



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

& Farmaci

Raffreddore,
quale soluzione?

2

Sani & IN FORMA

ANNO XXIII NUMERO 4 - 2024

LA NOSTRA ESPERIENZA PER IL TUO BENESSERE

& Speciale

Respirare meglio per vivere bene

Perché l'aria che
respiriamo influenza
la nostra salute

8

& Sanità

La Farmacia
dei Servizi

5

& Alimentazione

Il gusto
della vita

12

& Bambini

Melatonina,
serve ai bimbi?

14



L'angolo delle domande

Hai dubbi o desideri capire meglio un argomento per la tua salute e il tuo benessere? Scrivici via mail a

sids@fcr.re.it

Una selezione di domande e risposte verrà pubblicata in ogni numero in fondo alla rivista, nella sezione "L'angolo delle domande".

Sani & IN
FORMA
LA NOSTRA ESPERIENZA PER IL TUO BENESSERE

A cura della redazione di **Sani&inForma**
Servizio Informazione e Documentazione Scientifica (SIDS)
Farmacie Comunalì Riunite (FCR)
Via Doberdò, 9 - 42122 Reggio Emilia (RE).
fcrinforma.fcr.re.it

DIRETTRICE RESPONSABILE

Laura Silingardi

PROGETTO EDITORIALE

Marcello Ascari

STAMPA E ALLESTIMENTO

Tipolito Bolondi Srl
Via Montali 11/1 - 42020 S. Polo d'Enza (RE)
Stampato a Reggio Emilia - Dicembre 2024

Registrazione presso il Tribunale di Reggio Emilia n. 1080 del 17/09/02.

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.

CAU

Centro di Assistenza e Urgenza

I **Centri di Assistenza e Urgenza (CAU)** sono strutture con almeno un medico e un infermiere adeguatamente formati a cui ci si può rivolgere per problemi di salute urgenti, ma non gravi.

Il cittadino che accede al servizio riceve una visita e prestazioni urgenti necessarie a risolvere in tutto o in parte il suo problema. Queste strutture territoriali operano in integrazione con i medici e pediatri e intendono rappresentare un'efficace alternativa al Pronto Soccorso ospedaliero, con il fine di ridurre i tempi di attesa e di destinarlo solo ai casi di emergenza grave.

PER QUALI PROBLEMI È POSSIBILE RIVOLGERSI AL CAU?

Possono rivolgersi al CAU persone con sintomi lievi (ad es: lesioni o dolori agli arti, punture di insetti, dolori addominali, sintomi influenzali e febbre, dolori articolari o muscolari, nausea o vomito, ...). In condizioni di gravità la persona sarà indirizzata al 118 o al Pronto Soccorso.

COME ACCEDERE

Per accedere al servizio il cittadino deve chiamare il numero provinciale della Centrale Unica Cure non urgenti



0522 290001



H24 / 7 GIORNI SU 7

Il professionista sanitario che risponde alla telefonata indirizzerà il cittadino al CAU o al Servizio di Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica) dando un appuntamento. Il servizio è **gratuito per tutti gli assistiti in Regione Emilia-Romagna**. Per tutti gli altri cittadini la tariffa per accedere alla visita è di € 20,00.

I CENTRI CAU ATTIVI IN PROVINCIA

CAU di Reggio Emilia

C/O Casa della Comunità Ovest, via Brigata Reggio 22
Orari H24, 7 giorni su 7

CAU di Correggio

C/O Ospedale San Sebastiano, via Circondaria 29
Orari 8.00-20.00, 7 giorni su 7

CAU di Scandiano

C/O Ospedale Cesare Magati, viale Martiri della Libertà 6
Orari 20.00-24.00 (FERIALI) / 8.00-24.00 (PREFESTIVI E FESTIVI)

& Farmaci**Raffreddore,
quale soluzione?**

La congestione nasale è il sintomo più fastidioso. Per alleviarlo si possono utilizzare farmaci, ma non solo.

**& Sanità****La Farmacia
dei Servizi**

Negli anni la farmacia ha saputo evolvere per rispondere al meglio alle esigenze di salute dei cittadini. Vediamo come.

**& Speciale****Respirare sano
per vivere meglio**

L'attenzione all'inquinamento è cresciuta nel tempo. Siamo altrettanto consapevoli delle conseguenze che ha sulla salute?

**& Alimentazione****Il gusto
della vita**

Dolce, acido, amaro, salato e umami: i sapori caratterizzano la nostra vita e hanno influenzato la nostra sopravvivenza.

**& Bambini****Melatonina,
serve ai bimbi?**

È un rimedio efficace e sicuro per l'insonnia degli adulti, ma nei bambini deve essere utilizzato con attenzione.

**Editoriale****Un anno di salute:
riflessioni finali**

Con questo numero, chiudiamo un anno intenso che, oltre al rinnovamento grafico, ha visto una maggiore attenzione al tema della salute intesa nella sua accezione più ampia. Il concetto di One Health ha guidato le nostre riflessioni durante questi dodici mesi. Nell'ultimo "speciale" dell'anno approfondiamo la correlazione, ormai ampiamente documentata, tra inquinamento e salute. I dati ci ricordano ciclicamente che l'inquinamento causa ogni anno la morte prematura di 7 milioni di persone nel mondo e le cause non sono solo legate alle patologie dell'apparato respiratorio.

La salute e il benessere rappresentano i temi centrali di Sani&inForma, una rivista fatta da farmacisti che parla attraverso la farmacia, uno spazio di prevenzione, cura e servizi. La farmacia, infatti, non è solo un luogo dove acquistare farmaci, ma un vero e proprio punto di riferimento per la salute dei cittadini. È qui che il farmacista, con le sue competenze e la sua professionalità, può fornire consigli utili, monitorare l'assunzione dei farmaci e promuovere stili di vita sani.

Non possiamo, quindi, trascurare il tema dei malanni stagionali, come il raffreddore, e rimedi efficaci per alleviare uno dei sintomi più frequenti: il naso chiuso. Tra i consigli del farmacista c'è spazio anche per il benessere dei bambini e in particolare di come gestire il problema dell'insonnia. Infine, il punto di vista dell'alimentazione ci parla del paradosso dell'alimentazione moderna e dell'importanza, oggi, del gusto amaro.

Auguriamo a tutti un Anno Nuovo ricco di salute e benessere!

Raffreddore, quale soluzione?

Il raffreddore è tra i principali malanni invernali e influenza la vita e la produttività. Ecco alcune soluzioni pratiche per alleviare la congestione nasale.

TRASMISSIONE PER VIA AEREA

Il virus però può essere trasmesso anche attraverso il contatto diretto, ad esempio toccando superfici o materiali contaminati

Naso che cola, starnuti, mal di testa, dolore alle ossa: ecco alcuni dei sintomi che accompagnano il raffreddore stagionale.

Il **raffreddore comune** è una delle infezioni delle alte vie respiratorie più frequenti, che colpisce milioni di persone ogni anno e può manifestarsi in qualsiasi stagione; tuttavia, il picco della sua incidenza si riscontra in inverno, quando si trascorre più tempo in ambienti chiusi aumentando la probabilità di trasmissione.

Questo disturbo è causato da oltre 200 tipi di virus, tra i più comuni ricordiamo i *rhinovirus*, i virus influenzali e parainfluenzali e i *coronavirus*.

La trasmissione avviene generalmente per via aerea, attraverso inalazione di minuscole goccioline infette emesse con starnuti o colpi di tosse tuttavia, il virus può essere trasmesso anche attraverso il contatto diretto, ad esempio toccando superfici o materiali contaminati e poi portandosi le mani al viso.

I sintomi classici del raffreddore iniziano dopo un'incubazione di 2-3 giorni e comportano un'aumentata produzione di muco (naso che cola), starnuti, mal di gola, tosse e mal di testa; la febbre di solito è assente o molto bassa. Il sintomo principale, e forse anche quello più fastidioso, è la **congestione nasale**, che si verifica quando i vasi sanguigni e le membrane della mucosa nasale si infiammano e si gonfiano, rendendo difficoltosa la respirazione e la percezione degli odori.

Come alleviare il sintomo della congestione nasale?

Per alleviare questo fastidioso sintomo si possono utilizzare farmaci decongestionanti, generalmente sottoforma di gocce o spray da applicare direttamente nelle narici. Contengono principi attivi ad azione vasocostrittrice (fenilefrina, nafazolina, oximetazolina, xilometazolina) spesso associati fra loro o con altre sostanze, ad esempio di tipo balsamico (mento-

lo, eucaliptolo); riducono l'afflusso di sangue alla mucosa nasale e, di conseguenza, anche il gonfiore e la formazione di muco, favorendo così il passaggio dell'aria.

I decongestionanti in spray sono tra i rimedi più utilizzati, dal momento che il loro effetto è quasi immediato e può durare diverse ore. Questa rapidità di azione li rende particolarmente utili in situazioni in cui la congestione interferisce con la qualità della vita quotidiana o con il sonno (quando il naso chiuso rende difficile l'addormentamento).

Nonostante la loro efficacia e la loro buona tollerabilità, è importante ricordare che si tratta di rimedi sintomatici e che il loro utilizzo prolungato potrebbe provocare rapidamente la comparsa di tolleranza nel tempo. Una delle possibili conseguenze è il cosiddetto **effetto rebound** (detto anche rinite da rimbalzo o rinite medicamentosa), una congestione nasale permanente una volta

terminato l'effetto terapeutico. Il modo migliore per evitare questo rischio è utilizzare questi farmaci per un tempo limitato (massimo 5 giorni). Gli spray decongestionanti, inoltre, possono provocare effetti indesiderati a carico di altri organi, come ipertensione e tachicardia. Per questo, motivo non devono essere utilizzati in gravidanza e allattamento ed è necessario porre particolari precauzioni anche in caso di ipertiroidismo, diabete, ipertrofia prostatica e glaucoma.

In generale, è consigliabile alternare l'uso dello spray decongestionante all'impiego di spray a base di soluzione salina, cosiddetti "lavaggi nasali".

I lavaggi nasali sono una pratica semplice ed efficace per alleviare i sintomi del raffreddore e ridurre la

Il raffreddore comune è una delle infezioni più frequenti, causato da oltre 200 virus, che si trasmette per via aerea o tramite il contatto diretto con superfici contaminate



Lavaggi nasali

Come ottenere un risultato efficace

Particolarmente utili nei bambini che non sono in grado di soffiare bene il naso, i lavaggi nasali possono essere effettuati in modi diversi:

✓ con spray o flaconcini monodose

Gli spray isotonici al 0,9% o con spray ipertonici al 3%, per un periodo più breve, sono comodi per un uso veloce e offrono una distribuzione uniforme della soluzione; i flaconcini monodose sono invece consigliati nei più piccoli.

✓ con una siringa senza ago

- Riempire la siringa con la soluzione fisiologica e inclinare la testa di lato sopra al lavandino.
- Inserire il beccuccio della siringa nella narice superiore e far scorrere la soluzione, che uscirà dall'altra narice.
- Ripetere per entrambi i lati. Il flacone di fisiologica, una volta aperto, deve essere utilizzato al massimo entro 2 giorni.

✓ con dispositivi elettrici

L'utilizzo di docce nasali genera un flusso continuo di soluzione, facilitando il risciacquo profondo delle cavità nasali.



congestione nasale; aiutano infatti a rimuovere delicatamente le secrezioni, mantenendo l'idratazione delle mucose (vedi box).

Esistono farmaci decongestionanti in compresse?

Per alleviare i sintomi del raffreddore, in commercio sono disponibili anche farmaci ad uso orale (compresse o bustine) che contengono sostanze decongestionanti in associazione a principi attivi antinfiammatori o analgesici.

Tuttavia, i decongestionanti in queste formulazioni aumentano il rischio di effetti a carico di altri organi, come accelerazione del battito cardiaco, ansia, irrequietezza o insonnia. È quindi necessario usarli con cautela in caso di presenza di alcune patologie come ipertensione, cardiopatie o diabete.

A febbraio 2024 è stata pubblicata una nota informativa importante da parte di AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco) per alcune segnalazioni di effetti collaterali in seguito all'utilizzo del principio attivo decongestionante *pseudoefedrina*. Nel dettaglio, è stato evidenziato un possibile rischio di insorgenza di specifiche sindromi che possono portare, tra le conseguenze, a un ridotto afflusso di sangue al cervello (ischemia). Per questi motivi, l'utilizzo di medicinali a base di pseudoefedrina è controindicato in caso di ipertensione grave o non controllata o in caso di patologie a carico dei reni. Questi farmaci vanno assunti sotto il controllo medico e/o del farmacista e vanno sempre segnalati eventuali effetti avversi riscontrati.

La Farmacia dei Servizi

Dieci anni fa, Sani&inForma pubblicava il suo primo articolo sulla Farmacia dei Servizi. Cosa è cambiato da allora e quali cambiamenti dovremmo aspettarci nel prossimo futuro?

UN PUNTO DI RIFERIMENTO PER I CITTADINI

Obiettivo principale è migliorare l'accessibilità e la qualità dell'assistenza sanitaria, offrendo ai cittadini un punto di riferimento facilmente raggiungibile

Molti italiani avranno probabilmente sentito parlare della "Farmacia dei Servizi" e forse altrettanti si saranno accorti dei cambiamenti avvenuti nell'attività del farmacista nel corso di questi ultimi anni. La percezione è che si stia attraversando una fase di evoluzione, guidata dai cambiamenti culturali e sociodemografici avvenuti negli ultimi anni, ai quali sono seguite, più recentemente, alcune modifiche normative. In questo articolo riepiloghiamo alcuni aspetti fondamentali di questi cambiamenti e i possibili sviluppi di questa nuova idea di farmacia.

Dagli anni 2000 si è assistito ad una vera e propria trasformazione socio-demografica, con un invecchiamento della popolazione e un aumento delle malattie croniche, aspetti che hanno fatto emergere nuovi bisogni di salute sempre più legati alla cronicità e al territorio.

Così è nata la "Farmacia dei Servizi", il cui obiettivo principale è di migliorare l'accessibilità e la qualità dell'assistenza sanitaria, offrendo ai cittadini un punto di riferimento facilmente raggiungibile grazie alla presenza del farmacista, professionista sanitario con competenze trasversali al servizio della comunità.

L'evoluzione della farmacia e del ruolo del farmacista

Se in passato si andava in farmacia prevalentemente con la ricetta medica per ritirare medicinali per malattie acute o croniche oppure per alleviare qualche fastidioso sintomo, negli anni '80 e '90 la farmacia ha iniziato a gestire prodotti parafarmaceutici, aprendo le porte anche a settori diversi dal farmaco.

PER SAPERNE DI PIÙ

Inquadra il QRcode per leggere il precedente articolo su **Sani&inForma**





UN PERCORSO VIRTUOSO

La figura del farmacista, nel tempo, si è sempre più integrata con altri professionisti della salute al fine di soddisfare i bisogni sanitari dei pazienti a 360°

Molti sono i servizi che sono stati offerti in farmacia nel corso degli anni, spesso in modo confuso e discontinuo, per cui l'immagine di questa nuova farmacia risulta ancora sfocata agli occhi di molti. Schematicamente, i servizi erogati dalle farmacie possono raggrupparsi in quattro categorie:

1. Servizi cognitivi
2. Analisi di prima istanza
3. Servizi di telemedicina
4. Prestazioni sanitarie erogabili dal farmacista o da altri professionisti sanitari non prescrittori
5. Servizi di front-office

1. Servizi cognitivi

Nei servizi cognitivi il farmacista è chiamato ad integrarsi maggiormente con gli altri professionisti sanitari per l'assistenza a pazienti con malattie croniche, come l'ipertensione, la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) e il diabete. Il farmacista, sostenuto dal Sistema Sanitario, si adopererà sempre più per far comprendere al paziente l'importanza della corretta assunzione delle terapie prescritte dal medico e monitorarne nel tempo gli effetti, compresi gli eventuali effetti collaterali. Attual-

mente l'aderenza alle prescrizioni mediche per condizioni croniche è insufficiente e molto spesso i trattamenti vengono interrotti prematuramente, con conseguenze negative sia sulla salute dei pazienti che sui costi dell'assistenza. Le ragioni della scarsa aderenza sono complesse e solo in parte dipendenti dai pazienti, ma spetta agli operatori sanitari, compreso il farmacista, il compito di informare il cittadino dell'importanza di un'assunzione corretta della terapia a fronte di una malattia cronica. Per garantire maggiore supporto, la farmacia può avvalersi di diversi strumenti, ad esempio predisponendo su richiesta sistemi di dispensazione personalizzata dei medicinali (blister multifarmaco settimanali).

2. Analisi di prima istanza

L'esecuzione di analisi di prima istanza è resa possibile dal progresso tecnologico che consente l'esecuzione di test analitici "point of care" con strumentazioni precise ed efficienti. Si tratta, ad esempio, di test su sangue capillare, che in pochi minuti forniscono un'indicazione su parametri particolarmente importanti per pazienti che soffrono di malattie croniche (es. glicemia, colesterolo), oppure test antigenici su campioni nasali o salivari. La pandemia di Covid-19 ha dimostrato l'importanza di poter accedere in farmacia per eseguire test antigenici rapidamente in condizioni di sicurezza per ottenere una valida certificazione.

Ora la farmacia può effettuare un tampone salivare per la ricerca del batterio streptococco, che

consente al medico di differenziare le infezioni virali da quelle batteriche, limitando solo a queste ultime l'eventuale prescrizione di un antibiotico. E' bene comunque sottolineare che la farmacia non sostituisce le attività dei laboratori ospedalieri o specialistici.

3. Servizi di telemedicina

Tra i servizi più apprezzati, quelli più innovativi sono quelli che sfruttano la telemedicina, come l'holter pressorio e cardiaco, l'elettrocardiogramma e l'auto-spirometria. In questi casi, la farmacia funge da ambulatorio decentrato per l'esecuzione dell'esame, mentre la lettura dei dati e la refertazione vengono fatte a distanza da un medico. L'importanza di questi servizi è maggiore nelle zone rurali, dove la farmacia è spesso l'unico presidio sanitario presente, ma anche nelle aree urbane possono essere una risposta efficace per ridurre le lunghe liste d'attesa che affliggono il sistema sanitario. In alcune Regioni, tra cui l'Emilia-Romagna, queste prestazioni possono essere erogate, in via sperimentale in farmacia, in SSN a fronte di una prescrizione medica.

4. Prestazioni sanitarie erogabili dal farmacista o da altri professionisti sanitari non prescrittori

La pandemia di Covid-19 ha funto da catalizzatore per l'integrazione del farmacista tra il personale sanitario autorizzato ad eseguire vaccinazioni, in particolare quella anti-covid-19 e quella antinfluenzale. I farmacisti italiani hanno dimostrato così di poter svolgere compiti

nuovi, previa adeguata formazione, e che la farmacia può adottare soluzioni organizzative idonee a rispondere alle nuove esigenze. Inoltre, le norme che disciplinano le attività della Farmacia dei Servizi prevedono la possibilità che operatori sanitari non prescrittori (come infermieri, fisioterapisti, psicologi, podologi...) prestino i loro servizi all'interno della farmacia, in locali separati o anche al domicilio dei pazienti.

5. Servizi di front-office

Questa categoria raggruppa le attività di front-office, come la prenotazione di visite ed esami attraverso il FarmaCUP, l'attivazione dello SPID e, quindi, del Fascicolo Sanitario Elettronico, la dispensazione di dispositivi medici per l'assistenza sanitaria integrativa, nonché il ritiro di referti relativi a prestazioni di assistenza specialistica ambulatoriale effettuate presso le strutture sanitarie pubbliche e private accreditate.

Un futuro di rinnovamento

La farmacia italiana ha imboccato quindi un percorso di rinnovamento che la sta portando, via via, ad una maggiore vicinanza ai bisogni sanitari dei pazienti, integrando sempre di più il farmacista con gli altri professionisti della salute. I futuri provvedimenti normativi dovrebbero definire in modo più preciso le modalità, specialmente per quanto riguarda i servizi rimborsati dal SSN.

La “Farmacia dei Servizi” nasce per migliorare l'accessibilità e la qualità dell'assistenza sanitaria, con farmacisti che offrono supporto in malattie croniche e servizi innovativi

Nel primo numero di Sani&inForma di quest'anno abbiamo scritto di come l'inquinamento atmosferico rappresenti un importante rischio per la salute. In questo "speciale" approfondiamo la correlazione tra inquinamento e salute



Respirare sano per vivere meglio

Perché l'aria che respiriamo influenza la nostra salute

Ormai da qualche tempo in questo periodo dell'anno si comincia a parlare di inquinamento atmosferico, del fatto che nelle città più grandi, specialmente della Pianura Padana, si sfiorano i livelli massimi previsti dalla normativa e delle possibili misure da mettere in campo per controllarli. Da parte della popolazione c'è sicuramente una maggiore attenzione al problema, ma raramente questa è accompagnata alla consapevolezza delle numerose conseguenze sulla salute che derivano dal vivere in ambienti altamente inquinati.

Partiamo dai numeri...

Gli ultimi dati sulla qualità dell'aria diffusi dal Sistema Nazionale per la Protezione dell'Ambiente (SNA) dell'ISPRA, l'Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale, indicano che, nonostante un generale miglioramento, i livelli degli inquinanti continuano ad essere troppo alti e a destare forti preoccupazioni per la salute. La situazione è complicata dal fatto che le aree in cui l'inquinamento atmosferico è maggiore corrispondono a quelle dove si concentra la maggior parte della popolazione.

I principali inquinanti

Gli inquinanti atmosferici sono sostanze (particelle o gas) presenti nell'aria che hanno effetti dannosi sugli esseri umani, sugli animali, sulla vegetazione o sui materiali. Possono avere un'origine naturale, come per esempio le sostanze rilasciate nell'atmosfera dagli incendi o dalle eruzioni vulcaniche, oppure possono essere prodotti dalle attività umane (origine antropica),

ad esempio dai processi industriali, dai motori a combustione, dal riscaldamento o dal gas per cucinare delle abitazioni. Alcune sostanze, poi, possono formarsi direttamente nell'atmosfera in seguito a reazioni chimico-fisiche.

Gli inquinanti sotto forma di particelle, sia solide che liquide, vengono complessivamente definiti "particolato" oppure con il nome generico di "polveri sottili", e spesso sono indicati con una sigla PM (dall'inglese *Particulate Matter*) seguita da un numero che ne indica le dimensioni. Quanto più le particelle sono fini, tanto più sono in grado di penetrare nel nostro organismo attraverso le vie respiratorie (vedi box p. 10).

Gli inquinanti sotto forma di gas, invece, possono essere distinti sulla base delle loro caratteristiche chimiche. Tra i principali ricordiamo i composti a base di:

- 1. zolfo**, principalmente il biossido di zolfo o anidride solforosa (SO_2) che deriva in prevalenza dalla combustione;
- 2. azoto**, ad esempio l'ossido nitrico (NO) e il biossido di azoto (NO_2), quest'ultimo prodotto dai motori diesel;
- 3. carbonio**, ad esempio monossido di carbonio (CO) e l'anidride carbonica (CO_2); quest'ultima desta preoccupazione sia per la tossicità diretta sulla salute, sia perché è tra i responsabili del riscaldamento globale tramite l'effetto serra.

L'inquinamento atmosferico causa circa 50.000 morti l'anno in Italia, aumentando il rischio di malattie croniche. Bambini, anziani e soggetti fragili sono i più vulnerabili

LIVELLI DI INQUINAMENTO ALLARMANTI

La situazione è complicata dal fatto che le aree in cui l'inquinamento atmosferico è maggiore corrispondono a quelle dove si concentra la maggior parte della popolazione

Le polveri sottili

Le diverse forme di particolato



PM10 indica l'insieme delle particelle di diametro inferiore a 10 micron (un micron corrisponde a un millesimo di millimetro). Si tratta del particolato che viene citato più spesso. In certi casi può essere visibile sotto forma di polvere e, quando viene respirato, è in grado di raggiungere le parti interne del naso e della laringe.



PM2,5 indica l'insieme delle particelle di diametro inferiore a 2,5 micron, cosiddetto "particolato fine" poiché è invisibile e riesce a depositarsi nei bronchi, le strutture all'interno dei polmoni che portano poi agli alveoli dove avviene l'ossigenazione del sangue.



PM0,1 indica l'insieme delle particelle di diametro inferiore a 0,1 micron, dette particelle ultrafini che, per le loro piccolissime dimensioni, possono raggiungere il sistema circolatorio.

È bene ricordare che non tutti gli inquinanti sono uguali e i loro effetti variano a seconda della tipologia e della concentrazione.

Le linee guida OMS

A distanza di diversi anni dall'ultima revisione, nel 2021 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha pubblicato un aggiornamento delle linee guida sulla qualità dell'aria, suggerendo, per diversi inquinanti, nuovi valori raccomandati per la tutela della salute umana sulla base di evidenze consolidate negli anni più recenti. L'Europa ha, quindi, stabilito un programma di riduzione degli inquinanti che prevede un approccio graduale con obiettivi intermedi che porteranno un allineamento con le linee guida dell'OMS entro il 2050.

Come gli inquinanti influenzano la nostra salute

L'inquinamento atmosferico può causare sintomi immediati facilmente riconoscibili, ad esempio tosse, lacrimazione, difficoltà respiratorie; tuttavia, le principali preoccupazioni per la salute derivano dal fatto che è stata riscontrata una correlazione con alcune patologie o problematiche a lungo termine. Infatti, anche se non è facile fare calcoli precisi, secondo l'Agenzia Europea per l'Ambiente (AEA) in Italia si stimano complessivamente circa 50.000 morti ogni anno attribuibili all'inquinamento.

L'aria inquinata entra nel corpo attraverso le vie respiratorie, ma può provocare malattie acute e croniche, con potenziali effetti su ogni organo del corpo. Gli studi recenti concordano nel sostenere che la presenza di inquinanti nel nostro organismo instaura uno stato infiammatorio che dal polmone si diffonde al resto del corpo, raggiungendo anche organi distanti. L'esposizione frequente agli inquinanti determina una condizione di infiammazione cronica che può causare situazioni patologiche o l'aggravarsi di malattie già esistenti.



ti (vedi box). La vulnerabilità all'inquinamento atmosferico può aumentare con l'età e in presenza di problemi di salute pregressi o particolari condizioni, come le donne in gravidanza o i soggetti affetti da patologie croniche. I bambini risultano ancora più suscettibili degli adulti agli effetti dell'inquinamento, soprattutto nei primi anni di vita quando organi, come i polmoni o il sistema nervoso centrale, sono ancora in fase di sviluppo.

Cosa possiamo fare

Comportamenti consapevoli e piccoli accorgimenti nella vita di tutti i giorni possono contribuire a tutelare la nostra salute:

- ✓ evitare le zone trafficate
- ✓ evitare l'attività fisica all'aperto nelle zone più inquinate
- ✓ cambiare l'aria delle stanze con regolarità, evitando di farlo negli orari in cui l'inquinamento esterno è più alto
- ✓ limitare l'utilizzo dei veicoli a combustione (auto, moto)
- ✓ ridurre l'uso di forni a legna, camini e barbecue
- ✓ smaltire correttamente i rifiuti



Salute sotto scacco

Le principali conseguenze dell'inquinamento sul nostro corpo



Malattie respiratorie

Elevati livelli di inquinamento dell'aria possono influire negativamente sulla funzione polmonare, determinando l'insorgenza di asma e la riacutizzazione di broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO).

Malattie cardiovascolari

L'inquinamento atmosferico aumenta il rischio di eventi acuti cardiovascolari (es. infarto del miocardio) e di ictus e lo sviluppo di ipertensione e fibrillazione atriale.

Tumori

Numerosi studi hanno dimostrato che l'esposizione a diversi inquinanti si associa a un più alto rischio di sviluppare alcuni tipi di tumore (es. polmone, vescica, leucemia). Pertanto, l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) ha incluso l'inquinamento atmosferico outdoor nell'elenco degli agenti cancerogeni (Gruppo 1, cancerogeni certi).

Malattie neurologiche

Evidenze recenti indicano una correlazione tra inquinamento atmosferico e patologie neurologiche di diversa natura, specialmente disturbi cognitivi, disturbi dello spettro autistico, demenza, Parkinson.

Altre conseguenze

L'inquinamento atmosferico è associato a numerose altre condizioni, tra cui: diabete, infertilità, allergie, osteoporosi, malattie infiammatorie intestinali, malattie della pelle.

Il gusto della vita

Il senso del gusto ha avuto un ruolo importante nella nostra evoluzione, ma questo, nella moderna alimentazione, può essere nocivo. Scopriamo invece i benefici del gusto amaro.



A cura di
Alessandra Palomba,
biologa nutrizionista,
Gruppo Nutrizione
SIAN, Ausl di Reggio
Emilia

L'essere umano, come la maggior parte degli animali, è in grado di percepire e distinguere cinque diversi sapori primari, di cui quattro fondamentali: dolce, acido, amaro e salato, e uno meno noto chiamato *umami* (dal giapponese: "delizioso"). Quando assaggiamo un alimento, le papille gustative presenti sulla lingua, sul palato e sulla faringe inviano alcuni segnali al nostro cervello attraverso le vie del gusto. L'insieme di questi segnali ha reso possibile la nostra sopravvivenza dal punto di vista evolutivo, consentendoci di riconoscere e selezionare il cibo utile e scartare quello pericoloso. Possiamo raggruppare tre tipi principali di segnali in base al significato:

1. Cibo utile alla sopravvivenza: gusto dolce, grasso, umami (fonti essenziali di energia), oppure gusto salato a bassa concentrazione per il mantenimento dell'equilibrio elettrolitico, con la perdita costante di ioni sodio con urina e sudore.

2. Cibo potenzialmente tossico e/o dannoso: gusto salato ad alta concentrazione e/o acido, per possibile alterazione da fermentazione dell'alimento, oppure anche gusto amaro, per possibile presenza di alcaloidi tossici di origine vegetale

3. Cibo con "sostanze farmacologicamente attive": gusto acido a seguito di fermentazioni, per la presenza ad esempio di pre-pro-biotici (una sorta di segnale di attenzione), oppure gusto amaro ma riconosciuto come benefico, per la presenza di sostanze salutari quali polifenoli, flavonoidi etc. Il sapore amaro negli alimenti è infatti associato solo per il 15-20% a tossicità. La restante percentuale è rappresentata da vegetali usati in cucina innocui o addirittura benefici per la salute.

Il paradosso dell'alimentazione moderna

Ciò che ha reso possibile la nostra sopravvivenza dal punto di vista evolutivo rappresenta oggi

un elemento capace di influenzare negativamente la nostra salute.

Infatti, per mantenerci in salute dovremmo ridurre il consumo dei cibi appartenenti alla categoria 1 e incrementare invece gli alimenti del gruppo 3, in particolare quelli dal gusto acido e quelli amari presenti in verdura e frutta.

Per rispondere all'esigenza del mercato, l'industria alimentare modifica il sapore degli alimenti, in modo da renderli più 'attraenti' per il palato, spesso togliendo l'amaro o l'acido. Tuttavia, abituarsi ad un gusto un po' più amaro (meno dolce) aiuterà a non aggiungere zucchero, o ad aggiungere meno, ad alimenti che non ne hanno bisogno.

Il buono dell'amaro

Le verdure amare (ma anche alcuni tipi di frutti), come le Crucifere (o brassicacee), hanno un elevato contenuto di flavonoidi e polifenoli, potenti antiossidanti protettivi nei confronti dei tumori e delle malattie cardio-metaboliche, poiché hanno la capacità di ridurre lo stress ossidativo e di combattere l'eccessiva produzione di dannosi radicali liberi.

Per le loro preziose proprietà, quindi in tavola non dovrebbero mancare verza e broccoli (che apportano beta-carotene), cavolo nero e cavolo viola, rispettivamente per il contenuto di glutammina e quercetina. Scarola, cicoria, rucola, cavoletti di Bruxelles, carciofi, radicchio sono tra le verdure che migliorano la digestione, costituiscono una buona fonte di vitamine e flavonoidi, proteggono il fegato, disintossicano e regolano l'appetito.



Questioni di gusto

Alcune curiosità sul senso del gusto

- 1 Il sapore può dipendere dalla **concentrazione** nell'alimento. Il sale da cucina, ad esempio, a bassa concentrazione viene percepito come dolce, ad alta concentrazione come amaro.
- 2 La sensibilità gustativa può variare in **funzione dell'età e del sesso**. Le donne mostrano una maggiore sensibilità rispetto agli uomini per gli stimoli dolci e salati e una minore sensibilità per gli stimoli acidi.
- 3 L'**invecchiamento** può progressivamente determinare modificazioni della sensibilità gustativa.
- 4 Diversi **farmaci** possono influenzare e alterare in modo significativo la percezione gustativa, modificando il sapore degli alimenti o la capacità di distinguere i vari gusti.
- 5 La perdita delle **capacità olfattive**, legata all'età o a patologie, può giocare un ruolo importante nel diminuire la sensibilità gustativa.
- 6 I **fattori cognitivi** possono giocare un ruolo di fondamentale importanza sul comportamento alimentare, così come possono influire sullo stato del peso corporeo e della salute.

Melatonina, serve ai bimbi?

Sempre più bambini soffrono di insonnia: ma la melatonina è un aiuto sicuro per favorire il sonno? Scopri cosa dice la scienza su questo ormone e il suo utilizzo nei più piccoli.

MELATONINA L'ORMONE DEL SONNO-VEGLIA

Prodotta da una ghiandola alla base del cervello, la sua secrezione si basa sull'alternarsi della luce e del buio

Passare notti in bianco è un problema frequente per le famiglie: i bambini spesso non vogliono andare a letto, si svegliano durante la notte oppure hanno il sonno agitato e sono stanchi al risveglio. In questi casi, è possibile utilizzare la melatonina? Si calcola che nel mondo industrializzato il 25% dei bambini al di sotto dei 5 anni soffra di disturbi del sonno, mentre dopo i 6 anni e fino all'adolescenza la percentuale si attesta intorno al 10-12%.

Il disturbo che si manifesta più frequentemente è l'insonnia, ovvero la difficoltà ad addormentarsi o il risveglio durante la notte, ma possono manifestarsi anche apnee notturne, parasonnie o disturbi del movimento legati al sonno.

Le cause principali sono rappresentate dalle cattive abitudini di vita, dall'aumento delle luci artificiali e dall'utilizzo sempre più precoce degli strumenti elettronici, come tablet o smartphone, che causano una discordanza tra quello che dovrebbe essere il ritmo

sonno-veglia naturale del bambino e la realtà. Le conseguenze di un sonno insufficiente nei bambini sono molteplici (ridotte performance scolastiche, disattenzione, scarso controllo degli impulsi ...) e infatti questo problema rappresenta una fonte di preoccupazione per i genitori che spesso si rivolgono al pediatra o al farmacista, con la speranza di poter utilizzare un rimedio "naturale" e di uso comune nell'adulto: la **melatonina**.

Che cos'è la melatonina?

La melatonina è un ormone secreto da una ghiandola posta alla base del cervello (ghiandola pineale o epifisi) ed è considerato l'ormone responsabile del ritmo circadiano sonno-veglia. La sua secrezione si basa infatti sull'alternarsi della luce e del buio: alla sera, quando le cellule nervose della retina non sono più colpite dalla luce, la sua produzione aumenta, raggiunge il culmine durante la notte e scende al minimo la mattina, per poi rimanere molto bassa durante il giorno.

Altri fattori che ne influenzano la sintesi sono la stagione dell'anno (la sua produzione è minore in estate e più abbondante in inverno) e l'età, infatti sia i neonati, sia gli anziani ne producono meno.

Quando è possibile utilizzarla nei bambini?

Nonostante negli adulti sia un rimedio molto utilizzato sia per i problemi di insonnia che per il disturbo da jet-leg, principalmente sotto forma di integratori al dosaggio di 1 mg, l'utilizzo della melatonina nei bambini che hanno difficoltà ad addormentarsi deve essere ancora indagato a fondo.

Gli studi attualmente disponibili indicano che la melatonina è efficace nel trattamento dei disturbi del sonno dei bambini con problematiche di tipo neuropsichiatrico (disturbi dello spettro autistico, deficit d'attenzione, iperattività)

o con malattie neurologiche. Inoltre, per le sue proprietà sedative, la melatonina viene utilizzata nelle situazioni mediche che richiedono sedazione o come premedicazione nei bambini e nei neonati sottoposti ad anestesia.

Nei bambini sani, invece, i dati in letteratura che valutano l'efficacia della melatonina nei disturbi del sonno sono carenti, soprattutto per le modalità con cui sono stati effettuati gli studi.

Anche per questo motivo, si raccomanda di ricorrervi solo nei casi che non si sono risolti dopo l'applicazione di una corretta igiene del sonno e di tecniche comportamentali. Con l'aiuto del pediatra, è opportuno monitorare la

Il 25% dei bambini sotto i 5 anni soffre di disturbi del sonno, spesso legati a cattive abitudini.

La melatonina può essere utile in certi casi

Suggerimenti pratici

Come favorire il sonno nei bambini

- ✓ Andare a letto sempre alla **stessa ora**
- ✓ **Seguire una routine** sia per la nanna sia per i pasti e le attività della giornata
- ✓ Far dormire il bambino sempre nello **stesso ambiente**, incoraggiandolo, dopo i primi mesi, ad addormentarsi nel proprio letto
- ✓ **Ridurre** il più possibile l'**esposizione alla luce** durante la notte
- ✓ Evitare l'uso di dispositivi elettronici **almeno un'ora** prima di andare a dormire
- ✓ **Dissociare** la fase di alimentazione da quella dell'addormentamento
- ✓ Seguire un'**alimentazione sana e bilanciata**, evitando di dare troppo cibo o acqua prima di dormire
- ✓ Assicurarsi che i bisogni, sia fisiologici (fame, sete) sia emotivi (di contatto, di rassicurazione ecc.) del bambino siano stati **soddisfatti**.



Parassonie

Conoscere il disturbo per affrontarlo con serenità



Durante il sonno i bambini possono compiere movimenti involontari, parlare e manifestare forti emozioni. In generale, si tratta di comportamenti fisiologici benigni, che si manifestano almeno una volta nella maggioranza dei bambini tra i 2 e i 6 anni e che quasi sempre scompaiono da soli o si riducono di frequenza e intensità con lo sviluppo.

Si considerano disturbi nei rari casi in cui siano particolarmente frequenti o creino effetti nocivi sulla salute del bambino o disagi a livello psicosociale. Le parassonie sono comportamenti che si manifestano al momento del passaggio da uno stato di sonno a un altro.

Parassonie che si verificano nelle fasi di sonno più profondo (non-REM) e che si verificano nelle prime ore di sonno sono, ad esempio, il sonnambulismo, il sonniloquio (parlare durante la notte) o il terrore notturno, in cui il bambino, pur continuando a dormire, si siede sul letto, urla e piange talvolta con sudorazione o tremori. Nella seconda parte della notte, invece, in corrispondenza del sonno REM, si manifestano gli incubi, sogni che spaventano il bambino e ne causano il risveglio improvviso. A differenza del terrore notturno, al mattino il bambino ricorda l'episodio.

qualità del sonno nel tempo, escludere eventuali malattie psichiatriche o di altra natura, implementare le buone pratiche per favorire il sonno e poi, eventualmente, associare a queste un integratore a base di melatonina. In commercio sono disponibili integratori in gocce per bambini a base di melatonina ad un dosaggio massimo di 1 mg, che rispetta il limite fissato dall'EFSA, l'Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare. Dosaggi superiori sono infatti considerati farmaci. A seconda del peso, dell'età e delle caratteristiche del bambino si può somministrare un dosaggio di 0,5-1 mg da assumere alla sera, prima di andare a dormire.

Effetti collaterali e controindicazioni d'uso

Un dato importante che emerge dagli studi attualmente disponibili, ovvero quelli effettuati prevalentemente su bambini con patologie, riguarda la sostanziale assenza di effetti collaterali rilevanti attribuibili alla melatonina.

In questi pazienti, quindi, la melatonina può essere considerata una sostanza sicura che ha evidenziato un buon rapporto rischio/beneficio. Inoltre, non sono state riportate controindicazioni all'utilizzo.



Hai dubbi o desideri capire meglio un argomento per la tua salute e il tuo benessere?

Scrivici via mail a:
sids@fcr.re.it

Una selezione di domande e risposte verrà pubblicata in ogni numero nella sezione **“L'angolo delle domande”**.

L'angolo delle domande

Le tue domande, tutta la nostra esperienza per risponderti

Qual è l'alimentazione corretta per una persona over 70?

Le parole chiave sono “alimentazione semplice, leggera e varia”, pianificando nella giornata: colazione, pranzo e cena e due spuntini leggeri a metà mattina e metà pomeriggio. L'alimentazione per la terza età fa riferimento alla dieta mediterranea; frutta, verdura, legumi e cereali integrali sono i protagonisti, le proteine completano il piatto quotidiano.

A colazione: latte o yogurt, ricchi in calcio (importante per la salute delle ossa), pane o fette biscottate integrali (che apportano fibra) con marmellata o miele.

Gli spuntini potrebbero essere costituiti da un frutto di stagione, uno yogurt o frutta secca oleosa (noci, nocciole, mandorle), prezioso alleato della salute, 20/30 grammi al giorno.

Le proteine vegetali dei legumi si possono consumare anche tutti i giorni, mentre è preferibile limitare la carne 2-3 volte alla settimana, alternando carne bianca e carne rossa e il pesce 1-2 volte alla settimana, preferendo quello azzurro, fonte di nutrienti essenziali preziosi per il cervello. Si possono inserire anche formaggi, meglio se magri, come la ricotta e la mozzarella (1-2 volte alla settimana) e 2 uova a settimana.

Che cos'è l'acido ialuronico che si trova in tanti prodotti?

L'acido ialuronico è una sostanza naturalmente prodotta e presente nell'organismo umano e animale, che ha principalmente funzione di idratante. È presente, infatti, nel tessuto connettivo del nostro corpo, dove riempie lo spazio tra le cellule della pelle e degli altri tessuti, nel liquido sinoviale, che lubrifica le articolazioni e che funge da cuscinetto ammortizzatore, e si trova nell'umor vitreo, che riempie la camera interna dell'occhio. Per le sue funzioni idratanti viene utilizzato nelle formulazioni di prodotti farmaceutici e cosmetici, ottenuto per estrazione e purificazione dalle creste di gallo o da particolari colture di batteri.

La sua utilità è ben documentata in oculistica: lo ritroviamo infatti come ingrediente delle cosiddette “lacrime artificiali”, utilizzate in caso di secchezza degli occhi. Grazie alla sua azione idratante e lubrificante, l'acido ialuronico favorisce lo scorrimento delle palpebre, eliminando la sensazione di bruciore o di prurito. Un secondo ambito in cui trova largo impiego riguarda le patologie delle articolazioni.

Cosa posso fare per aiutare a calmare la tosse, prima o in associazione allo sciroppo?

Più che una malattia, la tosse è un riflesso difensivo dell'organismo dovuto all'irritazione delle mucose respiratorie. Per alleviarla è molto importante adottare alcune pratiche di idratazione e di umidificazione.

✓ Bere molto

Acqua, spremute di arance, latte o camomilla zuccherati vanno bene. Le bevande, calde e addizionate di emollienti (ad esempio il miele), idratano e ammorbidiscono le prime vie respiratorie, riducendo l'irritazione della faringe e ammorbidendo le secrezioni

✓ Fare inalazioni di vapore caldo

Si possono utilizzare gli apparecchi per aerosol oppure respirare i vapori sprigionati dall'acqua bollente contenuta in un recipiente (i suffumigi) aggiungendo sostanze balsamiche

✓ Umidificare gli ambienti

Mantenere sempre piene di acqua le vaschette appese ai termosifoni o impiegare gli umidificatori elettrici

✓ Evitare fattori irritanti

Fumo di sigaretta, pollini, inquinamento atmosferico possono irritare facilmente le vie respiratorie

Se la tosse persiste oltre 2-3 settimane è opportuno contattare il medico.



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

f **Servizi**
scr

Il tuo Infermiere dedicato



Solo in Farmacia FCR

SERVIZIO A PAGAMENTO

- Iniezioni
- Medicazioni
- Rimozione punti
- Applicazione farmaci

SERVIZIO DISPONIBILE IN:

FCR Ospedale H24

viale Risorgimento 57/A

FCR Pappagnocca

via Maiella 63

FCR Via Fratelli Cervi

via Fratelli Cervi 7/A



PRENOTA IN FARMACIA FCR

OPPURE ONLINE

Inquadra il QRcode per effettuare la tua
prenotazione online oppure visita il sito

agendaservizi.fcr.re.it



AGENDA
Servizi *fcr*

fcr.re.it

SEGUICI SU



Il Benessere che conviene.