



## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Tumore al seno metastatico: un nuovo farmaco lo ferma per 28 mesi (rispetto ai sei della cura standard)
4. L'OBESITÀ dipende anche dalla qualità del CIBO, non solo dalla quantità.

novità

#### Prevenzione e Salute

5. ANZIANI: lo sai che un animale domestico aiuta a ridurre i rischi dell'Ipertensione?
6. Stare seduti 10 ore o più aumenta il rischio di demenza.



Proverbio di oggi.....  
**'A carna e' tosta e 'o curtiello nun taglia**

## ANZIANI: lo sai che un animale domestico aiuta a ridurre i rischi dell'Ipertensione?

*Avere un **animale domestico**, secondo uno studio curioso pubblicato sul *Journal of Hypertension*, sembra aiutare gli **anziani**, in terapia per l'**ipertensione**, ad avere migliori valori di pressione, meno attacchi cardiaci e addirittura minore mortalità per malattie cardiovascolari -*

Lo studio in questione, che ha coinvolto oltre 6000 anziani di età compresa tra 65 e 84 anni osservati per circa 11 anni, è un ultimo importante contributo a questo tipo di ricerca. Sebbene si sia già osservato da tempo il beneficio cardiovascolare che gli anziani possessori di animali domestici ricevono dal prendersi cura del loro amico a quattro zampe, tuttavia non si conoscono esattamente i meccanismi con cui ciò avviene.



Sicuramente, una delle spiegazioni potrebbe derivare dal fatto che l'animale domestico crea un maggior benessere psicologico nel padrone e una propensione a prendersi miglior cura di sé e delle proprie malattie.

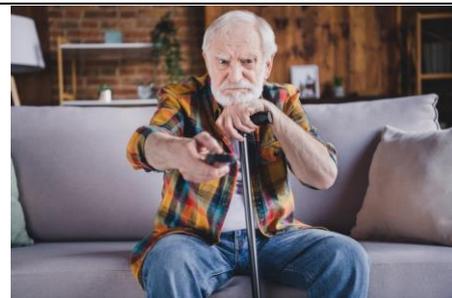
Infine, se da un lato tutti gli animali domestici aiutano anche a vivacizzare la vita degli anziani, tenendoli più facilmente lontani da solitudine, depressione e forse anche demenza, dall'altra, il cane è tra tutti gli animali domestici, quello che stimola il suo anziano possessore a fare anche esercizio fisico e camminare con lui più volte al giorno.

*(Salute, Humanitas)*

**SCIENZA E SALUTE**

# STARE SEDUTI 10 ORE O PIÙ AUMENTA IL RISCHIO DI DEMENZA

*Troppe ore al giorno sulla sedia facilitano l'insorgere di demenza, anche se alternate a molte pause. Ma l'attività fisica è un antidoto all'Alzheimer.*



Che sia una scelta obbligata o il modo abituale di trascorrere le ore di relax, poco importa:

✓ **la sedentarietà è deleteria anche per il cervello.**

Secondo uno studio dell'Università della California meridionale di Los Angeles appena pubblicato sulla rivista medica [JAMA](#), gli adulti con più di 60 anni che trascorrono troppo tempo seduti potrebbero incorrere in un rischio aumentato di sviluppare una qualche forma di demenza.

## GIÀ, MA CHE COSA SIGNIFICA "TROPPO"?

La ricerca **parla di 10 ore o più sulla sedia o sul divano**. Se vi sembra un'esagerazione, sappiate che per motivi di studio o lavoro è molto facile stare seduti per 8 ore al giorno, e se a queste si sommano quelle trascorse guidando, mangiando o a guardare una serie, il conto è presto fatto... L'americano medio, rimanendo nel Paese dove è stato effettuato lo studio, trascorre seduto in media 9,5 ore al giorno.

## CONTA IL TOTALE.

Altro dato importante che emerge dallo studio è che non importa come si raggiunga la soglia limite di 10 ore: se, per intenderci, si tenda a stare seduti per lunghi blocchi di tempo o piuttosto a intervallare le ore sulla sedia con frequenti pause. È infatti il **numero complessivo di ore di sedentarietà** ad avere un'associazione con un rischio aumentato di demenza, a prescindere da come si totalizzano.

«Molti di noi avranno sentito [la comune raccomandazione di interrompere i lunghi periodi seduti](#) alzandosi ogni mezz'ora e rimanendo in piedi o facendo una camminata». «Abbiamo trovato che una volta preso in considerazione il tempo totale di sedentarietà, la lunghezza dei singoli periodi seduti non conta molto», se ci si limita a considerare il parametro studiato nello studio, cioè il rischio di demenza.

Mentre potrebbe [fare davvero la differenza](#) per altre conseguenze sulla salute.

## TUTTI IN PIEDI!

Dopo aver accertato l'effetto di alcuni **fattori demografici** (come età, sesso, livello di istruzione, etnia di provenienza, malattie croniche, rischio genetico) e di **stile di vita** (attività fisica, alimentazione, abitudine a fumo e alcol, salute mentale) che possono influire sulla salute del cervello, gli autori dello studio hanno appurato che in effetti, elevati livelli di sedentarietà facilitano il rischio di demenza.

**TAGLIARE DOVE SI PUÒ.** «Abbiamo constatato con sorpresa che il rischio demenza inizia ad aumentare rapidamente dopo le 10 ore trascorse seduti ogni giorno, a prescindere da come questo tempo di sedentarietà venga accumulato», spiega Gene Alexander, psicologo e psichiatra dell'Università dell'Arizona, tra gli autori.

«Livelli più bassi, fino ad attorno le 10 ore, non sono risultati associati a un rischio più elevato».

«Ciò dovrebbe assicurare almeno in parte coloro che hanno un lavoro d'ufficio che comporta prolungati periodi di sedentarietà, sempre che poi si limiti il tempo totale speso seduti nel resto della giornata». Certi tipi di comportamenti sedentari, come sedersi a guardare la TV a fine giornata, potrebbero in pratica rappresentare la classica goccia che fa traboccare il vaso.

**SGRETOLARE LE PLACCHE.** La buona notizia è che c'è qualcosa che possiamo fare attivamente per contrastare l'insorgere di demenza. Una ricerca pubblicata su [Neuron](#) dimostra infatti che un **ormone rilasciato dai muscoli durante l'esercizio fisico** e coinvolto nella regolazione del metabolismo dei grassi, l'**irisina**, aiuta a ridurre le placche di proteina beta amiloide e potrebbe essere impiegato nelle terapie di contrasto alla demenza di tipo Alzheimer. Questo ormone facilita infatti il rilascio di un enzima da parte delle cellule cerebrali astrociti, che degrada la proteina beta amiloide. (*Salute, Focus*)

## SCIENZA E SALUTE

## TUMORE AL SENO METASTATICO: un nuovo farmaco lo ferma per 28 mesi (rispetto ai sei della cura standard)

*La terapia ha avuto il via libera di Aifa: segnalata anche una riduzione del 36% del rischio di morte. Indicata nel carcinoma mammario HER2positivo (anche con metastasi cerebrali) in pazienti che hanno già avuto una prima linea di cure*

Il tumore, che è già metastatico, resta fermo in media per 28 mesi prima di ricominciare a progredire. **28 mesi con un nuovo farmaco**, adesso disponibile anche in Italia, **rispetto ai sei** delle terapie finora utilizzate. Ma per moltissime pazienti si va **ben oltre** i due anni e mezzo, durante i quali si continua la terapia, che è **ben tollerata** e ha una tossicità che non impedisce generalmente di svolgere le normali attività quotidiane. E c'è di più: sono pazienti che hanno già ricevuto molte altre cure in precedenza e che traggono vantaggio anche in presenza di **metastasi cerebrali**.



### 52mila pazienti metastatiche in Italia

Sono tanti e importanti i motivi che hanno portato l'Agenzia Italiana del Farmaco (Aifa) all'approvazione di **TRASTUZUMAB DERUXTECAN** per chi ha un carcinoma mammario HER2-positivo non resecabile o metastatico, che ha ricevuto uno o più precedenti regimi a base di altri trattamenti anti-HER2.

«Nel 2022, in Italia, sono stati stimati circa 55.700 nuovi casi di tumore della mammella, la neoplasia più frequente in tutta la popolazione – sottolinea **Saverio Cinieri, presidente dell'Associazione italiana oncologia medica (Aiom)** –.

**Una donna su 8 si ammalerà** nel corso della vita ed è bene ricordare che **anche i maschi possono svilupparlo**, sebbene sia un evento molto raro.

Grazie ai successi nella diagnosi precoce e alle nuove terapie **oggi l'87% delle pazienti è vivo a 5 anni** dalla diagnosi, ma soprattutto contro le forme più aggressive e in quelle giunte in stadio metastatico abbiamo bisogno di strategie innovative per **allungare la vita** delle pazienti o per aumentare il numero di guarigioni».

E con l'arrivo di **Trastuzumab Deruxtecan** cambia lo standard di cura in seconda linea nel tumore al seno metastatico HER2-positivo.

«Nel nostro Paese vivono circa 52mila persone con tumore della mammella metastatico, un numero in costante aumento – aggiunge Cinieri –:

✓ *il 20% presenta una sovraespressione della proteina HER2 e può trarre benefici da questa nuova cura.*

La malattia può ripresentarsi nella forma metastatica anche dopo molti anni dall'intervento chirurgico e dalla fine delle terapie postoperatorie. Inoltre, c'è una percentuale di pazienti, pari al 7%, in cui il tumore si presenta metastatico già al momento della diagnosi».

### Lo studio DESTINY-Breast03

Le terapie mirate, in particolare i **farmaci anti HER2**, hanno cambiato la storia del carcinoma della mammella metastatico, determinando in molti casi una **lunga aspettativa di vita**, molto più elevata rispetto al passato. Il via libera di Aifa a trastuzumab deruxtecan si basa sui risultati raggiunti dalla sperimentazione DESTINY-Breast03, che ha arruolato 524 pazienti e ha dimostrato che la nuova molecola è più efficace rispetto a un anticorpo coniugato di prima generazione (*trastuzumab emtansine o T-DM1*), determinando un notevole miglioramento del controllo della malattia.

«I 524 partecipanti avevano un carcinoma mammario HER2-positivo metastatico precedentemente trattato con trastuzumab e chemioterapia – spiega **Giuseppe Curigliano**, Ordinario di Oncologia Medica all'Università di Milano e **direttore Divisione Sviluppo di Nuovi Farmaci per Terapie Innovative all'Istituto Europeo di Oncologia di Milano** —.

Trastuzumab deruxtecan ha dimostrato un miglioramento della sopravvivenza libera da progressione di malattia mediana di 22 mesi rispetto a T-DM1 (28,8 mesi rispetto a 6,8 mesi). Si tratta di **un risultato senza precedenti** nella storia della patologia». Significativa è stata anche la riduzione del 36% del rischio di morte, inoltre il 77,4% dei pazienti era vivo a due anni rispetto al 69,9% con T-DM1.

### **Risultati mai visti finora**

«Il nuovo farmaco è un anticorpo monoclonale farmaco-coniugato, ovvero combina un anticorpo monoclonale progettato per legarsi specificamente alla proteina HER2, trastuzumab, con un agente citotossico, deruxtecan, per trattare specifici tipi di neoplasia — prosegue Curigliano —.

Trastuzumab deruxtecan viene somministrato per **via endovenosa ogni tre settimane** ed è altamente selettivo per le cellule tumorali, riducendo al minimo i danni alle cellule sane circostanti e aumentando l'efficacia del trattamento.

La superiorità è emersa anche in termini di qualità di vita, grazie al miglior controllo della malattia e dei sintomi. Abbiamo recentemente pubblicato i dati di qualità di vita dei pazienti inclusi nello studio DESTINY-Breast03. Nello studio, nonostante la maggiore durata del trattamento della terapia, la qualità di vita dei pazienti non è peggiorata».

Anzi, **si allunga in modo importante il periodo in cui le malate non hanno bisogno di essere ricoverate**, tanto che il primo accesso in ospedale avviene in media dopo 216 giorni dall'inizio della cura con il nuovo farmaco rispetto a 50 giorni con T-DM1.

«Questa nuova cura risponde a un'esigenza grande:

disporre di una terapia con un'efficacia elevata, da somministrare per un lungo periodo – dice **Lucia Del Mastro**, **direttore Clinica di Oncologia Medica dell'IRCCS Ospedale Policlinico San Martino** e Ordinario all'Università di Genova —. E con **risultati mai visti finora**».

### **Farsi curare nelle Breast Unit**

In tutte le fasi della malattia, è però decisivo che *le donne con cancro al seno facciamo riferimento alle Breast Unit*, centri specializzati, dove si confrontano vari esperti e la sopravvivenza dei pazienti è migliore. «Sono indispensabili per garantire ai malati un approccio multidisciplinare e una migliore aspettativa di vita — sottolinea Del Mastro —.

L'accesso alle Breast Unit in stadio metastatico è purtroppo meno frequente di quanto avviene per chi ha un carcinoma mammario ai primi stadi, ma dimostrato che i risultati terapeutici dipendono anche dal livello di esperienza maturata dai centri in cui vengono effettuati i trattamenti.

Serve quindi la **collaborazione delle associazioni dei pazienti** per sensibilizzare tutte le donne sull'importanza di essere curate nelle Breast Unit».

«Una donna con tumore alla mammella metastatico deve intraprendere un percorso complesso non solo dal punto di vista terapeutico, ma anche psicologico ed emotivo – ricorda **Anna Maria Mancuso**, **presidente Salute Donna Onlus** —.

È quindi fondamentale che vengano adottati percorsi diagnostici terapeutici assistenziali specifici per le pazienti con tumore avanzato, sempre più numerose anche grazie ai grandi passi avanti compiuti dalla ricerca scientifica». «Il carcinoma mammario metastatico oggi sta diventando una patologia sempre più curabile —.

L'istituzione formale della Giornata Nazionale dedicata, che si celebra ogni anno il 13 ottobre e fortemente voluta dalle associazioni dei pazienti, non rappresenta un punto d'arrivo ma di partenza. Oltre ai percorsi specifici all'interno delle Breast Unit, dove deve essere presente un team multidisciplinare e deve essere facilitato l'accesso agli esami per i frequenti controlli diagnostici, è importante garantire l'accesso rapido ai farmaci innovativi, l'informazione sugli studi clinici, l'assistenza dello psico-oncologo e l'accertamento dell'invalidità civile in tempi brevi». (*Salute, Corriere*)

## PREVENZIONE E SALUTE

# L'OBESITÀ dipende anche dalla qualità del CIBO, non solo dalla quantità

*L'obesità è dovuta più a ciò che mangiamo, che a quanto mangiamo: occorre ridurre i cibi ad elevato indice glicemico, che favoriscono l'accumulo di grassi.*

Per perdere peso bisogna mangiare meno e muoversi di più: è quanto consigliano le [linee guida dietetiche](#) per gli americani 2020-2025, che sostengono che per combattere l'obesità (da cui è affetto quasi uno statunitense su due) «è necessario ridurre il numero di calorie ingerite e aumentare il tempo dedicato all'attività fisica».

Tuttavia, secondo uno studio pubblicato [sull'American Journal of Clinical Nutrition](#) questo non sarebbe l'approccio migliore: la chiave non sta nel *mangiare meno*, ma nel *mangiare correttamente*, evitando cibi ad alto [indice glicemico](#) (IG).



## SEGNALI SBAGLIATI.

Quello descritto dai 17 esperti internazionali che hanno partecipato allo studio è il **modello dietetico carboidrati-insulina**, secondo il quale i principali colpevoli dei nostri chili di troppo sarebbero i cibi ricchi di carboidrati raffinati e facilmente digeribili.

Quando assumiamo questi alimenti il corpo aumenta la secrezione di insulina (*che abbassa la glicemia nel sangue*) e diminuisce la secrezione di glucagone (*che alza la glicemia*):

- *le cellule di grasso iniziano perciò a immagazzinare più calorie, lasciandone meno disponibili per i muscoli e altri tessuti attivi dal punto di vista metabolico.*

Il nostro cervello percepisce che il corpo non sta ricevendo sufficiente energia, il metabolismo rallenta (per cercare di conservare l'energia necessaria)... e noi abbiamo ancora fame!

## QUALITÀ DEI CIBI.

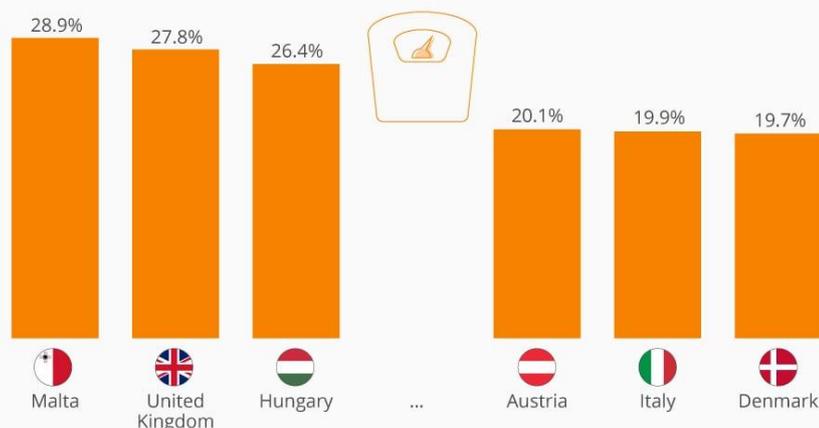
La chiave per combattere l'obesità non è dunque focalizzarsi su quanto mangiamo, ma su cosa mangiamo:

«Diminuire il consumo di carboidrati a rapida digestione, sempre presenti nelle diete a basso contenuto di grassi, riduce a sua volta la tendenza del corpo a immagazzinare grasso», spiega David Ludwig, coordinatore dello studio: «così facendo, le persone perdono peso con meno fatica e patiscono meno la fame».

(Salute, Focus)

### Where Obesity is Most and Least Prevalent in the EU

EU countries with highest and lowest prevalence of obesity among adults in 2016



Obesity is defined as a body mass index  $\geq 30\text{kg/m}^2$   
 @StatistaCharts Source: World Health Organization

statista

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



## ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli Via Toledo	FT/PT	334 127 9227	12 Settembre
Calvizzano	FT/PT	farmacia.sangiaco3@gmail.com	12 Settembre
Somma Vesuviana	FT/PT	333 300 3669	12 Settembre
Piano di Sorrento	FT/PT	info@farmaciairolla.com	5 Settembre
Napoli Centro Storico	FT/PT	392 947 1908	5 Settembre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	348 303 5535	5 Settembre
Napoli - Posillipo	FT/PT	338 767 7373	5 Settembre
Volla	FT/PT	335 132 7702	5 Settembre
Napoli	FT/PT	335 132 7702	5 Settembre
Capri	FT/PT	info@farmaciaquisisanacapri.it	5 Settembre
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	30 Agosto
Napoli Scampia	FT/PT	335 839 3178	30 Agosto
Napoli	FT/PT	339 647 9876	30 Agosto
Napoli Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	30 Agosto

# Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

**A Te non costa nulla.**

**DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**



**COME DEVOLVERE:**

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**
2. Firma nel riquadro:  
Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni **NON** lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

**3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212**

**SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)**

	<p><b>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</b></p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA _____</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	
<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>		

**AVVERTENZE** Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.

# Sabato 23 e Domenica 24 SETTEMBRE in Piazza Plebiscito sarà allestito il VILLAGGIO della SALUTE

*Due giornate sulla prevenzione e il benessere con la possibilità di ricevere informazioni, consultare specialisti ed effettuare screening gratuiti. Partecipa anche tu!*

L'Ordine sarà presente con il **Gazebo** e il suo **Camper** offrendo prestazioni sulla **Farmacia dei Servizi**



con il patrocinio di



SECONDA EDIZIONE

## SALUTE PER TUTTI

*Giornate Napoletane della salute, prevenzione e benessere*

Screening gratuiti

**23-24 SETTEMBRE**

dalle 10:00 alle 18:00

**Piazza del Plebiscito**

---

