



## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

3. Una dolce speranza contro i superbatteri resistenti agli antibiotici
4. Tumore al colon: una nuova strategia riduce del 28% le recidive
- 5.



6. Cosa si usava nell'antica Roma come carta igienica?
7. Sale: ecco perché è importante ridurlo
- 8.

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

**Essa leva 'o quadro, e isso scippa 'o chiuovo**

## 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**

# Una DOLCE SPERANZA contro i SUPERBATTERI RESISTENTI agli ANTIBIOTICI

*Una tossina vegetale dalle promettenti proprietà antibiotiche potrebbe ora sviluppare tutto il suo potenziale, grazie a uno studio che ne ha osservato più da vicino il funzionamento.*

L'**ALBICIDINA** è una molecola prodotta da un patogeno della canna da zucchero, lo *Xanthomonas albilineans*, responsabile di una malattia nota come scottatura delle foglie.

Da tempo si sa che è altamente efficace contro i superbatteri più pericolosi per l'uomo, come l'*Escherichia coli* e lo *Staphylococcus aureus*, **che stanno diventando resistenti anche agli antibiotici di ultima risorsa**, quelli che si impiegano quando nessun altro trattamento ha funzionato.



## UNA PROMESSA E UN OSTACOLO.

Gli esperti ritengono l'albicidina uno dei più potenti candidati antibiotici mai individuati negli ultimi decenni. Finora però i tentativi di riprodurla per uso farmacologico si erano arenati contro uno scoglio:

- non si capiva in che modo la sostanza interagisse con il suo "obiettivo", un enzima - la *girasi* - fondamentale nel processo di duplicazione del Dna nei batteri.

Tra i compiti della girasi c'è quello di facilitare lo svolgimento della doppia elica del Dna, necessario per avviare le varie reazioni che portano alla replicazione del codice genetico.

## STUDIATA DA VICINO.

Un team internazionale di scienziati ha sfruttato la **microscopia crioelettronica** per fotografare il modo in cui l'**ALBICIDINA** si lega alla girasi.

Questa tecnica di immagine al microscopio premiata con il Nobel per la Chimica nel 2017 permette infatti di vedere le strutture delle proteine con un livello di precisione fino a pochi anni fa inimmaginabile.

Si è così capito che l'albicidina forma una specie di "L" che impedisce alla girasi di riunire le due estremità del Dna e di svolgere il suo lavoro. Come spiegano i ricercatori, agisce in modo analogo a una chiave inglese incastrata di traverso tra due ingranaggi.

## È QUESTO L'ANTIBIOTICO DEL FUTURO?

Il fatto davvero importante è che questo meccanismo d'azione è sufficientemente diverso rispetto a quello usato da tutti gli altri antibiotici esistenti, da far sperare che versioni sintetiche e migliorate dell'albicidina siano efficaci contro la maggior parte dei superbatteri. Per la natura dell'interazione dell'albicidina con l'enzima girasi, oltretutto, sembra difficile che i batteri possano evolvere resistenza contro di essa.

Il team ha già usato le proprie scoperte per sintetizzare repliche artificiali dell'albicidina che nei test in colture di laboratorio si sono rivelate efficaci, anche in piccole dosi, contro superbatteri ospedalieri come *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Pseudomonas aeruginosa* e *Salmonella typhimurium*.

Il prossimo passo sarà stringere alleanze accademiche e industriali, nonché cercare finanziamenti, per iniziare i trial sull'uomo. (*Salute, Focus*)

## SCIENZA E SALUTE

## TUMORE al COLON: una NUOVA STRATEGIA Riduce del 28% le Recidive

*Somministrare la chemioterapia anche prima - e non solo dopo - l'intervento chirurgico taglia il rischio di ricadute di tumore del colon del 28%. Lo dice un nuovo studio clinico britannico.*

Una **modifica al protocollo di cure standard per il tumore del colon riduce il rischio di recidive del 28%**.

La buona notizia arriva da uno studio clinico britannico pubblicato sul *Journal of Clinical Oncology*: nei pazienti con cancro del colon-retto ancora allo stadio iniziale, effettuare la chemioterapia anche *prima*, e non solo dopo l'intervento chirurgico di rimozione del tumore migliora notevolmente le probabilità di guarigione definitiva.

### IL PROTOCOLLO ATTUALE.

Il tumore del colon-retto rappresenta il 10% di tutte le neoplasie diagnosticate al mondo, e in un caso su tre la malattia torna a diffondersi qualche tempo dopo le cure iniziali. Dopo la diagnosi la terapia più comune prevede un intervento chirurgico seguito dalla cosiddetta *chemioterapia adiuvante*, una chemio effettuata in seguito all'operazione per eliminare eventuali cellule cancerose residue sfuggite ai ferri e agli esami diagnostici. In una minore quantità di casi la chemio invece precede l'intervento (*terapia neoadiuvante*), ma questo di solito avviene per ridurre le dimensioni del tumore e facilitarne la rimozione.

### SUBITO UN ASSAGGIO DI CHEMIO.

Nel trial clinico **FOXROT** coordinato dalle Università di Birmingham e Leeds e finanziato da Cancer Research UK si è pensato di usare la **chemioterapia pre-intervento** anche nei casi di tumore del colon-retto ancora in fase iniziale, in cui teoricamente non sarebbe necessario rimpicciolire la lesione prima di rimuoverla.

Lo studio ha coinvolto 1.053 pazienti in cura nel Regno Unito, in Svezia e Danimarca che sono stati suddivisi in due gruppi. Nel primo è stato provato il nuovo approccio, che prevede sei settimane di chemioterapia, seguite dall'operazione e da altre 18 settimane di chemio. I pazienti del secondo gruppo hanno invece osservato il protocollo standard, ossia subito la chirurgia, seguita da 24 settimane di chemio.

### UNA TATTICA ESPORTABILE.

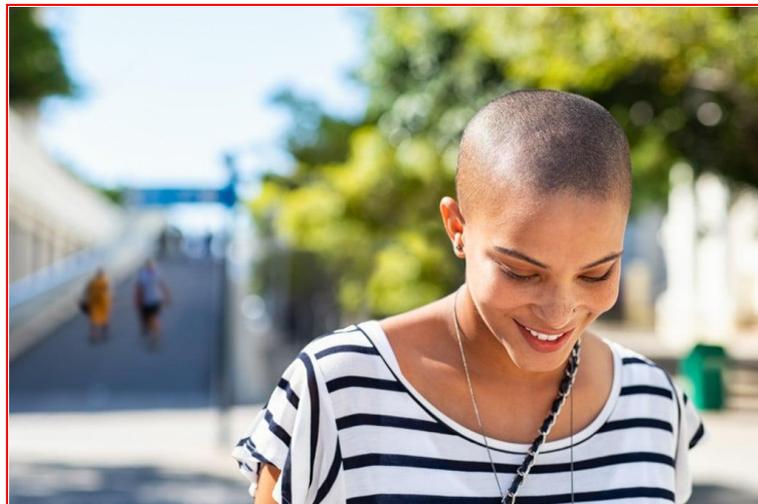
La prima strategia ha comportato un'occorrenza di ricadute a due anni dalla diagnosi minore del 28% rispetto all'approccio di solito utilizzato. Una notizia importante perché, come scrivono gli scienziati, sei settimane di chemioterapia in tumori in fase iniziale sono un periodo abbastanza "breve" per essere proposto in sicurezza ai pazienti, senza che la malattia peggiori in modo significativo prima dell'operazione - **con il rischio di diventare inoperabile**.

«Sempre più studi mostrano il valore della chemioterapia pre-operatoria in diversi altri tipi di cancro, e pensiamo che i nostri risultati possano trasformare il modo in cui trattiamo il cancro al colon in ambito clinico» dice Laura Magill, tra gli autori dello studio.

### FUTURO VICINO.

Visti i positivi effetti e la facilità di modifica del trattamento, che non comporta nuovi farmaci o costose tecnologie, la speranza è che l'approccio possa ora diffondersi su più larga scala.

«Estendendo questo trattamento anche in altre parti del mondo, inclusi i Paesi a basso e medio reddito, potremmo trasformare le cure oncologiche e salvare molte migliaia di vite». (*Salute, Focus*)



**PREVENZIONE E SALUTE****SALE: ECCO PERCHÉ È IMPORTANTE RIDURLO**

*La mozzarella di bufala «peggiora se conservata in frigorifero» ed è anche «meno sana»*

Il **sale** è un condimento essenziale per quasi tutti i piatti e apporta molti benefici alla salute: ha un ruolo nel mantenere l'**equilibrio dei liquidi**, ha funzione battericida e contribuisce alla trasmissione degli impulsi elettrici nel cervello. Tuttavia, è importante prestare attenzione alla sua assunzione, poiché una quantità eccessiva può portare a **ritenzione idrica** e a malattie come **l'osteoporosi e l'ipertensione**.

**Che cos'è il sale?**

Quando parliamo di sale, ci riferiamo a **due principali tipologie**:

- *il sale marino e il salgemma.*

Il **sale marino** ha un basso contenuto di iodio a causa del processo di raffinazione utilizzato per rimuovere le impurità, mentre il **salgemma**, ovvero il sale estratto dalle miniere di sale, è cloruro di sodio puro ed è molto più ricco di iodio perché non ha bisogno di essere raffinato.

Abbiamo poi il **sale iodato**, che viene prima raffinato e poi addizionato di iodio; il **sale integrale non raffinato**, che non è stato lavorato; e il **sale iposodico**, che sostituisce con il potassio il sodio.

**Quanto sale bisogna assumere al giorno?**

L'OMS consiglia vivamente di consumare **2 grammi di sodio al giorno**, pari a un cucchiaino da tè.

Ne consumiamo molto più del necessario a causa dell'abitudine di utilizzare cibi conservati o precotti e di aggiungere sale in eccesso ai piatti che prepariamo a casa. Il sale è già presente in molti alimenti e la quantità che aggiungiamo dipende dalle nostre abitudini di gusto che cambiano nel tempo.

**Perché bisogna ridurre il sale che assumiamo giornalmente?**

I nutrizionisti e i medici consigliano sempre di ridurre l'assunzione di sale, perché in genere ne consumiamo più di quanto il nostro organismo ne abbia bisogno.

Questo può portare all'**ipertensione** e ad altri problemi metabolici che possono causare **gravi malattie croniche**.

Il sale è essenziale per il nostro organismo, ma può alterare l'**equilibrio del potassio** nelle **cellule**. Da un punto di vista dietetico, il sale di cui il nostro corpo ha bisogno è già presente naturalmente negli alimenti che mangiamo, quindi non è necessario aggiungerne altro.

Le uniche eccezioni sono rappresentate dalle persone strettamente vegetariane, dai lavoratori manuali o dagli atleti che sudano eccessivamente.

Il **sodio** è un minerale essenziale per la vita, poiché regola il **volume dei fluidi extracellulari** e contribuisce a regolare la pressione sanguigna con il supporto dei reni. Il rene è in grado di regolare l'escrezione di sodio come necessario per garantire che l'assunzione eccessiva di sodio sia accompagnata da un'umentata eliminazione renale negli individui sani.

L'eccessiva assunzione di sodio è spesso causa di **ipertensione**, una delle condizioni più comuni e subdole perché è spesso asintomatica, e che può essere trattata e migliorata riducendo il sodio stesso.

Di solito i pazienti si accorgono del problema durante un controllo della pressione arteriosa.



## Come utilizzare il sale in cucina?

Non bisogna esagerare con il sale, ma seguire la regola dell'**equilibrio**.

Conoscere il contenuto di sale dei condimenti che utilizziamo è essenziale per controllare l'apporto giornaliero di sodio ed evitare gli eccessi. Il sale è sorprendentemente presente in una varietà di luoghi inaspettati, come dadi da cucina, salse e sughi confezionati, compresse digestive, integratori sportivi, pane, biscotti e persino acque minerali.

I **salumi**, gli **insaccati** e i **formaggi stagionati** sono tra gli alimenti più ricchi di sale, quindi è meglio limitarne il consumo e optare per altre fonti proteiche come **legumi**, **pesce**, **carni bianche** e **carni rosse non lavorate**. Il sale non deve essere aggiunto a questi alimenti perché è già presente in essi naturalmente.

## Non portare il sale a tavola

I ristoranti preparano spesso piatti con un'eccessiva quantità di cloruro di sodio, glutammato e bicarbonato di sodio.

Si raccomanda vivamente di **ridurre al minimo** i pasti fuori casa, i cibi elaborati e preconfezionati e gli alimenti confezionati.

## Eliminare il sale significa cibi meno saporiti?

Eliminare il sale **non significa sacrificare il sapore** degli alimenti.

È essenziale distinguere tra una moderata riduzione del sale, consigliata a tutti, e una limitazione estrema che deve essere applicata per alcune condizioni mediche come l'insufficienza cardiaca, l'ipertensione, la ritenzione idrica e le *condizioni cronico-degenerative* come

❖ *l'osteomalacia, l'osteoporosi, l'albuminuria e le malattie renali croniche.*

Abbiamo la possibilità di insaporire i nostri cibi e di evitare l'insipidezza utilizzando le varie opzioni a nostra disposizione. È essenziale imparare a sostituire il sale con queste alternative.

## Esistono alternative all'uso del sale nei nostri piatti?

Per limitare la quantità di sale nei nostri cibi, pur conservando i sapori che ci piacciono, basta scegliere tra le alternative disponibili e imparare a utilizzarle.

- A partire dalle **spezie**, ottime per dare più sapore ai cibi e per sperimentare nuove ricette;
- L'aggiunta di **succo di limone** alle verdure e all'acqua rende l'alternativa molto più sana e rinfrescante alle bevande gassate e ricche di zucchero;
- Il **Gomasio** è un'ottima opzione per insaporire i piatti grazie al suo contenuto di sesamo.
- Tutte le **erbe** e il **pepe**;
- Il **miso** è un'ottima alternativa ai dadi da cucina per zuppe, riso, carne e pesce. Ha un alto contenuto di fermenti, quindi va aggiunto a cottura ultimata e a fuoco spento

Se non si riesce a ridurre l'assunzione di sale, si può optare per il **sale marino integrale**. Non subisce lo stesso processo di raffinazione del sale comune e contiene più minerali, con un conseguente minor contenuto di sodio.

Il **sale iodato** è particolarmente utile per chi soffre di **ipotiroidismo** e per le donne in gravidanza, in quanto le aiuta a rispettare le dosi raccomandate per lo sviluppo del nascituro. Inoltre, migliora le **capacità cognitive**, l'**apprendimento** e la **memoria di adulti** e bambini e fornisce ai soggetti vegani e vegetariani lo iodio essenziale di cui sono carenti a causa dell'eliminazione del pesce e dei prodotti ittici dalla loro dieta.

Il sale è pur sempre sale e un suo uso eccessivo può avere conseguenze negative legate al sodio. Si consiglia di consultare uno specialista nutrizionista in caso di **malattie cardiovascolari, endocrine, metaboliche o squilibri idroelettrolitici**. (*Salute, Humanitas*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



*Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp*

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Giugliano	FT/PT	334 3569309	23 Gennaio
Sorrento	FT/PT	349 120 7902	23 Gennaio
Quarto	FT/PT	farmadelsole@gmail.com	23 Gennaio
Napoli Vomero	FT/PT	340 349 3386	23 Gennaio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	335 132 7702	23 Gennaio
Casoria	FT/PT	339 525 2872	23 Gennaio
Napoli Centro	FT/PT	349 817 5664	23 Gennaio
Vico Equense	FT/PT	329 785 9490	23 Gennaio
Casoria	FT/PT	Ines.larosa@farmaciameo.com	23 Gennaio
Napoli - Pianura	FT/PT	339 201 1202	18 Gennaio
Napoli - Soccavo	Notturmo	347 150 6885	18 Gennaio
Napoli – Colli Aminei	FT/PT	guarinov@farmaciaguarino.191.it	18 Gennaio
Napoli - Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	12 Gennaio
Napoli - Agnano	FT/PT	Roberto.pignatiello@farmaciameo.com	12 Gennaio
S. Giuseppe Vesuviano	FT	333 411 7718	12 Gennaio
Napoli	FT/PT	340 861 1863	12 Gennaio

# CONVEGNO CAPRI PHARMA 2023

## Capri 14 – 16 Aprile

*L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "CAPRI PHARMA 2023 – Terza Edizione"*

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "CAPRI PHARMA 2023 – III° Edizione" che si terrà a Capri – dal 14 al 16 Aprile 2023 presso la sede **Hotel Quisisana**.



COME  
PARTECIPARE

Nei prossimi  
giorni saranno  
pubblicate le  
informazioni  
necessarie per  
la  
partecipazione

Capri  
MED

2023  
**CAPRI  
PHARMA**<sup>®</sup>  
TERZA EDIZIONE

Capri, 14-16 aprile 2023

ORDINE DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

## ORDINE di NAPOLI

# AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM

### *Autoformazione e farmaDAY*

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli



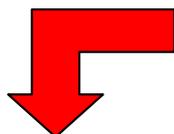
*Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada*

**1.** Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “**farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.

**2.** La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “*Un Farmaco per Tutti*” e “*Una Visita per Tutti*”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di *30 ore di impegno*.



**3.** La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.



## COME FARE PER PARTECIPARE

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail:

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

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.