



## AVVISO

### Ordine

1. Crediti ECM e autoformazione
2. Concorso straordinario

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

3. Nei batteri 'buoni' dell'intestino un freno al cancro al colon retto
4. "uno yogurt al giorno potrebbe proteggere dal tumore al seno"
5. Sesso, il cibo conta



### Prevenzione e Salute

6. "dormire bene evita il raffreddore", Vero o Falso?
7. Campagna informativa sul corretto uso dell'alluminio in cucina



www.farmaciacentrosalute.it

## Proverbio di oggi.....

**'A vocca 'nchiusa nun traseno mosche.**

## "DORMIRE BENE EVITA IL RAFFREDDORE", VERO O FALSO?

*Alcune persone credono che **dormire bene** eviti di ammalarsi di **raffreddore**. Vero o falso?*

L'abbiamo chiesto al professor [Carlo Selmi](#), responsabile di Reumatologia e immunologia clinica di Humanitas e docente all'Università di Milano.

**"VERO.** Dormire bene, e soprattutto dormire a sufficienza, cioè non meno di 7 ore per notte, aiuta a ridurre le probabilità di ammalarsi di raffreddore – dice il professore –

Un **sonno** adeguato, continuo e di buona qualità, infatti aiuta il sistema immunitario a funzionare in maniera efficiente ed efficace e quindi aiuta anche a respingere il virus del **raffreddore**, come dimostrato da uno studio americano. Chi dorme 7 ore, infatti, ha la metà delle probabilità di prendere il raffreddore rispetto a chi ne dorme solo 5 o 6, secondo i test effettuati durante la ricerca:

i volontari, esposti al virus del raffreddore contenuto in gocce nasali, avevano maggiori probabilità di combattere il virus e non ammalarsi di raffreddore se dormivano almeno 7 ore per notte.

Questo significa che avere un buon **sonno**, come sottolineano anche gli autori dello studio, è il fattore che più di altri riesce a ridurre le probabilità di prendersi il **raffreddore**.

Oltre al sonno ristoratore, gli altri due fattori che, come dimostrato da numerosi altri studi, concorrono al buon funzionamento del sistema immunitario, tanto da essere considerati "*pilastrini del benessere*", sono alimentazione equilibrata e attività fisica costante." (*Salute, Humanitas*)



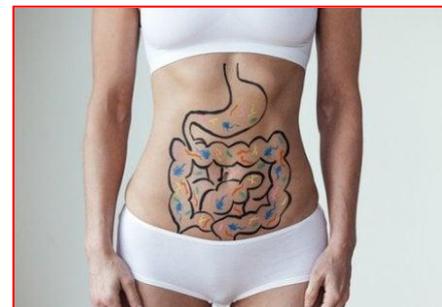
**SCIENZA E SALUTE**

## NEI BATTERI 'BUONI' DELL'INTESTINO UN FRENO AL CANCRO AL COLON RETTO

*Individuati per la prima volta da ricercatori italiani. I risultati aprono nuove strade alla diagnosi precoce nei pazienti a rischio*

BATTERI come un freno che bloccano lo sviluppo dei **tumori intestinali** e in particolare di quello del **colon-retto**.

Con la prospettiva di poter fare diagnosi precoce ed anche immaginare un probiotico specifico che protegga i pazienti a rischio. A scoprire il ruolo attivo di alcuni ceppi batterici che vivono all'interno del microbiota è uno studio pubblicato su *Nature Microbiology*.



### Il ruolo del microbiota

Il tumore del colon-retto è una delle neoplasie a più elevata incidenza nel mondo occidentale e rappresenta il 9,4% circa di tutti i tumori negli uomini e il 10,1% nelle donne.

Ha un'incidenza nella popolazione italiana di circa 34.000 nuovi casi l'anno e si sviluppa più spesso nel colon (circa il 70% dei casi) e meno frequentemente nel retto (30%).

Era già noto che il **microbiota intestinale** svolge un ruolo attivo nello sviluppo del tumore al colon-retto, ma ora è stato fatto un passo in avanti:

- “Finora erano stati identificati solo i batteri che promuovono la formazione dei tumori, ma ora abbiamo scoperto per la prima volta l'esistenza di un ceppo di batteri protettivi”.

### La scoperta del batterio buono

“Analizzando il **microbiota** di pazienti in uno stadio precoce di sviluppo del tumore intestinale, il cosiddetto adenoma - spiega la coordinatrice dello studio - abbiamo osservato l'assenza di una famiglia di batteri, chiamati *Erysipelotrichaceae*. Isolando questi batteri, abbiamo riscontrato delle proprietà antitumorali capaci di bloccare il proliferare incontrollato delle cellule, cosa che invece accade nel caso di una loro mancanza”. “In particolare - abbiamo visto che quando inizia a formarsi la cellula tumorale, cambia anche la composizione del muco intestinale e questo rende l'ambiente sfavorevole per alcuni batteri e favorevole per altri tra cui ci sono anche quelli protettivi. Sono proprio quelli che mancano nei pazienti con adenoma”.

### Il check del microbiota per una diagnosi precoce

Cosa significa in pratica per il paziente? Il primo potenziale risvolto è quello di aprire nuove strade alla diagnosi precoce nei pazienti a rischio di sviluppare questi tumori.

“Il fatto che il microbiota rilevato nelle feci non presenti questa famiglia di batteri - è estremamente importante ai fini della diagnosi precoce della malattia nei pazienti con adenoma avanzato”. Quindi in futuro, come indizio della presenza di un adenoma, si potrebbe utilizzare l'assenza di questo batterio nel muco intestinale. **Come si valuta?** “Già oggi esistono - dei metodi di analisi del microbiota che però sono tutt'altra cosa e non possono certo essere considerati uno strumento di diagnosi. In prospettiva, si può pensare per gli ospedali di sviluppare un modello di diagnosi precoce basato proprio sulla presenza o meno di questo batterio”.

### Un probiotico per restituire il batterio che manca

**Questa scoperta può essere un punto di partenza per nuove cure?** “Sì -.

Proprio per questi pazienti si potrebbe pensare di ridurre il rischio restituendo il batterio sotto forma di probiotico ma tenendo ben presente che ogni probiotico ha una funzione specifica e che bisognerà sviluppare un integratore alimentare che contenga proprio il ceppo mancante che però non è facile da portare al letto del paziente perché è difficile da coltivare e mantenere in vita ma non è detto che con le moderne tecnologie non si riesca a trovare una soluzione”, conclude l'esperta. (*Salute, La Repubblica*)

**SCIENZA E SALUTE****“UNO YOGURT AL GIORNO POTREBBE PROTEGGERE DAL TUMORE AL SENO”**

*A sostenerlo uno studio dell'Università di Lancaster. L'oncologo invita alla cautela, ma anche a non demonizzare il latte e i suoi derivati come spesso avviene*

IL CONSUMO di **yogurt** naturale potrebbe contribuire a ridurre il rischio di insorgenza del **tumore al seno**. Per ora si tratta soltanto di un'ipotesi frutto di una [ricerca](#) condotta presso l'Università di Lancaster e si basa sul possibile effetto protettivo dei batteri contenuti nello yogurt. Ma visto che nessun alimento può essere considerato da solo una panacea contro il cancro, cerchiamo di capire meglio che 'peso' dare a questa ricerca specie in un momento in cui su latte e latticini c'è tanta confusione.

**La ricerca**

Gli scienziati sono partiti dal fatto che una delle cause del **carcinoma mammario potrebbe essere l'infiammazione innescata da batteri nocivi**.

Lo **yogurt naturale** - contiene **batteri benefici che attenuano l'infiammazione** e che sono **simili a quelli presenti nelle madri che allattano**. "Ora sappiamo che il latte materno non è sterile e che l'allattamento altera la microflora del seno".

"I **batteri che fermentano il lattosio** si trovano comunemente nel latte e possono occupare i dotti mammari delle donne durante l'allattamento e per un periodo ancora non definito anche dopo".

**Un legame con l'allattamento?**

Secondo gli esperti, questi batteri siano protettivi visto che ogni anno di allattamento al seno riduce il rischio di cancro alla mammella del 4,3%. **Ma è una deduzione scientificamente valida?**

"In realtà – non è chiaro perchè l'allattamento riduca il rischio di tumore al seno. Questa è solo una delle ipotesi ma al momento non è suffragata da prove scientifiche certe".

Il legame tra consumo di latte e latticini e il tumore è al centro di numerosi studi scientifici e metanalisi.

Nel 2017, per es., i ricercatori hanno pubblicato i dati di uno [studio](#) in cui erano stati monitorati i consumi giornalieri di latticini di una popolazione di 1941 donne affette da cancro della mammella confrontate con una popolazione di controllo di 1237 donne.

I risultati ottenuti sono stati valutati statisticamente e aggiustati in base a variabili quali *età, razza, indice di massa corporea, abitudine al fumo di sigaretta, attività fisica*, tipo di latticino consumato usualmente e familiarità per cancro della mammella. "Lo studio - ha dimostrato che

- **un consumo di yogurt costante riduce il rischio di cancro alla mammella del 15%**
- al contrario, un alto consumo di **Cheddar** (formaggio molto diffuso in America) e creme di formaggio spalmabili ne aumentano il rischio in maniera consistente".

**Serve prudenza: le ricerche vanno approfondite**

Più di recente è stata pubblicata sulla rivista [BMJ Open](#) una revisione nella quale gli autori concludono che la qualità di questi lavori non è ancora sufficiente. Per esempio, alcuni studi mostrano una diminuzione del rischio per i tumori del tratto gastrointestinale (*esofago, stomaco, pancreas e colon-retto*) associata al consumo di latticini, mentre altri non trovano legami significativi.

Per i tumori che dipendono dagli ormoni (*prostata, seno, endometrio e ovaio*), i risultati sono ancora più eterogenei e lo stesso vale per tumori che colpiscono rene, tiroide e polmone.

Una revisione della letteratura pubblicata su [Scientific Report](#) nel 2016 non è riuscita a identificare alcuna associazione significativa tra consumo di latticini e rischio di tumore del polmone, mentre uno studio più recente pubblicato su [JAMA Oncology](#) suggerisce che lo yogurt potrebbe proteggere dal rischio di sviluppare questo tipo di cancro, soprattutto grazie ai prebiotici e probiotici in esso contenuti.

## Yogurt o latte tutti i giorni?

Visto che i dubbi sono ancora tanti, come regolarsi con il consumo di questi prodotti?

Sulla rivista **Medical Hypotheses** dove è stato pubblicato il loro studio, i ricercatori suggeriscono:

- ❖ *“C'è un potenziale rimedio preventivo alla portata di tutte le donne ed economico che è quello di consumare yogurt naturale tutti i giorni”.*

Ma molte donne – specie se hanno già avuto un tumore al seno – sono riluttanti a consumare latte e latticini perché sono addirittura convinte che possano favorire l'insorgenza del cancro.

E allora? “Non bisogna demonizzare questi prodotti ma farne un buon uso”.

**“In genere consiglio il consumo di un bicchiere di latte al giorno alle pazienti in trattamento per tumore ma anche a chi non ha una diagnosi oncologica.**

Per tutte è importante **non trascurare la salute dell'osso** specie durante la menopausa che è una fase caratterizzata dalla privazione di calcio nelle ossa e una delle cose che possono aiutare è proprio il consumo di latte e derivati”. E alle donne che hanno delle perplessità o a cui non piace?

“Allora si può optare per **un vasetto di yogurt o una porzione di parmigiano al giorno**”.

*(Salute, La Repubblica)*

## SCIENZA E SALUTE

# CAMPAGNA INFORMATIVA SUL CORRETTO USO DELL' ALLUMINIO IN CUCINA

*L'alluminio trova largo impiego nel settore alimentare per la realizzazione di imballaggi e recipienti destinati a venire in contatto con gli alimenti, come pentole, film per avvolgere, vaschette monouso, caffettiere, ecc. .*

La contaminazione del cibo per fenomeni di migrazione da utensili o imballaggi è una delle fonti di esposizione alimentare, ma è anche quella direttamente prevenibile attraverso semplici accorgimenti, considerato che il rilascio di alluminio dai materiali a contatto è condizionato dalle modalità di uso e da altri fattori combinati, quali il tempo di conservazione, la temperatura e la composizione dell'alimento.

Nei soggetti sani il rischio tossicologico dell'alluminio è limitato per via dello scarso assorbimento e della rapida escrezione.

I gruppi di popolazione più vulnerabili alla tossicità orale dell'alluminio sono quelli con diminuita capacità escretoria renale: **anziani, bambini sotto i 3 anni, soggetti con malattie renali e donne in gravidanza.**

In Italia con il **decreto ministeriale 18 Aprile 2007, n. 76** (Regolamento recante la disciplina igienica dei materiali e degli oggetti di alluminio e di leghe di alluminio destinati a venire a contatto con gli alimenti) sono state previste specifiche disposizioni, in particolare i contenitori in alluminio devono riportare in etichetta una o più delle seguenti istruzioni:

- 1)non idoneo al contatto con alimenti fortemente acidi o fortemente salati**
- 2)destinato al contatto con alimenti a temperature refrigerate**
- 3)destinato al contatto con alimenti a temperature non refrigerate per tempi non superiori alle 24 ore**
- 4)destinato al contatto per tempi superiori alle 24 ore a temperatura ambiente solo per i seguenti alimenti:**

- *Prodotti di cacao e cioccolato, Caffè, Spezie ed erbe infusionali, Zucchero, Cereali e prodotti derivati*
- *Paste alimentari non fresche, Prodotti della panetteria, Legumi secchi e prodotti derivati*
- *Frutta secca, Funghi secchi, Ortaggi essiccati, Prodotti della confetteria*
- *Prodotti da forno fini a condizione che la farcitura non sia a diretto contatto con l'alluminio.*

Quanto sopra non si applica ai materiali e agli oggetti di alluminio ricoperto purchè lo strato a diretto contatto con gli alimenti costituisca un effetto barriera. *(Salute, Ministero della Salute)*



**PREVENZIONE E SALUTE****SESSO, IL CIBO CONTA**

*Zenzero e cioccolato, un bicchiere di vino rosso, tanto pesce azzurro, il mix sapiente nei colori delle verdure.*

**La salute sessuale si coltiva nel piatto.**

E agli uomini conviene cominciare a indossare grembiule e cappello da chef. Perché **"uno stile di vita sano anche a tavola protegge la prostata" ed è amico dell'amore.**



"E del **testosterone**". Parola di Vincenzo Mirone, dir. del Dip. di urologia all'univ. Federico II di Napoli, che in occasione della presentazione di un'indagine condotta sui dati raccolti durante la **campagna '#Controllati 2017'**, realizzata con il supporto non condizionante di Menarini, detta i principi di una 'dieta smart' per lui. Il lavoro, che è diventato uno studio scientifico pubblicato sull'**Archivio italiano di urologia e andrologia**, individua per la prima volta i **fattori di rischio associati allo sviluppo dell'ipertrofia prostatica benigna** negli uomini italiani ma anche i fattori protettivi, come lo sport. Ed evidenzia come si sia abbassata l'età dell'incontro con la malattia, come testimonia un 10% di under 50 già con la diagnosi in mano.

"C'è un contesto di **sindrome metabolica** che abbraccia una serie di condizioni, dal diabete all'ipertensione, fino al colesterolo alto, e in cui entrano anche l'ipertrofia prostatica benigna, e la disfunzione erettile - spiega l'urologo - Il **testosterone è un 'playmaker'**.

Con livelli bassi, abbiamo tutto questo. E noi stiamo trovando valori bassi anche nei giovani".

Complice, riflette, "la dieta sbagliata.

Oggi si rifuggono le verdure, il pesce azzurro viene ignorato, si eccede con la pasta, si scelgono i condimenti sbagliati, si mangiano troppi hamburger, carni rosse dilatate da ormoni, pollame trattato.

E' cambiato qualcosa nell'alimentazione, nelle condizioni di vita. **Sicuramente incide tanto lo stress, il troppo lavoro, la sedentarietà**".

Sono tutti fattori che 'pesano', nel vero senso della parola, sulla prostata. "Oggi arriviamo a vedere in pazienti over 50 prostate anche di 100 grammi, contro i 15-20 di una sana. Ma non si arriverebbe a questo punto se la patologia venisse intercettata a 40 anni e curata anche con un cambiamento degli stili di vita e col buon cibo", incalza Mirone.

Ma quale deve essere il menù? "Una piccola quantità di pasta - elenca l'urologo - ingredienti come il **pomodoro**, che contiene **licopene** (*endotelio-protettivo*), da consumare cotto, il basilico, il pesce azzurro.

E molte verdure: tutte quelle a foglia verde, dai broccoli ai cavoli sono ideali.

Il **peperoncino**, in cui è presente la *capsaicina* che ha un effetto dilatatore, va bene ma in piccole quantità, perché in eccesso diventa irritante per la prostata".

Altri alleati sono *"la frutta ricca di vitamina C, lo zenzero, il cioccolato che promuove il rilascio di endorfine"*, gli 'ormoni della felicità', "ed è amico del desiderio".

Infine, **"fuori la birra, dentro un buon bicchiere di vino rosso**, per l'azione antiossidante guidata dal *Resveratrolo*. A tavola, insomma, ci si può curare", assicura. Senza dimenticare l'effetto 'scudo' dell'attività fisica, "che gli studi hanno dimostrato essere importante anche in relazione a patologie come il diabete, oltre al ruolo nell'abbassamento del peso". E poi c'è il 'potere dell'amore':

**✓ "Meno lo fai e meno testosterone produci"**

L'attività sessuale, se praticata correttamente, può essere alleata e tenere l'uomo più in forma".

Il testosterone andrebbe controllato "dai 40 anni in poi - Se un uomo ha valori bassi, pesa oltre 100 kg, è sedentario e fuma, si può intervenire prima sugli stili di vita. Se i livelli di testosterone restano bassi, sotto i **400 nanogrammi**, è bene pensare a un'integrazione. Può essere un 'velocizzatore' della normalità, dare la spinta anche all'attività sportiva e alla vita sotto le lenzuola". Il sesso forte, riflette l'esperto, "è *codardo, ha paura delle visite, non si controlla, si disinteressa se gli parli di medicina e prevenzione*. Ma con un discorso sugli stili di vita, sullo sport e sul buon cibo, il medico può diventargli amico". (*Salute, Adnkronos*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### CONCORSO STRAORDINARIO REGIONE CAMPANIA: PUBBLICATA LA GRADUATORIA DEFINITIVA

*Approvazione Graduatoria definitiva con decreto della Regione Campania n. 8 del 24/01/2020*

*“Sono state completate tutte le procedure amministrative che consentono l’apertura di ulteriori 210 farmacie a Napoli e in Campania”.*

A comunicarlo è un comunicato della Regione Campania, annunciando la conclusione dell’iter per entrambi i bandi lanciati negli anni scorsi.

Sono stati *“completati due concorsi fermi da anni: quello del 2009, che è stato ripreso e rilanciato dalla Regione e che ha permesso l’apertura di 70 sedi farmaceutiche, e quello straordinario del 2013 (anche questo bloccato) per il quale sono terminati le valutazioni dei candidati farmacisti nel mese di novembre 2019”* spiega il comunicato, aggiungendo che –

grazie a un’accelerazione dei tempi da parte degli uffici regionali per completare gli atti per la pubblicazione della graduatoria definitiva sul Bollettino Regionale – la determina con **la graduatoria definitiva** ha potuto essere pubblicata sul Bur di ieri, 27 Gennaio.

Nelle prossime settimane, dunque, gli assegnatari delle nuove sedi farmaceutiche potranno predisporre le aperture. In attesa del dettaglio, si annunciano 100 nuove farmacie a Napoli, 47 a Salerno, 42 a Caserta, 11 ad Avellino e otto a Benevento.

*“Riprendendo con determinazione un lavoro che era paralizzato si aprono oltre 210 farmacie in Campania, concretizzando in questo modo uno dei punti qualificanti del nostro programma”* afferma comprensibilmente soddisfatto il presidente della Giunta Regionale della Campania, **Vincenzo De Luca** (nella foto). *“Sbloccare oltre duecento farmacie vuol dire creare posti di lavoro e dare respiro e futuro a centinaia di giovani laureati”* ha quindi aggiunto il presidente regionale, sottolineando l’impatto positivo che questi nuovi riferimenti territoriali avranno per l’utenza, anche per effetto dei nuovi servizi che *“con le azioni che abbiamo già messo in campo, le farmacie offriranno ai cittadini”*.

Un chiaro riferimento alla delibera commissariale n. 92, firmata dallo stesso De Luca nello scorso novembre, con la quale è stato recepito l’accordo Governo-Regioni sulle linee d’indirizzo per la sperimentazione dei nuovi servizi nelle **Farmacia di Comunità**. (Rifday)



**Per visualizzare il decreto e la graduatoria definitiva puoi cliccare il seguente link:**



[http://www.ordinefarmacistinapoli.it/images/pdfFiles/PD20200001207\\_007543458.pdf](http://www.ordinefarmacistinapoli.it/images/pdfFiles/PD20200001207_007543458.pdf)

## Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2020

### Autoformazione e farmaDAY



I crediti formativi ECM acquisiti con **AUTOFORMAZIONE** per l'anno **2019**,  
(fino ad un massimo di **30CF**)  
attraverso la lettura del **FarmaDAY**,  
saranno visibili sull'**account personale** nella banca dati del COGEAPS entro  
**MARZO 2020**.

Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi  
attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il  
soddisfacimento dell'obbligo formativo,  
il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa  
anche nel triennio **2020-2022**.

### COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria  
ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di  
Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

[infoecm.ordna@gmail.com](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)

## EVENTI Mese di Febbraio

Giornata Formativa su cosa può fare il **Farmacista Nutrizionista**.



Giornata formativa

# NUTRIZIONISTI IN... REGOLA: CONSIGLI PER L'USO

La professione nel Terzo Millennio: come orientarsi  
tra norme, adempimenti e percorsi formativi



**Giovedì 6 febbraio 2020**  
**dalle 14:00 alle 17:30**  
**Aula Formativa Federfarma**  
**Napoli - Via Toledo, 156**

#### Saluti istituzionali

**Sen. Dott. Vincenzo D'Anna**  
*Presidente Ordine Nazionale dei Biologi*  
**Prof. Vincenzo Santagada**  
*Presidente Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli*  
**Dott. Vincenzo Piscopo**  
*Commissario della delegazione dell'Onb per la Campania e il Molise*

#### Apertura dei lavori

Il Gruppo di studio di Nutrizione:  
obiettivi, scopi e attività  
**Dott.ssa Annalisa Giordano**  
*Biologa Nutrizionista, Sub commissario della delegazione dell'Onb per la Campania e il Molise*  
**Dott. Natale Gentile**  
*Biologo Nutrizionista, referente Gruppo di studio di Nutrizione - Delegazione dell'Onb per la Campania e il Molise*

#### Tavola rotonda

Percorsi formativi, norme e adempimenti: domande frequenti e linee di indirizzo  
**Dott.ssa Claudia dello Iacovo**  
*Delegata nazionale alla Formazione e Consigliere Ordine Nazionale dei Biologi*  
**Prof. Vincenzo Santagada**  
*Presidente Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli*  
**Avv. Chiara Gala**  
*Responsabile Ufficio Legale Ordine Nazionale dei Biologi*  
**Avv. Mario Ponari**  
*Consulente Privacy Ordine Nazionale dei Biologi*  
**Moderatrice**  
**Dott.ssa Sarah Di Lauro**  
*Biologa Nutrizionista, componente Gruppo di Studio Nutrizione*

[www.onb.it](http://www.onb.it)

**AgOnb**  
Agenzia di stampa

Il Giornale dei **Biologi**

**<bio's>**

**Radio Bio**

**ONBTV**