



Proverbio di oggi.....

Chi nasce afflitto more scunzulato

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

TROVATA LA DIETA IDEALE PER INVECCHIARE IN SALUTE: ESAME SU OTTO STILI ALIMENTARI

L'adesione a uno qualsiasi dei modelli dietetici sani è stata collegata a un invecchiamento sano complessivo: i cibi amici della longevità in salute (mentale e fisica) sono ormai noti e anche quelli che (in eccesso) fanno male

Ricercatori della *Harvard TH Chan School of Public Health*, dell'Università di Copenaghen e dell'Università di Montreal hanno trovato la «dieta ideale» per invecchiare in salute.

O meglio, hanno confermato che **ogni dieta sana**, tra le molte opzioni, soddisfa i requisiti per arrivare allo scopo, misurato dagli scienziati come «il raggiungimento dei **70 anni** senza gravi malattie croniche e con una salute cognitiva, fisica e mentale mantenuta».



Ma quali sono le caratteristiche delle diete sane? La prevalenza di cibi sani e la limitazione di quelli che «remano contro» la salute e il nostro microbiota, tra cui:

- i cibi ultra-processati, la carne lavorata, il sale, le bevande zuccherate e dietetiche.

La ricerca

Lo studio è tra i primi a esaminare molteplici modelli alimentari nella mezza età in relazione all'invecchiamento sano complessivo.

«I nostri risultati mostrano che non esiste una dieta adatta a tutti. Le diete sane possono essere **adattate** per soddisfare esigenze e preferenze individuali», ha affermato l'autrice principale Anne-Julie Tessier.

Lo studio, pubblicato lunedì sulla rivista *Nature Medicine*, è frutto dell'analisi dei dati relativi a oltre 100mila persone appartenenti al *Nurses' Health Study* e all'*Health Professionals Follow-Up Study*, lavoratori del sistema sanitario di età compresa tra 39 e 69 anni esaminati nel corso di 30 anni.

I modelli dietetici (anglosassoni) I modelli alimentari esaminati erano:

- l'*Alternative Healthy Eating Index (AHEI)*,
- l'*Alternative Mediterranean Index (aMED)*,
- il *Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)*,
- il *Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND)*,
- la *dieta sana a base vegetale (hPDI)*,
- il *Planetary Health Diet Index (PHDI)*,
- il *modello dietetico empiricamente infiammatorio (EDIP)*,
- l'*indice dietetico empirico per l'iperinsulinemia (EDIH)*.

Tutti sono giudicati modelli sani, con prevalenza di un elevato apporto di **frutta, verdura, cereali integrali, grassi «buoni», noci e legumi**, e alcuni includevano anche un apporto basso o moderato di cibi sani di origine animale (come **pesce e latticini magri**).

I risultati

Lo studio ha scoperto che 9.771 partecipanti, il **9,3%** della popolazione dello studio, **sono invecchiati in modo sano**. L'adesione a uno qualsiasi dei modelli dietetici sani è stata collegata a un invecchiamento sano complessivo.

Al primo posto in questo caso l'*Alternative Healthy Eating Index* (AHEI) che assegna valutazioni ad alimenti e nutrienti predittivi di malattie croniche.

È un regime alimentare ricco di **frutta, verdura, cereali integrali, noci, legumi, grassi sani e povero di carni rosse e lavorate, bevande zuccherate, sodio e cereali raffinati**.

In pratica è una dieta mediterranea ma inventata dai ricercatori stessi della *Harvard TH Chan School of Public Health*.

Nel loro studio i partecipanti nel quintile più alto del punteggio AHEI avevano una **probabilità maggiore dell'86% di invecchiare in salute a 70 anni** e una probabilità maggiore di 2,2 volte di invecchiare in salute a 75 anni rispetto a quelli nel quintile più basso del punteggio AHEI.

Al secondo posto la dieta PHDI, creata dalla Commissione EAT-Lancet, che considera sia la salute umana che quella ambientale enfatizzando gli alimenti di origine vegetale e riducendo al minimo gli alimenti di origine animale.

Cosa mangiare

Il messaggio finale è che i cibi amici/nemici della longevità sana ormai sono noti e contribuiscono in maniera forte a determinare il futuro delle persone:

- **l'alimentazione è infatti il principale fattore di rischio comportamentale alla base di malattie croniche** (comprese quelle che alterano le capacità cognitive) e decessi.

Bene quindi **privilegiare** il consumo di elevate quantità di

- **frutta,**
- **verdura,**
- **cereali integrali,**
- **legumi,**
- **grassi buoni**
- **frutta secca**

e **limitare** al massimo quello di

- ❖ **grassi saturi** (o cattivi),
- ❖ **sodio,**
- ❖ **bevande zuccherate** (o dolcificate artificialmente),
- ❖ **carni rosse o lavorate** (salumi, insaccati, wurstel)
- ❖ **cibi ultra trasformati** dall'industria (per es. *dolci e merendine confezionati, sughi, salse, snack e piatti pronti molto lavorati*).

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

Come prevenire la DEMENZA: su cosa puntare. Cosa dice un nuovo studio

Le chiavi sono la memoria dichiarativa a lungo termine, le capacità visuo-spaziali e quelle semantiche. Ecco come fare per tenerle allenate. Dieta mediterranea «protettiva» contro la demenza

Uno studio ispano-italiano, guidato dall'italiana Simona Raimo, appena pubblicato su *Neurological Sciences* dai ricercatori dell'Università Vanvitelli di Caserta e Magna Grecia di Catanzaro, insieme a quelli spagnoli dell'Università di Almería in Andalusia, fa il punto su **decenni di ricerche sulla demenza** enucleando quali ambiti cognitivi possono ritardarne o prevenirne l'insorgenza.

Lo studio indica il **miglior bersaglio terapeutico su cui puntare nei soggetti a rischio**, come quelli che si trovano nella condizione chiamata MCI, acronimo di *mild cognitive impairment*, la cosiddetta smemoratezza patologica che spesso è l'anticamera della malattia di Alzheimer.

Analizzando 683 studi condotti fra il 2004 e il 2023 dopo un'analisi certosina gli studiosi hanno scoperto che tre sono i domini cognitivi sui quali concentrarsi per aiutare questi pazienti:

- ❖ *memoria dichiarativa a lungo termine;*
- ❖ *capacità visuo-spaziali;*
- ❖ *capacità semantiche.*

Interventi mirati

Se da un lato questa messa a fuoco diventa importante per gli specialisti che con appositi test neuropsicologici, esami neuro-strumentali o di laboratorio e valutazioni neurologiche mirate possono monitorare nel tempo la situazione del paziente anche in risposta a eventuali trattamenti oggi sempre più determinanti con i nuovi farmaci monoclonali, dall'altro si apre la strada anche a strategie che lo stesso paziente può mettere in atto e che erano disperse nei questi quasi settecento studi.

COSA POSSONO FARE I PAZIENTI

Partiamo dalla **memoria dichiarativa a lungo termine**, il gigantesco archivio che conserva le esperienze e le conoscenze acquisite nel corso della vita forgiando la nostra personalità. Si tratta di tutte le informazioni che un soggetto può descrivere consapevolmente anche a distanza di tempo. **La regola principale per conservarla è ripetizione e pratica:**

- ❖ esercitarsi regolarmente a ricordare informazioni verbali o scritte la rafforza.

In fondo è ciò che fanno gli studenti dalle elementari all'università.

Recitare poesie, ricordare conversazioni o prendere appunti dopo aver letto qualcosa o ascoltato una lezione, riassumendo ciò si è imparato sono le migliori strategie per conservarla. Il peggior nemico di questa memoria è lo spropositato uso dei cellulari che si sostituiscono al nostro recupero quotidiano dei ricordi.



CAPACITÀ VISUOSPAZIALI

Si tratta delle nostre **capacità di rappresentare e manipolare mentalmente oggetti di tre dimensioni**: ad esempio le usiamo per parcheggiare la macchina o per immaginarci un tragitto lungo una cartina, oppure da piccoli quando col LEGO costruiamo un castello di mattoncini.

Un metodo banale per tenerle allenate è ad esempio usare sagome prestampate per realizzare scatole di varie dimensioni e forme come quelle per confezionare una torta appena sfornata. Anche per l'abilità visuo-spaziale il peggior nemico sono i sempre più diffusi tom tom dei telefonini perchè ce la fanno usare sempre meno, affidandoci a un sistema che peraltro uno studio appena pubblicato su PNAS indica come inferiore al nostro.

I taxisti newyorkesi sono infatti risultati più bravi perché sviluppano una capacità visuospaziale strategica che pianifica i percorsi dando priorità agli incroci critici e non alla semplice planimetria delle strade come fa uno stupido sistema computerizzato.

CAPACITÀ SEMANTICHE

Per quanto riguarda invece questo ambito cognitivo che riguarda l'uso del linguaggio, innanzitutto va detto che **qualsiasi miglioramento di memoria semantica richiede impegno e pratica**. Può essere migliorata ad esempio tramite **semplici strategie** come il collegamento dei concetti e il recupero dei ricordi, tutte cose che ben conosce chi si cimenta in enigmistica, cruciverba, giochi come trova le differenze, esci dal labirinto oppure chi pratica giochi di società come tombola, memory, battaglia navale o bridge.

CONSIGLI GENERALI

Esistono poi **regole di vita utili** a migliorare tutti i domini cognitivi risultati cruciali dallo studio. Oltre al mantenimento di fervide relazioni sociali, di un buon sonno e all'astinenza da vizi dannosi come fumo e alcol, due sono quelle principali: un'adeguata attività fisica e una corretta alimentazione

DIETA

Particolarmente utile è una **dieta ricca di polifenoli contenuti in frutta e verdura** e soprattutto in frutti di bosco, agrumi, ciliege, aglio, cipolla, radicchio, cavoli, broccoli e pomodoro, così come nel thè verde e nero, nell'olio di oliva spremuto a freddo, nel cacao e nel cioccolato.

La **dieta mediterranea** e la dieta DASH usata per l'ipertensione risultano generalmente **protettive contro la demenza** e come particolarità ricordiamo studi anche recenti (2023) che hanno indicato l'efficacia del grano intero e delle noci il cui consumo quotidiano aumenta la corteccia cerebrale frontale e quella prefrontale. Non vanno poi dimenticate le cosiddette proteine magre di manzo, pollo, tacchino e agnello o di pesci come tonno, salmone, merluzzo, sardine, sgombero e cozze, nonché quelle vegetali di legumi come lenticchie, ceci, fagioli, piselli e soia.

ESERCIZIO FISICO

Per quanto riguarda l'altro caposaldo della buona salute del cervello va detto che è ormai ampiamente dimostrato un **collegamento tra prestazioni cognitive e attività fisica**, sia per quanto riguarda le cosiddette funzioni esecutive che usiamo per progettare un'azione, sia con la memoria prospettica, che è correlata alla memoria di lavoro e all'attenzione.

Ciò detto non occorre precipitarsi in palestra a correre sui tapis roulant perché molti studi indicano che sia l'esercizio acuto che quello lento e cronico possono migliorare le prestazioni di vari sistemi cognitivi e che tale effetto positivo è comunque influenzato da molti fattori come l'individuo che lo fa, dal protocollo dell'esercizio e dal tipo di memoria.

(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 Scampia	FT/PT	335 549 9705	26 Marzo
Pomigliano Parafarmacia	FT/PT	info@inparafarmacia.it	26 Marzo
Frattamaggiore	FT/PT	338 784 0156	26 Marzo
Varcaturò Giugliano	FT/PT	351 887 1195	11 Marzo
Poggiomarino	FT/PT	333 634 4539	11 Marzo
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

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
Mese di APRILE			
<i>Giovedì 3 Aprile</i> h. 21.00	Intelligenza Artificiale in Farmacia	-----	In accreditamento
<i>Lunedì 7 Aprile</i> h. 21.00	Servizi di Telemedicina in Farmacia: esami cardiologici – interpretazione dei dati	<i>M. Santomauro A. Guarino</i>	In accreditamento
<i>Lunedì 14 Aprile</i> h. 21.00	Medicazioni avanzate in Farmacia	<i>Osp. Cardarelli</i>	In accreditamento
<i>Mercoledì 16 Aprile</i> h. 21.00	La Malattia Venosa: Strategie di primo soccorso in Farmacia	<i>Francesca Mosella</i>	10 FAD
<i>Lunedì 28 Aprile</i> h. 21.00	Comunicazione Efficacia in Farmacia	<i>N. Mancini</i>	In accreditamento
Mese di MAGGIO			
<i>Lunedì 5 Maggio</i> h. 21.00	Piccole Patologie in dermatologia e danni da raggi UV	<i>G. Argenziano C. Giorgio</i>	In accreditamento
<i>Lunedì 12 Maggio</i> h. 21.00	Medicina di Precisione e di Genere: Ruolo del Farmacista	<i>A. Maffettone B. Politi</i>	In accreditamento
<i>Giovedì 22 Maggio</i> h. 21.00	Sintomatologie Gastrointestinali Consigli Pratici – Ruolo del Farmacista	<i>G. Nardone</i>	In accreditamento
<i>Lunedì 19 Maggio</i> h. 21.00	Valutazione delle Interazioni Farmaco-Farmaco nel Pz Politerapico	-----	In accreditamento
<i>Lunedì 26 Maggio</i> h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1	<i>S. Serao Creazzola E. Granata; Venturelli</i>	In accreditamento
<i>Martedì 27 Maggio</i> h.21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord	<i>M. Fusco E. D'Ambrosio</i>	In accreditamento
<i>Mercoledì 28 Maggio</i> h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 3 Sud	<i>E. Nava C. Mancaniello; R. Menna</i>	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			