



Proverbio di oggi.....

Nu' sputà 'ncielo, ca 'nfaccia te torna...

COSA SUCCEDDE AL CORPO SE SI MANGIA POCO?

Mangiare poco significa introdurre meno calorie e nutrienti rispetto ai fabbisogni, lo si fa spesso per dimagrire o per seguire le diete di moda o che promettono la “salute” in assoluto.

Quando si restringe troppo la propria alimentazione, riducendo la quantità di cibo o escludendo categorie di alimenti e quindi di nutrienti, dopo un primo periodo di assestamento gratificante perché i chili scendono, per la perdita di liquidi più che di massa grassa, l'organismo reagisce abbassando il metabolismo, cioè il consumo energetico.

Questo dà il via a un circolo vizioso in cui la riduzione della massa muscolare porta ad un ulteriore rallentamento del metabolismo.

Questo perché, nonostante l'evoluzione dell'essere umano, il corpo ha mantenuto i comportamenti primitivi e reagisce quasi istintivamente alla riduzione delle calorie che derivano dall'alimentazione.

Infatti, se **mangiare poco** diventa un'abitudine, l'organismo, come per proteggersi a quello che giudica come l'inizio di un periodo di carestia, **riduce il proprio metabolismo** e quindi entra in quella che potremmo definire **“modalità a risparmio di energia”**.

Attenzione a seguire diete restrittive fai-da-te, con pasti squilibrati e limitazioni che non tengono conto dei fabbisogni calorici e nutrizionali soggettivi, quasi certamente non si otterranno i benefici sperati in termini di perdita di peso ma più probabilmente si creeranno le basi per rendere difficili anche gli approcci successivi.

Ognuno di noi infatti ha un fabbisogno calorico che dipende da diversi fattori fra cui la composizione corporea e il livello di attività quotidiane che ci portano a muoverci spendendo energia oltre a quella necessaria per il tipo di attività lavorativa o fisica praticata.

Con un'alimentazione eccessivamente restrittiva si rischia un **apporto insufficiente di macro e micronutrienti**, essenziali per la corretta funzionalità dell'organismo. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

Una combinazione di farmaci contro il Colesterolo eviterebbe decine di migliaia di morti

*I farmaci **statine** ed **ezetimibe** sono già molto usati per abbassare il colesterolo. Ma prescritti insieme fin dall'inizio, risultano più efficaci.*

Decine di migliaia di decessi dovuti a malattie cardiovascolari potrebbero essere evitati semplicemente alterando l'ordine di somministrazione di due farmaci già usati per abbassare il colesterolo "**cattivo**".

La combinazione di **ezetimibe**, un medicinale già usato contro il colesterolo alto, e **statine** (*i farmaci più impiegati per abbassare i grassi nel sangue*) è assai più efficace delle statine soltanto nel diminuire l'eccesso di lipidi nel sangue e con esso le morti dovute ad infarti, ictus e altri problemi cardiocircolatori.

Lo indica uno studio appena pubblicato su *Mayo Clinic Proceedings*.

COME AGISCONO I DUE FARMACI?

Le statine sono farmaci di diffusa prescrizione che abbassano il valore del colesterolo totale, riducendo anche l'**LDL, le lipoproteine a bassa densità** che trasportano il colesterolo sintetizzato dal fegato alle cellule del corpo.

L'**LDL** è anche noto come **colesterolo cattivo**, perché quando presente in quantità eccessive **si deposita sulle pareti delle arterie**, provocando ispessimenti e occlusioni pericolose.

L'ezetimibe, prescritto di solito quando le statine da sole non bastano, completa l'opera riducendo la quantità di colesterolo LDL assorbita a livello intestinale.

Secondo la nuova analisi, compiuta sui dati di 108.000 pazienti ad alto rischio di avere un attacco di cuore o un ictus o già reduci da uno di questi eventi, **i due farmaci libererebbero il loro massimo potenziale se usati insieme, e da subito.**

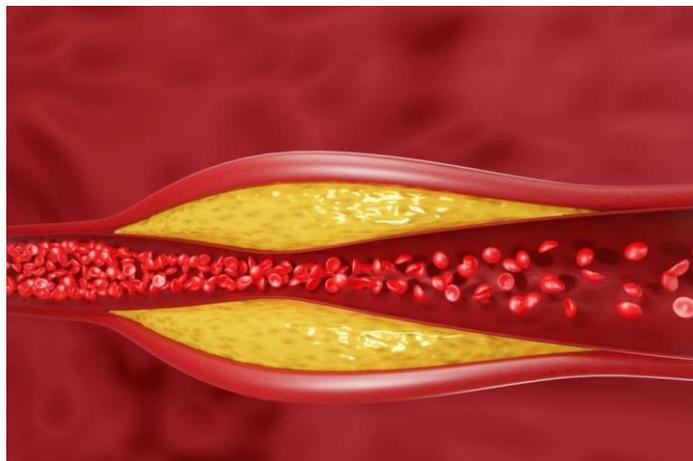
UN NETTO VANTAGGIO.

I pazienti che hanno ricevuto **i due farmaci in combinazione** hanno avuto una riduzione del 19% del rischio di morte, un calo del 16% dei decessi per malattie cardiovascolari, e una diminuzione di quasi il 20% di eventi cardiovascolari gravi inclusi ictus e infarti **rispetto a chi assumeva soltanto statine** a dosi elevate.

La terapia combinata ha aumentato dell'85% le probabilità di riuscire a riportare il colesterolo LDL entro il limite auspicabile di **70mg/dL**.

«Stimiamo che, se la terapia combinata per ridurre l'LDL-C fosse inclusa in tutte le linee guida di trattamento e implementata dai medici ovunque per i pazienti con livelli elevati di colesterolo, **si eviterebbero oltre 330.000 decessi all'anno** tra i pazienti che hanno già subito un infarto, e quasi 50.000 decessi solo negli Stati Uniti», dice Maciej Banach, cardiologo dell'Università cattolica Giovanni Paolo II di Lublino in Polonia e autore principale dello studio.

VITE E SOLDI RISPARMIATI. Usare un approccio proattivo e cominciare una terapia con entrambi i farmaci dall'inizio, nei pazienti ad alto rischio, dovrebbe in base alla conclusione dello studio **diventare la scelta privilegiata**, perché salverebbe vite e farebbe risparmiare i sistemi sanitari - alleggeriti dalle conseguenze di problemi cardiovascolari reiterati nel tempo. (*Salute, Focus*)



*Arterie otturate da placche di colesterolo:
una rappresentazione artistica.*

SCIENZA E SALUTE

ENDOMETRIOSI: CHE COS'È E QUALI SONO I SINTOMI

L'endometriosi è un'anomalia delle cellule endometriali (le cellule normalmente presenti nella cavità uterina) non ancora del tutto nota, per via della complessità della patologia e delle difficoltà nella diagnosi.

L'endometriosi presenta inoltre complessità e percorsi differenziati dal punto di vista terapeutico, dato che i differenti stadi della malattia e la diversa tipologia delle pazienti che ne sono interessate, richiedono approcci e trattamenti diversificati.

Approfondiamo l'argomento con la dottoressa **Elena Zannoni**, Responsabile di chirurgia conservativa ed endoscopica e specialista di Humanitas Fertility Center.



ENDOMETRIOSI: COS'È

L'endometriosi è un'**infiammazione cronica benigna degli organi genitali femminili e del peritoneo pelvico**, causata dalla presenza anomala in questi organi di cellule endometriali che, in condizioni normali, si trovano solo all'interno dell'utero. Nell'endometriosi, quindi, il tessuto endometriale va a posizionarsi in sedi diverse da quella fisiologica.

Le **cause** dell'endometriosi non sono ancora chiare, sicuramente vengono considerati fattori immunitari, genetici e/o ormonali.

Fattori di rischio riconosciuti sono: il **menarca** (età della prima mestruazione) precoce e la **nulliparità**.

È una patologia molto frequente a livello globale e i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità riferiscono che possa interessare il 10% circa della popolazione femminile in età fertile. Colpisce infatti prevalentemente **tra i 25 e i 35 anni**, anche se gli studi più recenti rivelano che la patologia possa essere presente già alcuni anni prima della sua evidenza clinica. In ogni caso, la patologia è praticamente assente nell'età pre-puberale e post-menopausale.

Le linee guida Internazionali raccomandano che la **diagnosi di endometriosi** venga fatta precocemente, per evitare accertamenti tardivi, che possano peggiorare l'andamento della malattia e la sintomatologia clinica.

La diagnosi è spesso accidentale e avviene durante controlli ginecologici di routine o controlli specialistici eseguiti per altre patologie.

La diagnosi di endometriosi deve essere fatta abbinando un'accurata anamnesi, l'**esame obiettivo ginecologico** e l'**ecografia transvaginale**. In alcuni casi, lo specialista ginecologo può avviare la paziente alla risonanza magnetica o a una laparoscopia diagnostica.

ENDOMETRIOSI: I SINTOMI

L'endometriosi è una patologia **spesso asintomatica**. Quando sintomatica, si manifesta generalmente con dolore, che è il primo campanello d'allarme. In particolare:

- **dolore pelvico**, soprattutto in fase peri-mestruale
- **mestruazioni dolorose** (dismenorrea)
- **dolore durante i rapporti sessuali** (dispareunia)
- **defecazione dolorosa**.

In presenza di un'intensa sintomatologia dolorosa nei giorni del ciclo (sintomi che, a volte, non si risolvono neppure con antidolorifici e/o antispastici) o di dolore durante i rapporti sessuali, è opportuno fare prontamente riferimento allo specialista.

I 4 STADI DELLA PATOLOGIA

La gravità e l'estensione della patologia endometriosa è stata classificata in quattro distinte fasi dall'*American Society for Reproductive Medicine* (ASRM), l'organizzazione dedicata al progresso della scienza e della pratica della medicina riproduttiva.

La classificazione degli stadi si basa sul livello di estensione e gravità dei danni, che condiziona le possibilità di trattamento:

- **Stadio 1 – Endometriosi minima:** l'estensione della patologia è minima e si caratterizza per la presenza di pochi millimetri di tessuto endometriale al di fuori dell'utero, localizzati in posizione superficiale nei tessuti.
- **Stadio 2 – Endometriosi lieve:** è caratterizzata da un maggior numero di lesioni, che risultano anche più profonde.
- **Stadio 3 – Endometriosi moderata:** l'estensione è maggiore. Sono presenti cisti ovariche (endometriomi) mono o bilaterali e tessuto aderenziale e/o cicatriziale tra gli organi pelvici.
- **Stadio 4 – Endometriosi grave:** impianti endometriosi molto profondi e presenza di voluminose cisti su una o entrambe le ovaie. Inoltre esiti cicatriziali e aderenziali importanti.

ENDOMETRIOSI E ALIMENTAZIONE: COSA MANGIARE

I sintomi dell'endometriosi, come il dolore e l'infiammazione, possono essere ridotti mantenendo un'alimentazione ricca di **cibi anti infiammatori** e **disintossicanti**.

Per questo motivo la Fondazione Italiana Endometriosi ha stilato alcune linee guida in merito alla dieta per le persone con endometriosi.

È fondamentale aumentare l'apporto di **alimenti ricchi di fibre**: cereali integrali, legumi, verdura, frutta fresca (in particolare mele, pere e prugne). Le fibre, infatti, aiutano le funzioni digestive e intestinali e contribuiscono ad abbassare il livello ematico degli estrogeni, aiutando, quindi, a tenere a riposo gli organi e i tessuti estrogeno-dipendenti, tra i quali figura appunto l'endometrio.

Sono poi importanti i **cibi ricchi di acidi grassi Omega 3**, presenti in particolar modo nel pescato, dal pesce azzurro, al salmone, al tonno fresco, nonché in olio d'oliva, frutta secca e semi, come quelli di girasole, zucca o lino.

Gli Omega 3, infatti, contribuiscono ad aumentare la produzione di prostaglandina PGE1, molecola in grado di ridurre i processi infiammatori.

A integrazione della dieta, lo specialista può aggiungere, se lo ritiene opportuno, l'assunzione di specifici integratori, per garantire all'organismo un adeguato apporto di importanti componenti come vitamina D, Omega 6, metilfolato di calcio, partenio, quercetina, curcuma e nicotinamide.

ENDOMETRIOSI: COME SI CURA

Per curare l'endometriosi si possono adottare **diversi trattamenti in base allo stadio** e alla sintomatologia della malattia, andando dal semplice controllo clinico, all'utilizzo di terapie farmacologiche, sino al trattamento chirurgico.

Se la patologia è ancora in fase iniziale e la paziente è asintomatica e/o presenta piccoli endometriomi a carico delle ovaie e/o impianti peritoneali non rilevanti, può essere suggerita una condotta di controllo e attesa.

In caso, invece, di una sintomatologia manifesta, con dolore durante il ciclo mestruale, è possibile sottoporsi a una terapia farmacologica, utile anche a limitare il rischio di recidiva in pazienti che hanno già sostenuto la chirurgia.

Si tratta di terapie che tengono sotto controllo i sintomi, garantendo un miglioramento della qualità della vita.

Abitualmente vengono utilizzati farmaci a base di progesterone o le associazioni estro progestiniche (pillola anticoncezionale). Questi farmaci possono essere utilizzati per un tempo molto lungo ed eliminano la sintomatologia dolorosa.

Terapie mediche più costose e di utilizzo più limitato vengono prescritte al bisogno dallo specialista.

ENDOMETRIOSI E CHIRURGIA: QUANDO SERVE?

Il ricorso alla chirurgia deve essere valutato sempre molto attentamente e le indicazioni oggi sono quelle di sottoporre a intervento chirurgico solo quei casi in cui non ci sono alternative.

La chirurgia infatti (a maggior ragione quando non eseguita in modo corretto) può portare alla diminuzione del potenziale riproduttivo della donna per una riduzione della sua riserva ovarica. Infatti, durante l'asportazione del tessuto endometrioso, spesso si danneggiano anche i tessuti sani, diminuendo per esempio, il numero degli ovociti presenti nell'ovaio operato o creando alterazioni nella vascolarizzazione d'organo con conseguente diminuzione della sua funzione.

La tecnica chirurgica considerata il gold standard per l'endometriosi è la **laparoscopia**, che deve essere sempre però eseguita da chirurghi esperti, che abbiano a cuore la salute riproduttiva della donna e che utilizzino modalità chirurgiche corrette (per esempio l'asportazione di una cisti ovarica mediante l'identificazione del suo piano di clivaggio e il successivo stripping, ossia l'asportazione della sola capsula della cisti – nonché l'utilizzazione di tecniche di controllo dell'emostasi, ossia dei sanguinamenti, non troppo pesanti).

In conclusione, l'endometriosi è una patologia tipica dell'età fertile, la cui presenza deve sempre essere sospettata in presenza di una determinata sintomatologia. La diagnosi deve essere il più possibile precoce, per evitare problematiche future, che possono diminuire la qualità della vita della donna e le sue capacità riproduttive.

La **gestione della patologia** deve sempre essere affidata allo **specialista**, che deciderà l'iter diagnostico e terapeutico in modo personalizzato. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

IL CIOCCOLATO FONDENTE AIUTA IL 'DOLCE DORMIRE'

La chiave e' il magnesio, nella dieta del sonno anche frutta e verdura

Per chi desidera una notte di buon sonno l'ideale è indulgere, naturalmente senza esagerare troppo, nel cioccolato fondente.

In questo modo, un sonno di migliore qualità e' assicurato.

**Ricco di Magnesio, minerale essenziale
che fa "correre" l'orologio biologico,
che regola i ritmi sonno-veglia**



Questo il suggerimento che si può trarre da uno studio pubblicato sulla rivista *Nature*.

Con l'ausilio di analisi molecolari gli studiosi sono stati infatti in grado di stabilire che non solo il *magnesio* e' utile al sistema immunitario e fa bene al cuore, ma aiuta a controllare il modo in cui le cellule mantengono la loro forma per far fronte al ciclo naturale ambientale del giorno e della notte.

Sebbene siano disponibili degli integratori, il suggerimento dei ricercatori e' di assumerne la quantità giusta proprio tramite l'alimentazione. Oltre al cioccolato fondente, lo contengono anche, ad es.,

➤ *pesce, banane, avocado yogurt, frutta secca e verdure a foglia verde.*

"Anche se la rilevanza clinica del magnesio nei diversi tessuti sta cominciando sempre più ad attirare l'attenzione, il modo in cui regola l'orologio interno del nostro corpo e il metabolismo non è semplicemente stato considerato finora. La nuova scoperta potrebbe portare a tutta una serie di benefici che abbracciano diversi ambiti: dalla salute umana alla produttività agricola". (*Salute e Benessere*)

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
Pomigliano	FT/PT	328 662 7954	26 Marzo
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	FT/PT	351 887 1195	11 Marzo
Giugliano			
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>	4
<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>	4
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	Valutazione delle Interazioni Farmaco - Farmaco nel Pz Politerapico	<i>Edi Mattera</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	Medicina di Precisione e di Genere: Ruolo del Farmacista	<i>A. Maffettone B. Politi</i>	In accreditamento
<i>Lunedì 26 Maggio</i> h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1	<i>S. Serao Creazzola E. Granata; A. Venturelli</i>	3
<i>Martedì 27 Maggio</i> h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord	<i>M. Fusco E. D'Ambrosio</i>	3
<i>Mercoledì 28 Maggio</i> h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 3 Sud	<i>E. Nava C. Mancaniello; R. Menna</i>	3

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	Farmacia Cannone	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			