



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. Influenza: se si è malati di cuore evitare farmaci da banco
4. le coliti e il rischio tumore
5. Che cos'è l'igiene del sonno?



Prevenzione e Salute

6. Calazio dell'occhio: perché si forma e che cosa si deve fare per eliminarlo
7. Pancia gonfia: ti combatto a tavola!



Proverbio di oggi..... 'A carne 'a sotto e 'e maccarune 'a coppa

INFLUENZA: SE SI È MALATI DI CUORE EVITARE FARMACI DA BANCO

Esperti Usa, antinfiammatori e decongestionanti aumentano rischi

Se si ha la pressione alta o in generale problemi cardiaci, i **farmaci da banco** contro il raffreddore vanno presi con estrema cautela perchè potrebbero peggiorare la situazione.



Lo ricorda la *American Heart Association* con un post sul proprio sito, secondo cui per :

❖ *chi ha qualche fattore di rischio cardiovascolare la probabilità di un infarto è tripla se si prende un antinfiammatorio.*

Oltre agli antinfiammatori non steroidei, categoria di cui fanno parte ad esempio l'**acido acetilsalicilico** o l'**ibuprofene**, anche i **decongestionanti orali** come quelli a base di **pseudoefedrina** andrebbero evitati, spiegano gli esperti americani.

"I decongestionanti fanno restringere i vasi sanguigni - .

Questo diminuisce i fluidi presenti nei seni nasali.

Ma se si ha la pressione alta o un problema al cuore l'ultima cosa che serve è costringere i vasi sanguigni, questo può peggiorare la condizione".

Per quanto riguarda i decongestionanti le linee guida consigliano di sostituirli con la soluzione salina o con antistaminici.

Gli antinfiammatori andrebbero evitati, e al loro posto andrebbero usati quelli topici o il paracetamolo.

(ANSA).

SCIENZA E SALUTE

CALAZIO DELL'OCCHIO: PERCHÉ SI FORMA E CHE COSA SI DEVE FARE PER ELIMINARLO

Il più fastidioso e difficile da trattare è quello sulla palpebra superiore. Le indicazioni di Pasquale Troiano, direttore dell'ospedale Fatebenefratelli di Erba

È un disturbo benigno e, come tale, nella maggior parte dei casi si risolve in tempi ragionevoli. Ciò non toglie che il **calazio**, oltre che comune, sia talora pure fastidioso.

«Le forme più seccanti sono quelle che colpiscono la palpebra superiore», spiega Pasquale Troiano, direttore dell'unità operativa di oculistica dell'ospedale Fatebenefratelli di Erba (Como).

DI CHE COSA SI TRATTA

«Nello spessore delle palpebre si trovano decine di ghiandole simili a quelle sebacee della cute, note con il nome di ghiandole di Meibomio.

Queste producono il **mebo**, che contribuisce alla formazione della componente grassa delle lacrime - . Quando il mebo diventa troppo denso, il dotto che porta il grasso all'esterno si ostruisce e genera una specie di ciste che denominiamo calazio, a cui si associa una notevole reazione infiammatoria, con il rigonfiamento di tutta la palpebra interessata.

La diagnosi di calazio dev'essere fatta dal medico oculista poiché è necessario distinguerlo da altre alterazioni a carico delle palpebre al fine di impostare la terapia corretta».

QUALI SINTOMI PROVOCA

«All'esordio, il calazio può dare dolenzia a causa della reazione infiammatoria.

Trascorso qualche giorno la reazione infiammatoria scompare, la palpebra si sgonfia ma rimane la ciste che può dare sensazione di corpo estraneo: soprattutto se di grandi dimensioni e collocata nella palpebra superiore».

ACCADE A CHI HA PREDISPOSIZIONE?

«Può dipendere da una predisposizione costituzionale, ma il calazio è spesso favorito da una dieta sbilanciata, caratterizzata dal frequente consumo di cibi ricchi di grassi:

❖ **formaggi, salumi, dolci.**

Nei soggetti predisposti, modificando lo stile alimentare si può ridurre il rischio di formazione di nuovi calazi».

COME SI INTERVIENE

«In fase acuta, cioè all'esordio del calazio, il trattamento si basa su pomate oftalmiche a base di cortisone che servono a ridurre la reazione infiammatoria prodotta dal calazio.

Questo trattamento non dev'essere proseguito per più di 5 giorni.

Dopo la risoluzione dell'infiammazione rimane l'ostruzione ghiandolare che può perdurare anche per vari mesi.

Per aiutare la risoluzione del calazio è utile applicare impacchi caldi che fluidificano il mebo.

Se il calazio non si risolve l'unica altra possibilità è la rimozione chirurgica della ghiandola ostruita».

QUALI SONO I GESTI DA NON COMPIERE SE SI HA UN CALAZIO?

«La cosa assolutamente da evitare è cercare di spremere il calazio, come se fosse un brufolo.

Questa manovra è inefficace, dolorosa e può far aumentare l'infiammazione.

(Salute, La Stampa)



PREVENZIONE E SALUTE**LE COLITI E IL RISCHIO TUMORE**

Identificato il meccanismo attraverso cui la colite accrescerebbe il rischio di cancro al colon.

A scoprirlo, nel corso di uno studio pubblicato sulla rivista *Cell Reports*, sono stati gli scienziati statunitensi del Medical College of Georgia di Augusta, secondo cui l'infiammazione cronica del colon provocherebbe **due diversi tipi di danni**:

- ❖ da una parte farebbe in modo che **una molecola protettiva rivolga la propria azione contro l'organismo**,
- ❖ dall'altra **disattiverrebbe un soppressore del tumore**, creando una situazione favorevole allo sviluppo di una neoplasia.

I ricercatori hanno osservato che l'**infiammazione cronica** provoca l'accumulo nel colon di alti livelli di cellule soppressorie di derivazione mieloide (Mdsc), che a loro volta stimolano il rilascio di elevate quantità di **interleuchina 10 (Il-10)**, una citochina dotata di proprietà anti-infiammatorie.

Gli studiosi hanno scoperto che se presente in dosi eccessive, la funzione di Il-10 cambia, proprio come l'ambiente all'interno del colon.

Nello specifico, l'interleuchina 10 finisce per attivare Stat3, una proteina che agisce come un regolatore genico, che a sua volta aumenta l'espressione nel colon di due geni:

❖ **Dnmt1 e Dnmt3b**

Questi geni alterano il Dna e spengono un soppressore del cancro chiamato **fattore regolatore dell'interferone 8 (Irf8)**.

"Il-10 ha una duplice funzione –.

Può favorire o ostacola la risposta immunitaria.

In questo lavoro abbiamo scoperto che Il-10 promuove lo sviluppo del cancro al colon".

Per verificare sul campo la validità della scoperta, gli scienziati hanno riprogrammato geneticamente alcuni topi, per fare in modo che le cellule epiteliali che rivestivano il loro colon fossero **prive di Irf8**.

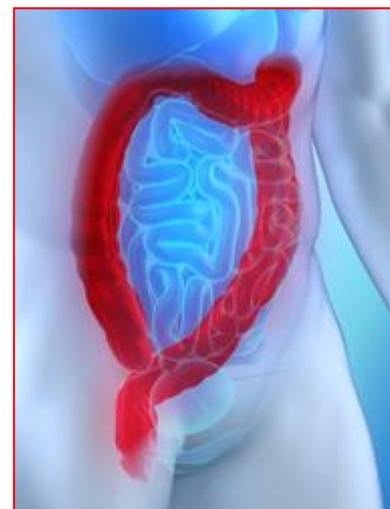
Hanno così osservato che i roditori erano molto più suscettibili all'infiammazione cronica, che in quest'area mostravano una morte cellulare anomala nel processo di ricambio delle cellule e che presentavano più tumori.

Hanno anche dimostrato che in questo ambiente alterato, le cellule Mdsc e l'Il-10 erano presenti in quantità molto elevate, così come i due geni Dnmt1 e Dnmt3b che alla fine hanno **disattivato Irf8**.

Successivamente, gli autori hanno rilevato gli stessi cambiamenti nel cancro al colon umano e scoperto che, in presenza dell'infiammazione cronica, Irf8 risulta sottoregolato rispetto a quanto avviene nei tessuti del colon sano.

Alla luce di questi risultati, i ricercatori ritengono che con il tempo livelli troppo alti di Il-10, causati dalla **colite**, finiscano per trasformare la citochina da soppressore dell'infiammazione a soppressore di Irf8, promuovendo lo sviluppo del **tumore al colon**.

(Salute, Sole24ore)



PREVENZIONE E SALUTE**PANCIA GONFIA: TI COMBATTO A TAVOLA!**

Pancia gonfia? Quali sono le abitudini da portare a tavola per combattere il gonfiore addominale, i cibi da evitare e quelli da assumere per essere sempre al top

La **pancia gonfia** è un fastidioso disturbo che, oltre ad essere antiestetico, compromette anche il tuo benessere.

Le cause possono essere tante, transitorie – come un pasto troppo pesante – oppure legate a patologie croniche.

Vediamole insieme e scopriamo come la sana alimentazione può essere di aiuto.

PANCIA GONFIA: DA COSA DIPENDE

Sono tanti i fattori che possono essere all'origine della pancia gonfia.

Un problema che spesso non ha niente a che vedere col sovrappeso o col tessuto adiposo accumulato intorno all'addome, ma è invece indice di aria nella pancia causata da patologie del tratto gastrointestinale: la più frequente è la sindrome dell'**intestino irritabile**.

Anche l'**intolleranza al lattosio** e la **celiachia** hanno, tra i loro sintomi più comuni, anche il gonfiore addominale: se sospetti di soffrirne, fai un test per assicurartene e modificare, di conseguenza, la tua alimentazione.

In assenza di patologie, la pancia gonfia può essere il segnale di **cattive abitudini a tavola**: tra queste,

- ❖ la tendenza a **fare pasti troppo abbondanti**,
- ❖ oppure a **mangiare velocemente** e a non masticare bene, con conseguenti difficoltà digestive, pesantezza e gonfiore.

Ma anche certi cibi possono favorire il gonfiore addominale, così come altri possono aiutare a combatterlo. Scopri quali!

I CIBI "GONFIA-PANCIA"

La prima regola è quella di evitare cibi che comportano una digestione faticosa come

- ❖ i cibi **grassi**, ma anche gli **alimenti** o le **bevande particolarmente caldi o freddi**.

Se l'obiettivo è una pancia piatta **EVITA** anche :

- ❖ le **bevande gassate**, i **succhi di frutta**, i **dolci**,
- ❖ **alcune verdure e ortaggi** quali broccoli, carciofi, spinaci, lattuga, cavoli, porri, rape, barbabietole, cipolle, melanzane, castagne e frutta secca,

che tendono a fermentare con grande facilità e quindi a produrre aria.

Questo consiglio vale soprattutto per chi soffre di **sindrome dell'intestino irritabile**, che dovrebbe anche evitare legumi, patate, formaggi freschi e latte.

Questo alimento è spesso accusato di essere la causa principale del gonfiore addominale, in realtà la digeribilità del latte è legata alla sensibilità individuale, al **lattosio** e alla **scrematura**, ovvero alla percentuale di grasso contenuto in esso.

Eliminare del tutto il latte dalla dieta quotidiana è consigliato soltanto a chi ha reali problemi di intolleranza a questo alimento o, appunto, soffre di patologie per cui potrebbe dare disturbi.

I CIBI ANTI-GONFIORE: Se alcuni alimenti hanno il potere di farti sentire in poco tempo più gonfio, altri invece sono da considerarsi dei veri e propri **sgonfia-pancia**.

Gli **asparagi**, ad esempio, hanno proprietà **diuretiche** incredibili: inseriscili nella tua alimentazione e avrai risultati immediati. Anche una ricca insalata a base di **cetrioli** ha la proprietà di essere depurativa e ti aiuterà ad eliminare tossine e scorie.



Ci sono **alimenti ricchi di sale**, come acciughe, parmigiana, aringhe, che potrebbero farti **gonfiare la pancia** perché provocano ritenzione idrica. Se non puoi evitarli, perché magari sei invitato ad una cena, puoi mangiare **una banana** per ridurne gli effetti sulla pancia.

Qual è il trucco?

- ❖ La banana, come tutti i cibi ricchi di **potassio**, aiuta ad abbassare **il livello di sodio nell'organismo e quindi a facilitare il drenaggio**.

E sempre per rimanere in tema di ritenzione idrica, **bere molta acqua** è il segreto numero uno per combattere ritenzione e pancia gonfia!

Fare colazione con uno **yogurt greco**, ricco di proteine e **fermenti lattici**, è un valido aiuto per agevolare il transito intestinale ed avere, di conseguenza, una pancia piatta.

Se sei al mare e ti viene fame, non farti tentare dal gelato: buono, dissetante e utilissimo è il **cocomero!**

Questo frutto estivo è ricco d'acqua, quindi **diuretico**, e contiene la quantità giusta di **zuccheri** per farti ritrovare l'energia e soddisfare il tuo desiderio di "dolce".

In alternativa al cocomero, come spuntino puoi scegliere un **grappolo d'uva rossa**, in grado di **ridurre il gas addominale** e spegnere la sensazione di fame.

Se invece sei invitato ad un aperitivo, cerca di evitare le bevande gassate e gli alcolici, e opta per tè o caffè ghiacciato, o magari uno **smoothie di frutta e verdura** o un "alternativo" **succo di pomodoro!**

(Salute, Oggi)

SCIENZA E SALUTE

CHE COS'È L'IGIENE DEL SONNO?

È un insieme di norme che favoriscono un buon riposo notturno, aiutando anche a combattere l'insonnia.

Ecco le regole:

1. *andare a letto quando si ha veramente sonno, senza sforzarsi di dormire;*
2. *usare il letto solo per riposare, evitando di passarvi tempo per guardare la tv, lavorare al pc, studiare ecc.;*
3. *andare a dormire e svegliarsi a orari il più possibile regolari;*
4. *limitare il sonno del mattino e i pisolini durante il giorno, anche se si è dormito poco;*
5. *mangiare sempre alla stessa ora e non consumare cene pesanti che possono rendere difficile la digestione;*
6. *non addormentarsi sul divano dopo cena;*
7. *evitare il consumo di caffeina e alcol nelle ore serali;*
8. *fare esercizio fisico durante il giorno, evitando però l'attività intensa alla sera;*
9. *controllare temperatura, rumore, umidità e luminosità della camera da letto.*



Niente pillole: i farmaci per dormire danno dipendenza e assuefazione

: dovrebbero essere evitati, e semmai sempre prescritti dal medico per periodi limitati. Invece, una doccia tiepida prima di dormire può aiutare a rilassarsi.

Ma attenzione, l'acqua non deve essere troppo calda: *la doccia calda provoca vasodilatazione con dispersione del calore corporeo.*

Durante il sonno la temperatura corporea diminuisce, ma se è troppo bassa prima di dormire non facilita il sonno. (Focus)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

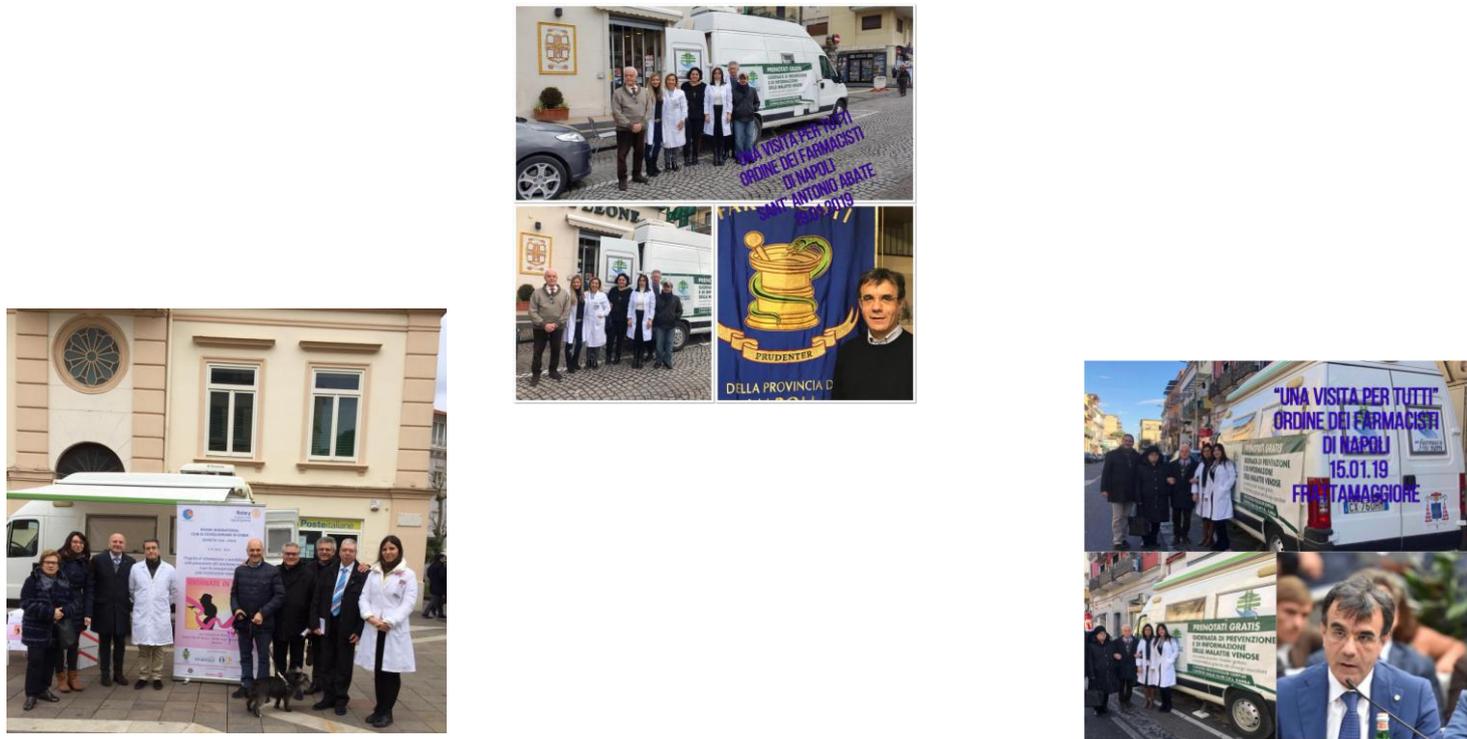


EVENTI MESE DI GENNAIO

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

Progetto “Una Visita per Tutti”

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




 Università degli Studi di Napoli
 Federico II
 Dipartimento di Farmacia

MODULO 1
SPERIMENTAZIONE PRECLINICA

MODULO 2
SPERIMENTAZIONE CLINICA

MODULO 3
MONITORAGGIO POST-MARKETING

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 Tel. 081 678437/438

Prof. Angelo A. Izzo
Dipartimento di Farmacia,
Università degli Studi di Napoli Federico II
Via Montesano 49 - 80131 Napoli

Dipartimento di Farmacia,
Università degli Studi di Napoli Federico II
Via Montesano 49 - 80131 Napoli

Ufficio Scelte di Specializzazione e Master
dell'Università degli Studi di Napoli Federico II
spes@unina.it o master@unina.it

Numero di posti: 15

Con il permesso della
Società Italiana di Farmacologia


Società Italiana di Farmacologia

Università degli Studi di Napoli Federico II - Dipartimento di Farmacia
Via Montesano 49 - 80131 Napoli - Tel. 081 678437
www.farmacia.dip.unina.it

