nostri risultati confermano i benefici per la longevità associati all'aumento del consumo di noci, cereali integrali, frutta, verdura e pesce, tutti chiaramente associati a tassi di mortalità più bassi - spiegano i ricercatori -. Questi alimenti sono generalmente ricchi di nutrienti cruciali, tra cui vitamine, minerali, fibre alimentari e grassi sani, essenziali per ridurre al minimo l'infiammazione, migliorare la salute metabolica e prevenire malattie non trasmissibili come quelle cardiovascolari, il diabete di tipo 2 e i tumori». Gli alimenti pro-longevità contengono **antiossidanti e sostanze bioattive** che aiutano a ridurre lo stress ossidativo, contribuendo a potenziare la funzione immunitaria e le funzioni endoteliali (*l'endotelio è il tessuto che riveste l'interno delle pareti del cuore, dei vasi sanguigni e di quelli linfatici, costituendo una barriera verso l'esterno*).

GRASSI SATURI E ZUCCHERI Al contrario, un maggior consumo di carni lavorate, carni rosse non lavorate e bevande zuccherate è associato a un aumento del rischio di mortalità. Sia gli alti livelli di grassi saturi presenti nelle carni rosse (e lavorate) che gli alti livelli di zuccheri liberi sono associati a infiammazione, **insulinorestenza** e stress ossidativo. L'infiammazione cronica e lo stress ossidativo sono processi ben noti che favoriscono l'insorgenza di malattie cardiovascolari, tumori e altre patologie.

Il nuovo studio conferma dunque che la dieta gioca un ruolo fondamentale nello sviluppo di molte malattie non trasmissibili, che sono responsabili di circa due terzi di tutti i decessi a livello globale (oltre il 66%), con la cardiopatia ischemica (insufficiente apporto di sangue e ossigeno al muscolo cardiaco) in cima alla classifica come prima causa di morte.

(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
Portici	FT/PT	081 776 30 74	03 Marzo
S. Antimo	FT/PT	345 111 6017	03 Marzo
Casoria	FT/PT	339 675 7995	03 Marzo
Boscotrecase	FT/PT	g.romano45@alice.it	21 Febbraio
Torre del Greco	FT/PT	366 108 5904	21 Febbraio
Napoli	FT/PT	333 100 4446	21 Febbraio
Licola	FT/PT	334 703 5964	10 Febbraio
Casoria	FT/PT	333 935 1342	10 Febbraio
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

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

Elenco Corsi ECM – Sessione Primaveraile			
Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
Mese di MARZO			
Lunedì 17 Marzo h. 21.00	BLSD: Manovre di primo soccorso in caso di morte cardiaca improvvisa (II° Parte)	M. Santomauro C. Riganti	8
Martedì 25 Marzo h. 20.30	Obesità: Ruolo Clinico e Nuove Prospettive Terapeutiche	A. Savoia W. Polverino M. Spatarella	3
Mese di APRILE			
Giovedì 3 Aprile h. 21.00	Intelligenza Artificiale in Farmacia	----	In accreditamento
Lunedì 7 Aprile h. 21.00	Servizi di Telemedicina in Farmacia: esami cardiologici – interpretazione dei dati	M. Santomauro A. Guarino	In accreditamento
Lunedì 14 Aprile h. 21.00	Medicazioni avanzate in Farmacia	Osp. Cardarelli	In accreditamento
Lunedì 28 Aprile h. 21.00	Comunicazione Efficacia in Farmacia	N. Mancini	In accreditamento
Mese di MAGGIO			
Lunedì 5 Maggio h. 21.00	Piccole Patologie in dermatologia e danni da raggi UV	G. Argenziano C. Giorgio	In accreditamento
Lunedì 12 Maggio h. 21.00	Medicina di Precisione e di Genere: Ruolo del Farmacista	A. Maffettone B. Politi	In accreditamento
Giovedì 22 Maggio h. 21.00	Sintomatologie Gastrointestinali Consigli Pratici – Ruolo del Farmacista	G. Nardone	In accreditamento
Lunedì 19 Maggio h. 21.00	Valutazione delle Interazioni Farmaco-Farmaco nel Pz Politerapico	----	In accreditamento
Lunedì 26 Maggio h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1	S. Serao Creazzola E. Granata A. Venturelli	In accreditamento
Martedì 27 Maggio h.21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord	M. Fusco E. D'Ambrosio	In accreditamento
Mercoledì 28 Maggio h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 3 Sud	E. Nava C. Mancaniello R. Menna	In accreditamento

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