



Proverbio di oggi.....

'O munno è munno: chi saglie e chi va a funno!

DEPILAZIONE: come funziona il laser a diodi?

La depilazione con il laser a diodi per la rimozione dei peli offre un duplice beneficio: uno di natura estetica e l'altro legato alla gestione di condizioni patologiche come le follicoliti, infiammazioni del follicolo pilifero e irsutismo, una crescita eccessiva dei peli spesso associata a disturbi endocrini.

Prima di iniziare il trattamento, è consigliabile sottoporsi a una visita dermatologica preventiva per valutare eventuali problematiche cutanee o endocrine.

CHE COS'È IL TRATTAMENTO CON LASER A DIODI?

Il trattamento prevede l'utilizzo di un'apparecchiatura che emette un fascio di luce, il quale, penetrando attraverso la melanina presente nel pelo, raggiunge il bulbo pilifero e lo distrugge attraverso il rilascio di calore. Questo provoca la **cessazione della crescita del pelo stesso**. Durante il trattamento, grazie all'applicazione di un gel sulla zona trattata e al raffreddamento della testina che emette il fascio di luce, il paziente non avverte né dolore né sensazione di calore. I laser attualmente disponibili sono estremamente veloci, consentendo di completare il trattamento in tempi significativamente ridotti rispetto al passato.

QUANTE SEDUTE SONO NECESSARIE? Il numero di sedute necessarie può variare a seconda della ragione per cui si è scelto di sottoporsi alla depilazione, che può essere sia di natura estetica che legata a condizioni patologiche. Tuttavia, in linea di massima, solitamente si ottengono ottimi risultati dopo **5 o 6 sedute**, eseguite con cadenza mensile.

È importante tenere presente che, sebbene si parli comunemente di depilazione definitiva, non è corretto considerarla come tale. È invece noto che in alcune zone del corpo, come l'inguine e le ascelle, la ricrescita dei peli è minima, quindi può essere necessario solo un trattamento di richiamo dopo un periodo di tre, o anche sei, mesi.

CI POSSONO ESSERE EFFETTI INDESIDERATI DOVUTI ALL'UTILIZZO DEL LASER?

Dopo la depilazione è comune che la pelle appaia leggermente arrossata e irritata, ma solitamente è un problema che può essere risolto con l'uso di una semplice crema lenitiva. È importante notare che i laser di ultima generazione sono in grado di distinguere la melanina presente nel pelo da quella della pelle abbronzata. Di conseguenza, oggi il trattamento può essere eseguito **anche durante la stagione estiva**, quando la pelle tende ad assumere un colorito più scuro, senza rischi aggiuntivi. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**SEGALE: QUALI SONO I BENEFICI?**

La segale è un cereale dalle origini antiche, appartenente alla famiglia delle Poaceae, la stessa di cereali come il riso, il sorgo, l'avena.

È un cereale **ricco di fibre**: ne contiene in misura maggiore rispetto al frumento e ad altri cereali.

Pur avendo un contenuto di glutine inferiore rispetto al frumento e all'orzo, i prodotti a base di segale non sono indicati per chi soffre di **celiachia**.

Ne parliamo con la dottoressa **Martina Francia**, nutrizionista in Humanitas Medical Care.

**QUALI SONO I BENEFICI DELLA SEGALE?**

La segale è formata principalmente da **carboidrati complessi** e ha un contenuto proteico inferiore rispetto alla farina di frumento. È particolarmente ricca di fibre alimentari solubili, che favoriscono un maggiore **senso di sazietà** e aiutano a **regolare il transito intestinale**.

Le fibre riescono inoltre a tenere sotto controllo i valori di zuccheri e colesterolo nel sangue, mentre l'aminoacido lisina è indispensabile per mantenere l'elasticità delle arterie, promuovendo così la salute cardiovascolare.

Grazie al suo indice glicemico relativamente basso, è un alimento adatto a chi soffre di **diabete** o **insulino-resistenza**.

È fonte di minerali essenziali come potassio, magnesio, fosforo, ferro e zinco, tutti importanti per diverse funzioni fisiologiche, incluso il metabolismo energetico.

Le **vitamine del gruppo B** presenti nella segale supportano ulteriormente il metabolismo, mentre la **vitamina E** agisce come antiossidante, proteggendo le cellule dallo stress ossidativo.

La segale offre sostanze importanti per lo sviluppo del sistema nervoso durante la gravidanza e fornisce molecole utili per prevenire l'**anemia** e supportare la coagulazione del sangue.

PANE DI SEGALE E ALTRI USI IN CUCINA

Il **pane di segale** è una delle preparazioni più comuni a base di questo cereale.

Caratterizzato da una consistenza densa e da un sapore forte, questo tipo di pane dà un senso di sazietà prolungato, ideale per chi desidera controllare il proprio appetito. Inoltre, il pane di segale ha un indice glicemico inferiore rispetto al pane bianco o integrale di frumento, rendendolo un'ottima scelta per chi ha bisogno di gestire i livelli glicemici.

La segale si presta a molti utilizzi in cucina.

Oltre al tradizionale pane di segale, può essere impiegata nella preparazione di **prodotti da forno**, **piatti caldi** e anche **bevande**.

I fiocchi di segale sono un'ottima opzione per preparare colazioni nutrienti, come il porridge, oppure possono essere aggiunti a yogurt o bevande vegetali.

La **farina di segale** rappresenta un'alternativa valida alla farina di frumento, ideale per chi cerca un sapore rustico.

I **chicchi di segale**, infine, possono essere utilizzati per arricchire zuppe e minestre a base di verdure o legumi.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE**RITENZIONE IDRICA: le CAUSE e cosa MANGIARE**

Cambiare alcune abitudini quotidiane, in particolare quelle legate all'alimentazione, è il primo passo per contrastare il gonfiore e la ritenzione idrica, che si manifestano di solito su gambe, caviglie, mani, ma anche su viso e occhi.

Ne parliamo con la dottoressa **Maria Bravo**, biologa nutrizionista di Humanitas San Pio X.

LE CAUSE DELLA RITENZIONE IDRICA

Sono molte le **cause della ritenzione idrica**, a partire da alcune patologie come ipertensione, problemi renali, malattie cardiache, diabete e squilibri ormonali (ad es. *durante la menopausa o nella fase premestruale*).

Non solo: anche uno **stile alimentare ricco di sale e zuccheri** può favorire l'insorgenza del problema. Altri fattori possono essere **carenze di magnesio e vitamine del gruppo B**, diete molto restrittive o ipocaloriche non supervisionate da uno specialista, consumo eccessivo di alcol e bevande zuccherate, insufficiente apporto di acqua e l'uso di determinati farmaci.

Anche situazioni lavorative o contesti in cui si rimane a lungo seduti o in piedi possono facilitare l'accumulo di liquidi nei tessuti. Un altro fattore di rischio importante è rappresentato dalla **sedentarietà** e dalla **mancanza di attività fisica regolare**.

Chi soffre di ritenzione idrica presenta spesso una combinazione di queste cause. È perciò opportuno rivolgersi a un medico per individuare i fattori specifici che contribuiscono al problema e impostare un percorso terapeutico adeguato alle esigenze individuali.

COME ELIMINARE LA RITENZIONE IDRICA? La ritenzione idrica è un problema diffuso, che colpisce prevalentemente la popolazione femminile. Modificare la dieta e alcune abitudini quotidiane può contribuire a **ridurre l'accumulo di liquidi nei tessuti**, e quindi il disagio che si prova ad averla.

L'**eccesso di sale** è una delle cause principali della ritenzione idrica, poiché spinge i reni a trattenere acqua, favorendo l'accumulo di liquidi nei tessuti. Meno noto, invece, è il ruolo degli zuccheri: un **consumo elevato di alimenti zuccherati** può interferire con il drenaggio dei liquidi da parte dell'organismo.

Cibi come pane, pasta, riso, prodotti da forno raffinati (pizza, focacce, cracker) e persino alimenti considerati più sani, come gallette e frutta, stimolano la produzione di **insulina**. Questo ormone, se presente in quantità elevate, aumenta i livelli di **aldosterone**, un regolatore del sodio nel sangue.

L'aldosterone favorisce la ritenzione di sodio, e di conseguenza l'accumulo di acqua, indipendentemente dalla fonte di sodio nella dieta.

Un **eccesso di sodio** non solo aggrava la ritenzione idrica, ma può anche contribuire all'ipertensione, aumentando il rischio di patologie cardiovascolari e sindrome metabolica. Inoltre, l'ipertensione stessa può intensificare la ritenzione di liquidi, instaurando un circolo vizioso.

Per ridurre il consumo di sale, è utile **prestare attenzione ai cibi confezionati**, in particolare agli insaccati e alle carni lavorate. Un'alternativa sana è utilizzare spezie ed erbe aromatiche, che arricchiscono i piatti di sapore e apportano benefici alla salute.

È fondamentale **bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno**, anche durante i mesi più freddi. Questa quantità dovrebbe aumentare in estate, durante l'attività fisica, in caso di sudorazione abbondante (come durante le *vampate in menopausa*) o in condizioni climatiche secche.

La ritenzione idrica è spesso un segnale di uno stile di vita poco equilibrato. Una **dieta varia e bilanciata**, ricca di verdure, frutta, cereali integrali, pesce e carni magre, può aiutare a prevenirla. Inoltre, l'esercizio fisico gioca un ruolo importantissimo, migliorando la circolazione sanguigna, regolando la glicemia e abbassando il rischio di ipertensione. L'attività fisica favorisce anche una diuresi più frequente, aiutando l'organismo a eliminare i liquidi in eccesso. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

L'INSONNIA aumenta di cinque volte il rischio di IPERTENSIONE negli ADOLESCENTI

Sono i risultati di uno studio americano su 400 ragazzi . Dormire meno di 7,7 ore svolge un'azione sfavorevole sul sistema cardiovascolare. Si stima che in media gli studenti delle scuole superiori riposino solo 6,5 ore a notte durante la settimana

Secondo l'American Academy of Sleep Medicine, gli adolescenti necessitano di **8-10 ore di sonno a notte**, ma si stima che in media gli studenti delle scuole superiori dormano solo 6,5 ore a notte durante la settimana. Gli adolescenti che non dormono a sufficienza, però, potrebbero essere più a **rischio di ipertensione**. Il sonno insufficiente è un fattore di rischio noto per le malattie cardiovascolari, che rappresentano la principale causa di morte negli Stati Uniti, superando i tumori e le malattie respiratorie croniche.

AL TEST DELLA POLISONNOGRAFIA

I ricercatori hanno analizzato un gruppo di oltre 400 adolescenti (età media 16,5 anni). I ragazzi hanno compilato un questionario per riferire difficoltà ad addormentarsi e/o a mantenere il sonno.

Successivamente, sono stati sottoposti a uno studio del sonno in laboratorio grazie a un esame chiamato *polisonnografia*, durante il quale sensori applicati alla testa e sul corpo hanno registrato la durata e la qualità del sonno. Il sonno breve è stato definito come una durata inferiore a 7,7 ore.

I VALORI DELLA PRESSIONE Lo studio prevedeva anche la misurazione della pressione sanguigna, effettuata tramite tre rilevazioni consecutive eseguite 2-3 ore prima di spegnere le luci per dormire. La pressione è stata classificata in base alle linee guida dell'American Heart Association 2017, distinguendo tra **pressione elevata** (≥ 120 mmHg sistolica e/o ≥ 80 mmHg diastolica) e **ipertensione più severa** (≥ 140 mmHg sistolica e/o ≥ 90 mmHg diastolica).

«Sappiamo che un sonno disturbato e insufficiente è associato a pressione alta negli adulti, in particolare in quelli che riferiscono insonnia e dormono oggettivamente **meno di sei ore**, ma non sappiamo ancora se queste associazioni esistono negli adolescenti».

I RISULTATI I ragazzi con **insonnia auto-riferita e sonno inferiore a 7,7 ore in laboratorio hanno mostrato un rischio di ipertensione clinica cinque volte superiore** rispetto ai «buoni dormitori», ossia coloro che non riferivano insonnia e dormivano almeno 7,7 ore. Anche chi dormiva meno di 7,7 ore **senza però riferire insonnia** presentava un rischio triplo di pressione sanguigna elevata rispetto ai «buoni dormitori».

Al contrario, **gli adolescenti che dichiaravano di avere insonnia, ma che in laboratorio riuscivano a dormire a sufficienza**, non hanno mostrato un aumento del rischio di ipertensione.

«Un sonno insufficiente, per durata e/o qualità svolge un'azione sfavorevole sul sistema cardiovascolare, in particolare **spostando l'equilibrio del sistema neurovegetativo verso una maggiore attività del sistema simpatico**, con valori di frequenza cardiaca e pressione arteriosa più elevati, peggiorando nel tempo la funzione dei vasi sanguigni e la coagulazione del sangue».

UNA BUONA IGIENE DEL SONNO «È importante **intervenire precocemente per migliorare la qualità e la durata del sonno**, prevenendo problemi cardiovascolari futuri», conclude il cardiologo. «Abitudini di sonno sane in adolescenza possono ridurre il rischio cardiovascolare a lungo termine. Come per gli adulti, anche i ragazzi dovrebbero praticare una buona igiene del sonno, come **scegliere routine rilassanti prima di dormire, limitare l'uso di dispositivi elettronici**, evitare pasti pesanti e caffeina prima di coricarsi e praticare attività fisica regolare, meglio non la sera». (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

ALLATTAMENTO AL SENO PROLUNGATO: nel tempo, può migliorare la salute cardiovascolare

L'allattamento naturale per almeno sei mesi può stimolare i batteri intestinali benefici collegati a una migliore salute cardiaca anni dopo. C'è una nuova ricerca pubblicata sul Journal of the American Heart Association

L'allattamento al seno prolungato favorisce una differenziazione favorevole del microbiota intestinale, con una riduzione della pressione arteriosa. L'allattamento al seno per almeno sei mesi può stimolare i batteri intestinali benefici collegati a una migliore salute cardiaca anni dopo. Uno studio osservazionale pubblicato sul *Journal of the American Heart Association* dimostra che i neonati con una flora batterica intestinale ben differenziata hanno anche una pressione arteriosa infantile più bassa all'età di tre e a sei anni: questa associazione protettiva è più forte se i neonati sono stati allattati al seno per almeno sei mesi.



LO STUDIO Gli autori dello studio hanno così scoperto che i bambini con la maggiore differenziazione della flora batterica intestinale a un mese di vita avevano una pressione sanguigna più bassa sei anni dopo. Hanno quindi valutato l'influenza dell'allattamento al seno, che è stato considerato in questo studio per una durata di almeno sei mesi. Hanno scoperto che tra i bambini allattati al seno per almeno sei mesi, la riduzione della pressione arteriosa riferibile a una maggiore differenziazione della flora batterica intestinale era ancora più marcata. In particolare, quelli con la maggiore diversità dei batteri intestinali nel corso del primo mese di vita avevano una pressione sistolica inferiore di circa 2 mm Hg all'età di sei anni se erano stati allattati al seno per almeno sei mesi.

FLORA BATTERICA INTESTINALE E SALUTE CARDIOVASCOLARE: QUALE RELAZIONE?

I ricercatori ritengono che possano esserci diverse ragioni per queste associazioni. Alcuni batteri intestinali hanno sviluppato meccanismi d'azione biologici specializzati che consentono loro di convertire carboidrati altrimenti indigeribili del latte materno in calorie e sostanze che utilizzabili dall'organismo. Particolari specie di *Bifidobacterium*, tra cui *B.infantis*, sono autentiche "superstar" quando si tratta di scomporre questi carboidrati e trasformarli in acidi grassi a catena corta che possono influenzare la pressione sanguigna e supportare la salute cardiovascolare.

Nei neonati non allattati al seno, i batteri che non hanno carboidrati del latte materno di cui nutrirsi possono invece scomporre i carboidrati che rivestono l'intestino. Ciò potrebbe causare una condizione chiamata "intestino permeabile", in cui batteri e grassi potrebbero passare nella circolazione sanguigna. E l'intestino permeabile è stato correlato a infiammazione e aumento della pressione sanguigna negli adulti. I ricercatori hanno inoltre scoperto che alcuni tipi di batteri, tra cui *Helicobacter pylori*, sono presenti in alcuni neonati, e questi batteri sono stati collegati a un aumento della pressione arteriosa anni dopo. *H.pylori*, che può essere trasmesso da madre a figlio, può creare bassi livelli persistenti di infiammazione e può contribuire alla formazione di un "intestino permeabile". Per rendere i partecipanti allo studio il più possibile comparabili, i ricercatori hanno tenuto conto della storia clinica della madre, della sua dieta durante la gravidanza, delle eventuali complicazioni della gestazione, di quando e come è nato un bambino e per quanto tempo è stato allattato al seno.

Circa il 4-7% dei bambini in tutto il mondo soffre di ipertensione arteriosa, che può iniziare già durante la vita intrauterina. Questi tassi sono raddoppiati dal 2020, motivo per cui i ricercatori stanno studiando fattori che potrebbero compensare questi rischi e migliorare la salute cardiovascolare. (*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
Pozzuoli	FT/PT	081 218 2443	11 Aprile
Pozzuoli	FT/PT	348 916 7204	11 Aprile
Marano	FT/PT	328 752 1018	11 Aprile
Giugliano	FT/PT	349 426 6271	11 Aprile
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	339 450 1105	11 Aprile
Pompei	FT/PT	339 391 3325	7 Aprile
Pomigliano	FT/PT	farmaciealfa@gmail.com	7 Aprile
Napoli Arenella	FT/PT	candidature@cifariello.com	7 Aprile
Acerra	FT/PT	348 702 2524	1 Aprile
Napoli	FT/PT	347 455 3537	1 Aprile
Arzano	FT/PT	333 967 5989	1 Aprile
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 Giugliano	FT/PT	351 887 1195	11 Marzo
Poggiomarino	FT/PT	333 634 4539	11 Marzo

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
Mese di APRILE			
<i>Mercoledì 16 Aprile h. 21.00</i>	La Malattia Venosa: Strategie di primo soccorso in Farmacia	<i>Francesca Mosella</i>	10 FAD
<i>Lunedì 28 Aprile h. 21.00</i>	Comunicazione Efficacia in Farmacia	<i>N. Mancini</i>	4
Mese di MAGGIO			
<i>Lunedì 5 Maggio h. 21.00</i>	Piccole Patologie in dermatologia e danni da raggi UV	<i>G. Argenziano C. Giorgio</i>	In accreditamento
<i>Lunedì 12 Maggio h. 21.00</i>	Valutazione delle Interazioni Farmaco - Farmaco nel Pz Politerapico	<i>Edi Mattera</i>	In accreditamento
<i>Giovedì 22 Maggio h. 21.00</i>	Sintomatologie Gastrointestinali Consigli Pratici – Ruolo del Farmacista	<i>G. Nardone</i>	In accreditamento
<i>Lunedì 19 Maggio h. 21.00</i>	Medicina di Precisione e di Genere: Ruolo del Farmacista	<i>A. Maffettone B. Politi</i>	In accreditamento
<i>Lunedì 26 Maggio h. 21.00</i>	Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1	<i>S. Serao Creazzola E. Granata; A. Venturelli</i>	3
<i>Martedì 27 Maggio h.21.00</i>	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord	<i>M. Fusco E. D'Ambrosio</i>	3
<i>Mercoledì 28 Maggio h. 21.00</i>	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**.



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			