



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. Tumore al polmone, sintomi e segnali: il «big killer» che colpisce i fumatori in 8 casi su 10
4. Perché i piedi puzzano di formaggio?



Prevenzione e Salute

5. Glaucoma, lo sai che non va sottovalutata una difficoltà a leggere e guidare?
6. Diabete, camminare 10 min. dopo i pasti aiuta a controllare la glicemia?
7. Cosa si usava nell'antica Roma come carta igienica?

ZENTIVA
UNA RISPOSTA
A DIVERSI
BISOGNI.

La linea di prodotti di automedicazione pratici e convenienti.

Chiedi al tuo farmacista

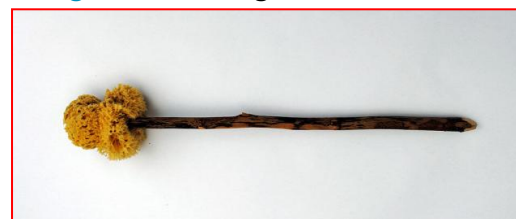
www.zentiva.it

Proverbio di oggi.....
E' stata n' acqua 'e maggio!
E' stata una pioggia di maggio - un caso fortunato, imprevisto

COSA SI USAVA NELL'ANTICA ROMA COME CARTA IGIENICA?

Nell'antica Roma, al posto della carta igienica, si usava un particolare attrezzo simile allo scopino dei nostri bagni, che veniva condiviso nelle latrine pubbliche.

Non era ancora stata inventata la [carta igienica](#), ma gli antichi romani sapevano come pulirsi alla toilette. Secondo diversi studiosi, al posto della carta, nei gabinetti dell'**antica Roma**, si utilizzava un particolare utensile igienico chiamato **Tersorium**.



SPUGNA E MUSCHIO.

Si trattava di una spugna marina infilata su di un bastone, che veniva *condivisa* da chi utilizzava la [latrina pubblica](#).

L'attrezzo, che era utilizzato anche come **scopino**, veniva poi pulito in un secchio con acqua e aceto (*con buona pace dell'igiene, poiché un simile trattamento non serviva di certo a sanificare lo strumento*).

Al posto della spugna, i **soldati** romani a volte utilizzavano anche il muschio, che però (per fortuna) era *usa e getta*.

COME UNA SPADA.

Proprio un **tersorium** viene menzionato da **Seneca**. Il filosofo romano, in una lettera delle *Epistulae morales ad Lucium* (62 - 65), racconta che, alla metà del I secolo, un gladiatore germanico usò questo attrezzo per suicidarsi.

Rimasto finalmente solo e senza sorveglianza per andare in bagno prima di un'esibizione in anfiteatro, la usò come una lancia, infilandosela in gola fino a soffocare.

Oggi si trova un **tersorium** raffigurato nelle **Terme dei Sette Sapienti a Ostia**, l'antico porto di Roma, in un affresco del II secolo.

(*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

TUMORE AL POLMONE, SINTOMI E SEGNALI: il «big killer» che colpisce i fumatori in 8 casi su 10

Ogni giorno in Italia circa 115 persone scoprono di avere un tumore ai polmoni .

Nel 2017 sono state oltre 41.800 le nuove diagnosi nel nostro Paese e in oltre l'80% dei casi si tratta di tabagisti o ex. In pratica, senza tabacco, il temibile e letale carcinoma polmonare diventerebbe una malattia rara. «Invece rappresenta ancora oggi la prima causa di morte per cancro - dice Silvia Novello, membro del direttivo dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica -. Purtroppo a 5 anni dalla diagnosi è vivo solo il 18 % dei pazienti, anche perché in più di sette casi su dieci viene scoperto tardi, quando è più difficile da curare e ha già dato metastasi, perché nei suoi stadi iniziali spesso non dà sintomi».

Quali i sintomi a cui prestare attenzione?

Non di rado il tumore ai polmoni non provoca disturbi. Spesso viene quindi scoperto per una radiografia del torace fatta per altre ragioni. Possono comparire (non necessariamente e non tutti insieme):

- ❖ *tosse che non passa,*
- ❖ *mananza di respiro (fiato corto),*
- ❖ *dolore al torace,*
- ❖ *«fischi» quando si respira.*

Altri sintomi, in genere successivi ai primi, possono essere: tosse grassa con striature di sangue, raucedine, perdita di peso, infezioni respiratorie frequenti.

Quante persone colpisce e quali le speranze di guarire?

Il tumore al polmone è al primo posto nella poco ambita classifica italiana di più letale tipo di cancro (nel 2017 ha causato oltre 33mila decessi) e al terzo in quella del più diffuso (41.800 i nuovi casi diagnosticati lo scorso anno). A causa della scoperta tardiva della malattia, purtroppo soltanto il 18 % dei pazienti è vivo cinque anni dopo la diagnosi. Anche se, con le nuove terapie, si sono ultimamente aperti nuovi scenari per i pazienti con metastasi alla diagnosi e, in particolare con **l'immunoterapia** e con i farmaci a bersaglio molecolare (o farmaci biologici), si riesce a prolungare la sopravvivenza anche in fase avanzata di malattia.

Cosa si può fare per prevenirlo?

«Non fumare, visto che ben 8 casi su 10 sono dovuti al tabacco - . Lo dimostrano le statistiche e pure i numeri "al femminile": purtroppo con la diffusione del fumo fra le donne stiamo assistendo a un relativo aumento dei casi di cancro ai polmoni.

- ❖ Fra le italiane stanno aumentando costantemente le nuove diagnosi e la mortalità: *lo scorso anno, il 30 % delle nuove diagnosi riguardava una donna.*

Non bisogna poi dimenticare che anche il fumo passivo è molto nocivo. E che una minima parte (circa il 10%) delle neoplasie polmonari è dovuta al gas radon o all'esposizione ambientale o professionale ad asbesto/amianto e metalli pesanti quali cromo, cadmio o arsenico».

Ci sono esami utili per una diagnosi precoce?

Nell'ultimo decennio, molti studi hanno valutato la possibilità di usare la **Tac spirale** come strumento di diagnosi precoce a cui sottoporre periodicamente chi è considerato più a rischio di sviluppare questa neoplasia: ovvero i **forti tabagisti** (attuali o ex) con un'età superiore ai 50 anni. Un vasto studio aveva evidenziato come una Tac spirale annuale per 5 anni fosse capace di ridurre la mortalità per tumore del polmone del 20 %. Sulla base di quei risultati, negli Usa dal 2013 viene raccomandata l'esecuzione di una Tac spirale ogni 12 mesi nei forti fumatori (ovvero i consumatori di almeno 30 pacchetti all'anno) fra 55 e 80 anni e nei forti ex fumatori che hanno smesso da meno di 15 anni. Anche in Italia verrà valutato questo approccio e sono state avviate diverse iniziative di prevenzione dedicate ai forti fumatori.



Come si scopre la malattia?

Se si sospetta un tumore al polmone il primo esame è di solito la radiografia del torace. Gli altri esami utili, impiegati diversamente a seconda dei casi, sono:

- la Tac di diversi distretti corporei, che permette di visualizzare e localizzare meglio il tumore e di vedere se sono presenti metastasi in altri organi;
- la **Pet** (tomografia a emissione di positroni), che consente di vedere quanto il tumore è attivo dal punto di vista metabolico e se ci sono metastasi in altre parti dell'organismo;
- **l'esame dell'escreato**, che permette di analizzare le cellule espettorate;
- la **broncoscopia e la biopsia percutanea** sotto guida Tac, che servono per raggiungere una diagnosi.



Come si cura?

«Per contrastare il tumore al polmone si può contare su:

- ✓ **chirurgia, radioterapia, chemioterapia, farmaci a "bersaglio molecolare" e immunoterapia .**



Questi trattamenti possono essere usati da soli, in sequenza o in combinazione fra loro.

Le possibilità di guarire sono maggiori se la diagnosi è precoce e il tumore è asportabile chirurgicamente, ma la strategia più efficace è la prevenzione, che si attua non fumando o smettendo di fumare: da solo il tabacco è all'origine di 25 malattie diverse, molti tipi di cancro , ma anche patologie cardiovascolari e respiratorie».

Ci sono nuove terapie?



«Se ne stanno studiando diverse e dei progressi sono stati certamente fatti negli ultimi anni, ma la battaglia è ancora aperta - conclude Novello -. Purtroppo quando scopriamo un tumore che è già metastatico non è possibile parlare di guarigione.

Con i nuovi farmaci oggi già approvati o disponibili in sperimentazione anche in Italia riusciamo però, in alcuni casi, a guadagnare del tempo prezioso per i pazienti».

Recentemente si è prospettato un cambiamento significativo nella cura dei tumori al polmone avanzati, non operabili e con l'immunoterapia si è riusciti a far crescere il numero di pazienti vivi 5 anni dopo la diagnosi. (*Salute, Corriere*)

TROPPI GRASSI SATURI, POCCHI SPERMATOZOI

Chi mangia male ne ha il 41% in meno rispetto a chi ha una dieta più sana e una riduzione della concentrazione del 38%



Mangiare bene e sano è importante anche per la fertilità maschile, attaccata duramente dalle cattive abitudini alimentari. I **grassi saturi, contenuti nei formaggi e in alcune tipologie di carni ma anche in alcuni prodotti di origine vegetale, riducono infatti del 38% la concentrazione dello sperma e del 41% la quantità di spermatozoi**. Lo osserva uno studio che ha coinvolto un campione maschile di 701 persone, rimarcando ancora una volta un ruolo, ancora da approfondire ma già sottolineato da studi pregressi, tra grassi alimentari e fertilità maschile. Questo studio suggerisce ancora una volta il ruolo del regime dietetico sulla fertilità maschile e questo spiegherebbe anche la **differente salute del sistema riproduttivo spesso constatata in alcune regioni del mondo** e un **calo di nascite significativo nei Paesi occidentali, dove la dieta è notoriamente più grassa**.

PREVENZIONE E SALUTE

GLAUCOMA, LO SAI CHE NON VA SOTTOVALUTATA UNA DIFFICOLTÀ A LEGGERE E GUIDARE?

*In Italia quasi 1 milione di persone soffre di **glaucoma** ma solo la metà ne è consapevole – spiega il dottor Pietro Paolo Vico, oculista e referente della patologia del glaucoma di Humanitas – perché, nella fase iniziale, i sintomi possono presentarsi come una generica **difficoltà a leggere o vedere mentre si guida**.*

I pazienti, generalmente, si accorgono che qualcosa non va perché fanno fatica a vedere mentre leggono, guardano la televisione o guidano, oppure arrivano dall'oculista dopo un mancato rinnovo della patente a causa di un calo della vista.

Di solito, è la visione periferica che viene compromessa per prima, anche se non sono rari i casi in cui la malattia colpisce anche la visione centrale, superiore o inferiore.

Il glaucoma è infatti una malattia che colpisce il nervo ottico, ovvero quel nervo che permette di trasferire dalla retina al cervello ciò che vediamo. Nel tempo, **l'aumentata pressione all'interno dell'occhio**, la riduzione del flusso sanguigno e la riduzione della pressione liquorale a livello del **nervo ottico**, insieme all'aumento della **pressione intraoculare** portano a

- ❖ un **progressivo deterioramento della funzione del nervo ottico** fino ad arrivare alla perdita del campo visivo, ovvero alla cecità.

Quando si inizia a far fatica a leggere o guidare, la malattia è già presente e ha già portato progressivamente alla riduzione del campo visivo.

Da qui l'importanza dell'informazione e prevenzione: dopo i 40 anni, in particolare, è fondamentale rivolgersi agli specialisti per effettuare visite oculistiche periodiche, in modo da rilevare la presenza del glaucoma prima che inizi il suo decorso verso la disabilità visiva e la cecità.

Se diagnosticato, lo specialista consiglierà al paziente la terapia più adeguata per curare il glaucoma, rallentarne la progressione e non perdere completamente la vista, incluse terapie quali colliri, laser o l'intervento chirurgico. (*Salute, Humanitas*)

PERCHÉ I PIEDI PUZZANO DI FORMAGGIO?

*La colpa della puzza dei piedi è dei batteri del genere **Brevibacterium**: si nutrono delle cellule morte della pelle, del grasso e dello sporco che si formano tra le dita dei piedi, producendo **metantiolo**, principale responsabile dei piedi maleodoranti.*

Un ricercatore ha anche scoperto che *i batteri di questa famiglia fanno maturare anche un tipo di formaggio olandese (il limburger)*. E l'odore che ne scaturisce è molto simile.

A contribuire alla puzza (dei piedi) sono però anche i *Propionibacteria*, che producono acido propionico (dall'odore simile all'aceto) e *Staphylococcus epidermidis*, che emana **acido isovalerico**.

C'È UNO ZOO NEL NOSTRO CORPO: Si stima che nei piedi alberghino circa *10 milioni di batteri per centimetro quadrato*. Il punto è che tutto il nostro corpo è "abitato" da oltre *10.000 miliardi di batteri*. Alcuni sono essenziali per la salute, altri sono nocivi, e molti producono sostanze puzzolenti.

Per esempio, *il cattivo odore del sudore è causato da batteri della pelle*, e in particolare da quelli del genere *Corynebacterium*, che si nutrono di lipidi e producono il *puzzolentissimo acido butirrico*.

Un eccesso di questi microrganismi può causare anche infezioni cutanee. Fortunatamente i deodoranti contengono sostanze che li uccidono o impediscono la loro crescita. (*Focus*)



SCIENZA E SALUTE

DIABETE, CAMMINARE 10 MINUTI DOPO I PASTI AIUTA A CONTROLLARE LA GLICEMIA?

*Meglio **passaggiare** 10 minuti dopo i pasti che mezz'ora durante la giornata per controllare in modo adeguato la **glicemia**.*

È quanto concludono dei ricercatori della University of Otago (Nuova Zelanda) che hanno condotto uno studio su un ristretto campione di pazienti con **diabete di tipo 2** per valutare i benefici dell'**attività fisica** sulla **glicemia** post-prandiale.

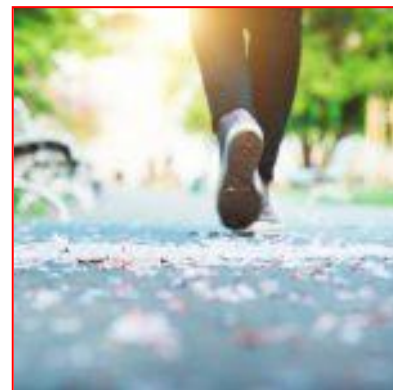
Sono stati 41 i pazienti con **diabete** che hanno partecipato a questa ricerca pubblicata su Diabetologia.

Ai soggetti è stato chiesto di **passaggiare** 10 minuti dopo ogni pasto principale della giornata o di farlo per 30 minuti, come suggeriscono le linee guida neozelandesi, per due settimane. I partecipanti avevano in media 60 anni di età ed erano affetti da **diabete** da 10 anni.

A ogni individuo era stato assegnato un accelerometro per misurare il livello di attività **fisica** e dei dispositivi per misurare la **glicemia** a intervalli di 5 minuti.

È emerso che tra i soggetti che avevano seguito il consiglio di **camminare** 10 minuti dopo i pasti, la **glicemia post-prandiale** era diminuita del 12% in media rispetto a chi invece aveva scelto altri momenti per muoversi.

Di sera, dopo cena, sottolinea uno dei ricercatori, quando il pasto è generalmente più ricco di carboidrati, la riduzione era addirittura del 22%.



Con l'attività fisica migliora il profilo metabolico del paziente con diabete

«Lo studio in questione è una raffinata conferma di quanto è intuibile è consigliabile: dopo pranzo o dopo cena una passeggiata non può essere che salutare».

«Nella fattispecie in chi è affetto da **diabete tipo 2** il metabolizzare meglio gli alimenti dei pasti con una **attività fisica** lieve, ma costante e aerobica, migliora sensibilmente il profilo metabolico e potrebbe aiutare a ridurre i farmaci da assumere.

Bisogna solo stare attenti, in relazione proprio alla terapia farmacologica in atto, a non rischiare l'ipoglicemia, cioè l'abbassamento troppo repentino degli zuccheri».

«In Humanitas cerchiamo di privilegiare quelle terapie farmacologiche che riducono o addirittura evitano questo rischio, **farmaci non ipoglicemizzanti ma normoglicemizzanti** cosiddetti innovativi con ottimo risultato.

Con questa terapia per il **diabete** l'**attività fisica** è caldamente raccomandata, a qualsiasi ora!».

Perché è importante gestire al meglio la glicemia post-prandiale?

«L'iperglicemia **post-prandiale**, spesso legata a un meccanismo patogenetico di deficit ormonale che può essere corretto con le terapie di cui sopra (**GLP 1-RA** o terapia incretinica in genere) rappresenta un ulteriore importante fattore di rischio per malattia cardiovascolare.

Può succedere che la **glicemia** del diabetico in terapia sia anche normale al mattino ma poi si alzi in modo importante dopo i pasti, motivo per il quale il monitoraggio della **glicemia** riveste ancora un importante ausilio per la gestione della patologia», conclude la specialista.

(Salute, Humanitas)

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”

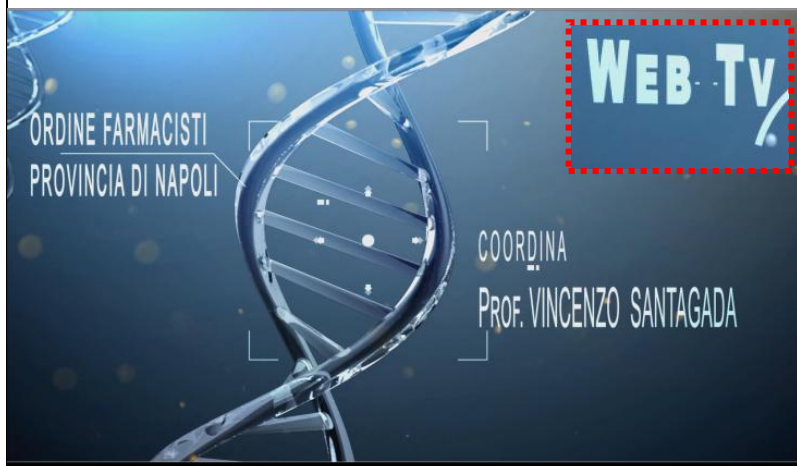
<p>Mese di Gennaio dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza Venosa</p>	
<p>Martedì 15 Gennaio - (dalle 10.00 alle 18.00)</p>	<p>Frattamaggiore (NA): Via Roma, n. 206</p>
<p>Giovedì 17 Gennaio - (dalle 10.00 alle 18.00)</p>	<p>Somma Vesuviana (NA); Via Posillipo, n. 254</p>
<p>Sabato 19 Gennaio - (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>



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

Web TV dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.

I video, le rubriche e i servizi della Web TV dell'Ordine, per raccontare attraverso le immagini la Categoria, le iniziative e gli eventi più importanti.



Un altro passo importante che qualifica l'intera Categoria e il Nostro impegno.

Come seguire la WEB-TV

: collegarsi sul Portale Istituzionale

www.ordinefarmacistinapoli.it/ sezione NEWS / Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

Di seguito il link dove poter visionare i primi **7 servizi**:

1. l'annuncio dell'apertura della Web-TV
2. Progetto "Una Visita per Tutti"
3. DDL Concorrenza: Cosa Fare?
4. Manovre salvavita e defibrillatore
5. Vaccinazione antinfluenzale
6. Vaccinazioni Obbligatorie e Raccomandate
7. Cerimonia caduceo d'oro 2018: interviste



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>

