



Proverbio di oggi.....

A chi batte forte, si apron le porte

L'INTOLLERANZA ALL'ALCOL È POSSIBILE?

Esiste un'allergia ai solfiti, eccipienti contenuti prevalentemente nel vino ma anche in altre bevande alcoliche come la birra e in alcune preparazioni alimentari per prolungarne la conservazione. Quali sono i test da fare

È la terza volta in tre mesi che mi capita una cosa strana. Le palpebre, la zona sotto gli occhi e gli zigomi appaiono arrossati, si gonfiano e si seccano: il problema dura qualche giorno. Ho notato che succede se nelle 24 ore precedenti ho bevuto alcol ma non accade ogni volta che bevo. Mi è venuto il dubbio di essere diventata intollerante o allergica alle bevande alcoliche. È possibile? Esiste un test per confermare un'eventuale intolleranza o allergia?

I sintomi descritti sembrano suggestivi per episodi di **angioedema periorbitario, ossia un accumulo di liquidi (edema) a livello dei tessuti (derma profondo, sottocute) che circondano l'occhio**. Le cause possono essere varie, tra cui le allergie (per es. a *farmaci, alimenti o eccipienti alimentari, oppure a cosmetici o altri prodotti applicati sulla cute*). Gli angioedemi isolati, non associati alla presenza di orticaria (*pomfi pruriginosi a livello cutaneo*) possono essere correlati ad **assunzione di ace-inibitori (farmaci antipertensivi)**, in altri casi vengono definiti spontanei (l'origine è sconosciuta).

ALLERGIA AI SOLFITI Esiste anche l'**angioedema da deficit di C1 inibitore**, una malattia rara causata dalla carenza o malfunzionamento della proteina plasmatica C1 inibitore, che può essere secondaria a un **difetto genetico (angioedema ereditario)**, oppure a un aumentato consumo della proteina (*angioedema acquisito*). **In rari casi gli angioedemi sono correlati a malattie sistemiche di natura non allergica.**

Per quanto riguarda gli alcolici, può verificarsi un'**allergia ai solfiti**, eccipienti contenuti nel vino ma anche in altre bevande alcoliche come la birra e in alcune preparazioni alimentari per prolungarne la conservazione.

VISITA SPECIALISTICA Esiste un **esame del sangue (test di attivazione dei basofili per solfiti e altri eccipienti alimentari)** che viene richiesto dall'allergologo solo nel caso in cui venga sospettata una correlazione con i sintomi riferiti dal paziente. È consigliata una **visita allergologica** durante la quale lo specialista, alla luce dell'anamnesi e del quadro clinico generale prescriverà i test più adeguati, per esempio i **patch test, se viene ipotizzata una dermatite da contatto, o i test cutanei (prick test), se viene sospettata un'allergia alimentare**; inoltre, potrebbero essere richiesti esami del sangue, tra cui il **dosaggio delle IgE totali e IgE specifiche** (immunoglobuline di tipo E) ed eventuali ulteriori esami di laboratorio e strumentali di approfondimento. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

RITORNO DALLE VACANZE: I SINTOMI DEL POST-VACATION BLUES

Il termine “post-vacation blues” o “post-holidays blues” descrive una reazione psicofisica che si manifesta al ritorno alla routine quotidiana, in contrasto con i ritmi più distesi delle vacanze.

Per molte persone, infatti, le vacanze rappresentano un momento unico in cui è possibile allontanarsi dalla consueta routine, offrendo al corpo e alla mente l'opportunità di rallentare. Una volta terminato questo periodo, l'immersione improvvisa nella quotidianità e il brusco **ritorno ai ritmi frenetici** – sia sul piano emotivo, sia su quello fisico – con tutte le responsabilità e preoccupazioni connesse, può provocare un diffuso **senso di malessere**.



Questa sindrome si caratterizza per la comparsa di sintomi depressivi e/o ansiosi che possono insorgere immediatamente dopo il rientro. Tornare al lavoro, allo studio o alle normali attività quotidiane è una sfida per tutti, ma per alcuni risulta particolarmente faticoso. A differenza della depressione clinica, però, il post-vacation blues è una condizione temporanea e gestibile.

Ne parliamo con il dottor **Pietro Ramella**, psicologo e psicoterapeuta di Humanitas Psico Care.

I sintomi del post-vacation blues

I sintomi più comuni del post-vacation blues possono coinvolgere sia la sfera mentale sia quella fisica, e potrebbero essere legati al funzionamento dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene.

Tra i **sintomi MENTALI**, si possono riscontrare:

- *apatia/piattezza emotiva*
- *sensazione di vuoto emotivo*
- *difficoltà di concentrazione*
- *ridotta iniziativa*
- *irritabilità*
- *nervosismo*
- *aumento dell'ansia*
- *malinconia/tristezza*
- *demoralizzazione con rimuginio*
- *sbalzi d'umore.*

I **sintomi FISICI** sono:

- *spossatezza*
- *tensione muscolare*
- *affaticamento non legato ad attività fisica*
- *cefalea*
- *insonnia o calo della qualità del sonno*
- *problemi digestivi.*

Fatica al ritorno dalle vacanze: cosa fare?

I sintomi potrebbero manifestarsi anche negli ultimi giorni di vacanza, specialmente se il rientro è programmato a ridosso della ripresa delle attività scolastiche o lavorative. In questi casi, alcune strategie possono aiutare:

Esercizi di rilassamento e meditazione possono contribuire a ritrovare il senso del “qui e ora” durante la vacanza, favorendo sia il sonno che un rilassamento quotidiano più profondo.

Praticati nel corso della giornata, questi esercizi possono aiutare a raggiungere uno stato mentale propizio per riflettere sul nostro benessere e decidere se concentrare la nostra attenzione sul rientro, pianificare le attività future o continuare a godere pienamente degli ultimi momenti di vacanza.

Non sempre è chiaro quale sia la scelta migliore, ma dedicare brevi periodi durante gli ultimi giorni di vacanza alla pianificazione delle attività post-rientro può facilitare un ritorno più sereno.

È importante, tuttavia, che questi momenti siano ben definiti e concordati con chi è in vacanza con noi, evitando che si trasformino in una fonte di stress.

Se invece il rientro è stato pianificato con qualche giorno di anticipo rispetto alla ripresa delle attività, potrebbe essere controproducente iniziare a pensare agli impegni futuri mentre si è ancora in viaggio.

La **meditazione**, la **mindfulness** e altre **tecniche di rilassamento** possono essere strumenti efficaci per ristabilire un equilibrio interiore, permettendoci di capire quale approccio adottare.

Nel caso in cui si stia già seguendo un percorso psicologico, e in accordo con il proprio psicologo o psicoterapeuta, potrebbe essere utile contattare il professionista per fissare un incontro a distanza.

Questo può aiutare a fare chiarezza su come ci si senta e su quali strategie adottare, soprattutto se i sintomi della sindrome descritta sono già evidenti e interferiscono con il benessere quotidiano.

QUANTO DURA IL POST-VACATION BLUES?

Il post-vacation blues è transitorio e in genere **dura qualche settimana** ma, in alcuni casi, potrebbe prolungarsi.

Se questo succede, potrebbe essere indice di un problema più serio, magari legato ad ansia e depressione, specie nelle persone più inclini a sviluppare questa sintomatologia, a causa dell’interazione tra la genetica e l’ambiente.

In caso di incertezza o se si manifestano anche solo alcuni dei sintomi sopra descritti, una prima visita psicologica può rappresentare un’opportunità preziosa per chiarire dubbi su come ci si senta dopo il rientro dalle vacanze.

Sebbene la “**sindrome da rientro**” non debba necessariamente evolvere in qualcosa di più serio, come in ogni ambito medico, la prevenzione è fondamentale per individuare tempestivamente situazioni in cui i sintomi richiedano un ulteriore approfondimento.

È importante **consultare uno specialista** se i sintomi si presentano in modo particolarmente intenso e/o persistono per diverse settimane, compromettendo significativamente la qualità delle giornate. Ad esempio:

- *se il sonno è disturbato al punto da causare sonnolenza diurna o difficoltà nello svolgimento delle attività quotidiane*
- *se si nota un calo marcato della motivazione o difficoltà di concentrazione che impediscono di portare a termine le normali mansioni*
- *se le preoccupazioni occupano gran parte della giornata, anche per questioni di scarsa rilevanza*
- *se l’umore rimane basso per gran parte della giornata, con sentimenti di malinconia, demoralizzazione o tristezza che non sembrano giustificati dagli eventi*
- *se l’umore fluttua improvvisamente tra picchi di felicità e tristezza senza cause apparenti*
- *se si osserva un cambiamento nel modo in cui ci si relaziona con gli altri, come un aumento dell’isolamento*
- *se si manifestano sintomi fisici come stanchezza, spossatezza, cefalea o problemi gastrointestinali non spiegabili da condizioni mediche diagnosticate.*

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

Come dormire meglio e di più (soprattutto a una certa età) e cosa c'entra lo «spazzino» del cervello

Un sonno ristoratore, specie da anziani è favorito da una buona dose di luce appena alzati, meglio se seguita da una passeggiata all'aperto. Ma di notte il buio deve essere assoluto. Il ruolo del sistema glinfatico

Dimenticate dove avete lasciato le chiavi dell'auto, vi capita di non ricordare al primo colpo un indirizzo o un nome?

Potrebbe essere colpa di un sonno di scarsa qualità, soprattutto se non siete più giovanissimi, e tuttavia la soluzione potrebbe essere semplice come **fare tutti i giorni una bella passeggiata al mattino:**

lo dimostrano **due recenti studi condotti entrambi su anziani**, quindi su persone che spesso si «rassegnano» all'idea di dormire sempre meno e sempre peggio.

Non deve essere per forza così, soprattutto perché come dimostra la prima ricerca, realizzata da esperti dell'Università di Hong Kong, un sonno di scarsa qualità si associa ad alterazioni della funzionalità del *sistema glinfatico*, lo «spazzino» del cervello che rimuove i prodotti di scarto del metabolismo cerebrale; con un apparato di pulizia poco efficiente i «detriti» si accumulano e questo compromette piano piano la memoria.

IL SISTEMA GLINFATICO

«Il peggioramento del sistema glinfatico si associa a una **diminuzione delle connessioni strutturali e funzionali fra le cellule nervose**, perciò può effettivamente tradursi in problemi di memoria», commenta **L. F. Strambi**, responsabile del Centro di Medicina del Sonno dell'Ospedale San Raffaele di Milano.

ANCHE LA POSIZIONE IN CUI SI DORME CONTA

«Va detto però che il **sistema glinfatico funziona inevitabilmente un po' meno con l'andare degli anni** perché invecchiando diminuisce la quantità di sonno profondo, ovvero la fase in cui il sistema è «più attivo»; **pure la posizione che si assume nel sonno lo influenza**, perché dormendo supini il sistema glinfatico lavora peggio. È stato osservato infatti che persone con malattie neurodegenerative in fasi iniziali tendono a dormire di più sulla schiena e questo può favorire un ulteriore deterioramento delle funzioni cognitive».

DORMIRE 7-8 ORE

Per far sì che lo spazzino cerebrale agisca al meglio e non avere grossi intoppi di memoria quindi è **bene dormire su un fianco e per un numero sufficiente di ore**: dopo i 65 anni la quantità di sonno necessaria per stare bene diminuisce, ma la «forchetta» adeguata resta **fra 7 e 8 ore e non si deve scendere al di sotto delle cinque ore di riposo.**

Sonno di qualità

Il sonno però deve essere anche di buona qualità e non solo per favorire l'attività del sistema di pulizia cerebrale perché, come aggiunge Ferini Strambi:

- «Non è l'unico elemento che incide sulla memoria. In chi soffre di apnee ostruttive notturne (e quindi russa e resta letteralmente senza fiato per qualche secondo, ndr) **il sonno frammentato e i cali intermittenti nell'apporto di ossigeno al cervello**, per esempio, hanno effetti negativi diretti sulle cellule nervose, aumentando i disturbi di memoria».



ESPORSI ALLA LUCE DI MATTINA

Mantenere una buona qualità e quantità di sonno nella terza età non è impossibile e il primo suggerimento arriva da un **secondo studio, dell'Università inglese del Surrey**, che ha osservato come **l'esposizione alla luce al mattino aiuti a essere più attivi durante la giornata e anche a dormire meglio**. Gli anziani infatti, ancora più dei giovani, devono esporsi alla luce solare per un numero di ore sufficiente per ottenere un ritmo equilibrato di alternanza giorno/notte: l'errore peggiore ma frequente è stare in casa, magari con le finestre socchiuse, durante gran parte del giorno. Invece **soprattutto al mattino è bene uscire e camminare**, come conferma Ferini Strambi: «Con la bella stagione del resto è anche più facile: passare più tempo all'aperto nella luce naturale aiuta a fare più attività fisica, migliora l'umore e favorisce il riposo notturno. **L'esposizione alla luce deve essere abbondante di giorno, ma del tutto assente di notte:**

- anche una piccola fonte luminosa in camera disturba il sonno e per esempio interferisce con l'inibizione notturna della produzione dell'ormone dello stress, il **cortisolo**, con il risultato di aumentare anche il rischio di ipertensione e diabete».

LE ALTRE REGOLE DA SEGUIRE Oltre al movimento e a una buona esposizione alla luce diurna quali altre regole occorre seguire per dormire bene pure da anziani? **«Avere sempre gli stessi orari e seguire le norme per una corretta igiene del sonno**, che sono spesso banalizzate ma sono il primo passo per affrontare anche un disturbo del sonno», risponde l'esperto.

Tutti dovremmo conoscerle: **non assumere** caffeina o nicotina alla sera, perché stimolano i centri della veglia, ed **evitare** l'alcol perché favorisce i risvegli nella seconda parte della notte; **mangiare sano** evitando sia i digiuni sia le abbuffate serali; **non esporsi agli schermi** di Tv, computer o smartphone prima di andare a letto, perché la luce interferisce con la produzione della melatonina che serve a "innescare" il sonno. **«In alcuni casi possono essere utili i farmaci: non vanno demonizzati**, se sono usati bene può essere meglio prenderli che passare notti insonni, ma vanno assunti dietro consiglio del medico perché non sono tutti uguali», conclude il neurologo.

IL RUOLO DEL MATERASSO Sappiamo che il sonno è indispensabile al benessere, eppure pochissimi studi indipendenti hanno indagato il ruolo dei materassi nel riposo.

Per questo di recente **alcuni ricercatori statunitensi hanno realizzato il «Questionario di Boston sul gradimento del materasso»**, per capire come migliorare il sonno attraverso il supporto su cui ci stendiamo. L'autrice, Rebecca Robbins della Divisione dei Disturbi del sonno e del ritmo circadiano al Brigham and Women's Hospital di Boston, ha sottoposto il questionario a un migliaio di persone scoprendo che **il 35 % utilizza quelli a molle**, il 30% i materassi completamente in schiuma e un altro 30% prodotti ibridi:

- *sarebbero proprio queste due ultime categorie a risultare più gradite e confortevoli rispetto al materasso a molle.*

La «regola» vorrebbe che il materasso venisse cambiato ogni 5-10 anni, a seconda della tipologia di materiale di cui è composto, ma il 17% ammette di sostituirlo dopo 10 anni o più e il 40% lo fa entro i 3 anni, magari proprio perché non è quello «giusto».

IN CAMERA, LE CONDIZIONI CHE AIUTANO AD ADDORMENTARSI

Anche la giusta camera da letto aiuta a dormire bene: **quella ideale è non troppo calda né fredda (la temperatura dovrebbe essere 17-18°C)**, con finestre e porte che garantiscano un buio sufficiente e un buon isolamento dai rumori esterni.

- **Il letto deve essere comodo, le coperte adeguate alla temperatura, le lenzuola piacevoli al tatto:** tutto deve essere gradevole e rilassante. Anche per questo leggere, mangiare, guardare la televisione sono attività da non fare in camera da letto, altrimenti col passare del tempo la assoceremo inconsciamente alla veglia e non al riposo:

- **occorre mantenere l'associazione mentale letto=sonno** ed è quindi opportuno coricarsi quando ci si sente sonnolenti e non soltanto molto stanchi.

Se dopo un quarto d'ora non si riesce a dormire, meglio andare in un'altra stanza e fare qualcosa di rilassante come leggere o ascoltare musica. (*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 Pianura | FT/PT | 333 547 2553 | 23 Aprile |
| Boscoreale | FT/PT | 340 097 4892 | 23 Aprile |
| Napoli Loggetta | FT/PT | 333 100 4446 | 11 Aprile |
| 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 |

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

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



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 Palagianò</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 | | | |