



## AVVISO

### Ordine

1. Eventi mese di Gennaio
2. Master in Sviluppo preclinico e clinico del Farmaco e Monitoraggio Post-Marketing

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Il tè è più salutare se fatto con acqua in bottiglia: i benefici dai minerali
4. Artrosi, per il ginocchio è efficace la terapia dell'ossigeno-ozono
5. .cervicale, sfatiamo i falsi miti



#### Prevenzione e Salute

6. Nella crosta del pane scoperti alcuni componenti che invecchiano le cellule
7. Autopalpazione del testicolo: un cartone animato ti spiega come si fa

**ZENTIVA**  
UNA RISPOSTA  
A DIVERSI  
BISOGNI.

La linea di prodotti di automedicazione pratici e convenienti.

Chiedi al tuo farmacista

**ZENTIVA**

www.zentiva.it

## Proverbio di oggi.....

**T'aggia 'mparà e pò t'aggia perdere....**

## Il tè è più salutare se fatto con acqua in bottiglia: i benefici dai minerali

*Il tè è più buono se fatto con l'acqua di rubinetto, ma contiene più sostanze che fanno bene alla salute se invece lo si prepara con quella in bottiglia.*



Lo afferma uno studio, secondo cui la differenza sta nel **diverso contenuto di minerali** tra le due. I ricercatori hanno sottoposto a un panel di 100 persone un tè verde preparato nei due modi, verificando che quello preparato con acqua in bottiglia risulta più amaro al gusto. Un'analisi del contenuto però ha evidenziato che **❖ nel tè fatto con acqua di rubinetto** c'era una quantità dimezzata di **epigallocatechina gallato**, una sostanza antiossidante che protegge dai danni dei raggi Uv.

Il fenomeno, è dovuto probabilmente alla *minore presenza di calcio, ferro, magnesio, sodio e rame nell'acqua in bottiglia*. «Un'acqua filtrata - riesce ad estrarre meglio la sostanza. Più pura è l'acqua migliori sono quindi i benefici per la salute». (Salute, Il Messaggero)

## CURIOSITA'

## LA GRAVIDANZA È CONTAGIOSA?

*Se una donna è incinta, la probabilità che entro 1-2 anni restino incinte le altre donne che lavorano con lei aumenta del 10%.*



È quanto sostengono i ricercatori dell'Università di Uppsala, secondo i quali si tratterebbe di un vero e proprio effetto contagio. **Una tira l'altra:** Alla decisione di mettere in cantiere un bambino contribuisce anche il comportamento delle persone vicine. In particolare, le donne con **livelli culturali inferiori** sono influenzate dalle colleghe più istruite o superiori a livello gerarchico, mentre non vale il contrario. Entrambe le categorie sono influenzate da colleghe di pari grado, ma non dagli uomini che stanno per diventare padri.

**SCIENZA E SALUTE**

## ARTROSI, PER IL GINOCCHIO È EFFICACE LA TERAPIA DELL'OSSIGENO-OZONO

*La World Health Organization l'ha definita un "disordine cronico, degenerativo, di natura idiopatica caratterizzato dalla perdita progressiva di cartilagine articolare".*

L'artrosi è una delle principali **cause di disabilità** e una delle maggiori problematiche per la sanità pubblica nei paesi occidentali.

Questa patologia è dovuta principalmente **all'usura e all'invecchiamento delle articolazioni**. Una delle nuove frontiere per la cura dell'artrosi è l'**ossigeno-ozono terapia** (OOT). Abbiamo parlato della sua possibile applicazione con il dr **Lorenzo Virelli**, fisiatra dell'Unità Operativa di Riabilitazione ortopedica di Humanitas.



### I SINTOMI DELL'ARTROSI AL GINOCCHIO

Chi soffre di **artrosi al ginocchio** prova di solito un **fastidio** progressivo e acuitizzato dal movimento.

Questo sintomo può manifestarsi per pochi giorni ma anche per diverse settimane e spesso si associa a **rigidità articolare**, presente soprattutto al mattino.

In alcuni casi possono verificarsi anche episodi di 'cedimento' e **instabilità** del ginocchio.

### IN COSA CONSISTE L'OSSIGENO-OZONO TERAPIA?

"L'**ossigeno-ozono terapia (OOT)** è una delle nuove frontiere per la cura dell'artrosi e in generale nel trattamento del dolore muscolo-scheletrico, delle lesioni cutanee cronicizzate e in numerose condizioni patologiche in cui viene chiamato in causa lo stress ossidativo cronico sistemico", l'**età** rappresenta il fattore di rischio più legato allo sviluppo dell'artrosi. Essendo una patologia da usura, la malattia ha un'incidenza più alta nelle persone anziane, in particolare dopo i 50 anni.

"Anche l'**obesità** –, incrementa lo stress '**meccanico**' ed il carico sull'articolazione, rappresentando un fattore di rischio molto importante.

Infine la **genetica** e la **familiarità** sono sicuramente da tenere presente. E' stato dimostrato infatti che chi ha parenti di primo grado affetti da artrosi ha una maggiore probabilità di sviluppare la stessa patologia".

Giocano un ruolo fattori 'esterni' come il *lavoro, l'attività sportiva*, soprattutto se svolti ad alto livello.

"Per una buona riuscita della terapia e per non avere più dolori, innanzitutto è bene ridurre il più possibile i fattori di rischio di cui si è parlato –; è quindi consigliato **perdere peso**, se necessario, **svolgere attività fisica in modo regolare** purché basso 'carico' e 'impatto' sul ginocchio per migliorare la flessibilità e **mantenere il tono muscolare** ed, in generale, **sospendere fumo e alcolici**".

Il **trattamento** consiste nell'iniezione di ozono medicale, una miscela di ossigeno e ozono preparata e dosata con un'apparecchiatura apposita. Le infiltrazioni intrarticolari, generalmente somministrate una volta a settimana, possono variare per frequenza e la durata del trattamento. Tutto dipende dallo stato di salute del paziente e della risposta alla terapia.

"Ci sono diversi protocolli personalizzabili" –. E' un trattamento che permette di ridurre l'infiammazione ed il dolore e con pochissime controindicazioni, a differenza di altre terapie farmacologiche che possono essere sconsigliate o del tutto controindicate in alcuni pazienti (come gli **antinfiammatori o i cortisonici**). Come in tutte le procedure infiltrative viene consigliato un periodo di riposo di 12 – 24 ore subito dopo la somministrazione ma non è necessario rimanere a riposo per periodi prolungati".

### QUAL È IL RISCHIO DI RECIDIVE DELL'ARTROSI AL GINOCCHIO?

Sebbene questa terapia sia ottima per calmare la sintomatologia e per lenire il dolore, gli studi presenti in letteratura affermano che non sia sufficiente ad arrestare la progressione della patologia. I sintomi tenderanno quindi a ricomparire ma l'applicazione del trattamento risulterà una metodica efficace nel **ritardare il ricorso ad altre terapie** che possono presentare effetti collaterali o alla chirurgia, nei pazienti che non vogliono o non possono sottoporsi all'intervento. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## NELLA CROSTA DEL PANE SCOPERTI ALCUNI COMPONENTI CHE INVECCHIANO LE CELLULE

*Il pane? Sì, ma con moderazione.*

Secondo la una ricerca pubblicata sul *Journal of Cereal Science* la **reazione chimica** grazie alla quale si formerebbe la **crosta** ha all'interno alcuni componenti poco graditi all'organismo, in grado, fra l'altro, di velocizzare l'**invecchiamento** cellulare.

Ne abbiamo parlato con **Martina Mura**, dietista di Humanitas.

### **COS'È LA REAZIONE DI MAILLARD?**

Si chiama reazione di Maillard, dal chimico francese che studiò le reazioni di zuccheri e proteine **durante la cottura a temperature superiori a 150-**

**170** gradi, ed è la reazione che porta alla formazione della crosta del pane, della crosticina sulle patate al forno, del colore marroncino di biscotti, fette biscottate, chicchi di caffè torrefatti.

Da questa reazione si produce, però, anche **l'acrilammide**, una sostanza classificata come **potenzialmente cancerogena** (classe 2A) dallo IARC.

È una sostanza potenzialmente in grado di **mutare il DNA aumentando il rischio di sviluppare tumori** nei consumatori di tutte le età. In base alle indicazioni dell'EFSA (Scientific Opinion on acrilamide in food – EFSA 2015) per gli effetti **dell'acrilammide** correlati al cancro, l'esposizione della popolazione è così alta da costituire un allarme per la salute pubblica.

I bambini sono i soggetti più a rischio perché hanno una superficie corporea maggiore.

Non solo gli alimenti contengono acrilammide, il **fumo di tabacco** rappresenta una fonte maggiore di quella alimentare.

### **QUALE PANE CONSUMARE?**

Parte integrante della dieta mediterranea, oltre che alimento di tradizione culinaria e storia culturale millenaria, il **pane** non è un alimento da evitare.

L'importante, secondo gli esperti, è consumarlo con **moderazione** e seguendo il principio dell'alta qualità dei prodotti che sono stati usati per realizzarlo.

A cominciare dalla **lievitazione**, che deve essere lunga: i lieviti si nutrono di zuccheri, più la lievitazione è prolungata e più riescono a ridurre la quantità di zuccheri disponibili alla reazione.

Un altro modo per ridurre l'acrilammide è preferire **cotture più lunghe** a temperature inferiori.

Questa molecola viene prodotta più velocemente sopra i 180°C, meglio cuocere patate e pane a temperature inferiori ma per tempi più lunghi.

Attenzione al **colore**. Il colore degli alimenti è di aiuto per individuare la presenza di acrilammide.

Nello specifico è il colore dal marroncino al marrone scuro che possiamo osservare sulle patate, il pane, la pizza, i biscotti, i cereali da colazione, le fette biscottate ecc, ad indicarci chiaramente la presenza di questa sostanza cancerogena.

Più sarà scuro il colore ed estesa l'area interessata, maggiore sarà la quantità di acrilammide. Se il colore, invece, è dorato la presenza di acrilammide potrebbe essere "trascurabile".

Nella mollica del pane o nelle patate bollite non c'è acrilammide. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## AUTOPALPAZIONE DEL TESTICOLO: UN CARTONE ANIMATO TI SPIEGA COME SI FA

*Poche e semplici manovre dopo la doccia aiutano a scoprire in tempo eventuali tumori: la diagnosi precoce permette di curare il 95% dei casi*

La salute si tocca con mano, soprattutto quando si parla di tumore dei testicoli.

Bastano infatti **6 semplici manovre**, effettuate in pochi minuti dopo la doccia, per prevenire l'insorgenza di questa malattia che ogni anno colpisce 2.000 italiani, per lo più uomini tra i 25 e i 49 anni e quindi in piena età riproduttiva.

L'autopalpazione deve diventare una buona abitudine fin dall'adolescenza:

a dirlo sono gli esperti della **Società Italiana di Urologia (SIU)**,

che hanno preparato un **cartone animato**, da condividere e postare sui social network, per insegnare ai ragazzi i passaggi fondamentali per proteggersi. Visiona il video cliccando di seguito:



<https://www.ok-salute.it/diagnosi-e-cure/autopalpazione-del-testicolo-un-cartone-animato-ti-spiega-come-si-fa>

Il tumore del testicolo è «la neoplasia più comune nei giovani maschi», spiega **Vincenzo Mirone**, Segretario Generale della SIU.

«Data l'età di insorgenza – continua l'esperto - è importante **sensibilizzare i giovani all'autopalpazione**, insegnando loro a prestare attenzione a qualsiasi modifica possa verificarsi nell'anatomia o nella forma dello scroto e dei testicoli.

Vale a dire che adulti e ragazzi dovrebbero conoscere dimensioni e aspetto “*normali*” dei propri testicoli in modo da essere in grado di riconoscere qualunque alterazione possa subentrare nel tempo».

La prevenzione, però, deve cominciare **fin dall'infanzia**.

«È fondamentale – afferma *Mirone* – che i genitori facciano controllare i bambini dal pediatra di fiducia, poiché una correzione dell'eventuale **discesa incompleta del testicolo** entro il primo anno di vita riduce il rischio di cancro e facilita la diagnosi precoce del tumore.

E non solamente quello del testicolo, perché un recente studio condotto dalla Società Americana di Oncologia Medica attesterebbe anche una possibile correlazione con lo sviluppo del tumore prostatico».

La prevenzione è tanto più importante perché oggi il tumore al testicolo offre ottime opportunità di cura: se diagnosticato e trattato precocemente, il **tasso di guarigione è elevato, pari al 96%**.

Tuttavia alcuni trattamenti, specie se particolarmente aggressivi, potrebbero favorire un aumento del rischio di malattie cardiovascolari, osteoporosi o l'alterazione della funzione sessuale e di impoverimento generale della qualità della vita.

Da qui l'importanza di una diagnosi e trattamento precoci e tempestivi.

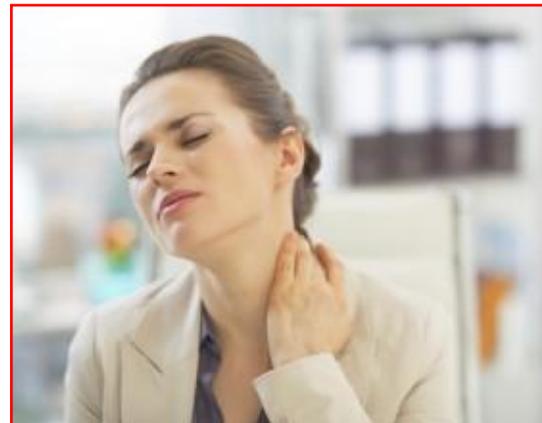
*(OK, Salute e Benessere)*

## SCIENZA E SALUTE

## CERVICALE, SFATIAMO I FALSI MITI

*“Cervicale”, e tutti drizzano le antenne.*

La **“cervicale”** è infatti uno dei disturbi comuni più temuti a tutte le età: è molto diffuso e interessa almeno il 10% della popolazione. Ma di **“cervicale”** si sa tutto? Quanto c'è di scientificamente valido e quanto appartiene invece alle credenze popolari?



## COS'È LA CERVICALGIA?

Una corrispondenza dall'Italia della Bbc di qualche anno fa ironizzava bonariamente sul fatto che la **“cervicale”** fosse un disturbo tipicamente nostrano, addirittura in inglese non c'è una parola equivalente.

Ebbene, **cervicale** non è altro che sinonimo di [cervicalgia](#).

«Un dolore alla zona **cervicale**, la parte di colonna vertebrale che decorre nel capo», risponde la dottoressa Lara Castagnetti, specialista in Medicina fisica e riabilitativa e osteopata dell'ospedale Humanitas.

«Per far chiarezza, diciamo che la **“cervicale”** o cervicalgia non è una diagnosi ma un sintomo di patologie che interessano le vertebre e i dischi vertebrali o i muscoli a tale livello».

## UN DOLORE “CERVICALE” PUÒ CAUSARE MAL DI TESTA?

**Quali sono le cause della “cervicale”?**

posture errate.

Queste vengono assunte per lunghi periodi anche per “colpa” della tecnologia, con il capo chino e le spalle ricurve su smartphone e tablet».

«Le contratture muscolari possono accompagnarsi a una **cefalea di tipo tensivo**, non scatenarla.

Queste sono infatti frequenti in chi ha cefalea, ma non ne sono causa: *la cefalea tensiva è legata a una serie di tensioni non solo muscolari*», sottolinea la specialista.

Mamme e nonne spesso ripetono di non uscire con i capelli bagnati per evitare “colpi d'aria” e poi soffrire di **“cervicale”**. **Sono solo credenze popolari?** «Una persona in salute, che non soffre di stress o di disturbi come ernie discali, può stare al sicuro.

Se un soggetto ha l'artrosi o delle contratture muscolari, allora può risentire di uno sbalzo di temperatura. Un colpo d'aria o anche il cambio del tempo non provocano cervicalgia ma accentuano qualcosa che già c'è».

Anche lo stress rientra tra le cause della cervicalgia:

«La zona **cervicale**, più di altre, risente maggiormente dello stress. I muscoli delle spalle si contraggono e sono tenuti “in alto” per tanto tempo».

**I trattamenti servono solo a risolvere le tensioni muscolari?**

«La migliore terapia prevede un intervento su un doppio binario.

Oltre al rilascio muscolare, che si può ottenere con yoga o esercizi di stretching, si lavora anche sull'aspetto dello stress psicologico.

I trattamenti osteopatici, ad esempio, puntano proprio a diminuire l'iperattività della componente ortosimpatica del sistema nervoso autonomo che aumenta con lo stress e stimolare quella parasimpatica che invece è legata al rilassamento.

Anche una semplice camminata di mezz'ora al giorno può lavorare sulla componente ortosimpatica e contrastare lo stress», conclude la dottoressa Castagnetti.

# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA



### EVENTI MESE DI GENNAIO

<p><b>Giovedì</b>  <b>24 Gennaio</b>                  Sede Ordine                  h. 21.00</p>	<p><b>Serata Monotematica</b>    <b>18 Crediti FAD</b></p> <p><b>Tiroide : i sintomi a cui prestare attenzione. Farmaci e Cura.</b></p> <p><b>Ruolo del Farmacista</b></p> <p><b>Relatore:</b> Dott. <i>Stefano Spiezia</i> – Ospedale del Mare</p>	
---	---	--

### Progetto “Una Visita per Tutti”

<p><b>Mese di Gennaio dedicato alla prevenzione dell’Insufficienza Venosa</b></p>	
<p><b>Martedì 15 Gennaio</b> - (dalle 10.00 alle 18.00)</p>	<p><b>Frattamaggiore (NA): Via Roma, n. 206</b></p>
<p><b>Giovedì 17 Gennaio</b> - (dalle 10.00 alle 18.00)</p>	<p><b>Somma Vesuviana (NA); Via Posillipo, n. 254</b></p>
<p><b>Sabato 19 Gennaio</b> - (dalle 10.00 alle 18.00)</p>	<p><b>Sant’Antonio Abate (NA);</b></p>
<p><b>Domenica 20 Gennaio</b> - (dalle 10.00 alle 18.00)</p>	<p><b>Sant’Agnello (NA);</b></p>
<p><b>Martedì 22 Gennaio</b> - (dalle 10.00 alle 18.00)</p>	<p><b>Napoli; Via Verdi</b></p>



# Master di II Livello in Sviluppo preclinico e Clinico del Farmaco e Monitoraggio Post-Marketing

*Publicato il giorno 10/01/2019 il bando per la partecipazione al Corso di Master.*

Di seguito il link al quale è possibile accedere per recuperare tutte le informazioni:

[http://www.unina.it/-/1026868-ma\\_far\\_sviluppo-preclinico-e-clinico-del-farmaco-e-monitoraggio-post-marketing](http://www.unina.it/-/1026868-ma_far_sviluppo-preclinico-e-clinico-del-farmaco-e-monitoraggio-post-marketing)



Università degli Studi di Napoli  
Federico II  
Dipartimento di Farmacia

**MODULO 1**  
SPERIMENTAZIONE  
PRECLINICA

**MODULO 2**  
SPERIMENTAZIONE  
CLINICA

**MODULO 3**  
MONITORAGGIO  
POST-MARKETING

**Responsabile del corso:**  
Prof. Angelo A. Izzo  
Dipartimento di Farmacia,  
Università degli Studi di Napoli Federico II  
Via Montesapone, 49 - 80131 Napoli

**Coordinatore del corso:**  
Dipartimento di Farmacia,  
Università degli Studi di Napoli Federico II  
Via Montesapone, 49 - 80131 Napoli

Con il permesso della  
Società Italiana di Farmacologia



Corso di Master di II livello in  
**Sviluppo preclinico e  
clinico del farmaco  
e monitoraggio  
post-marketing**

Dipartimento di Farmacia  
Università degli Studi di Napoli Federico II

Coordinatore **Prof.ssa Raffaella Sorrentino**

Per info: [rafsorre@unina.it](mailto:rafsorre@unina.it) Tel. 081 678437/438

Università degli Studi di Napoli Federico II - Dipartimento di Farmacia  
Via Montesapone, 49 - 80131 Napoli - Tel. 081 678437

[www.farmacia.dip.unina.it](http://www.farmacia.dip.unina.it)

