



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Tumori, così il microbiota intestinale potenzia l'immunoterapia.



### Prevenzione e Salute

4. La Vitamina D previene le fratture. Vero o falso?
5. MANI: i Consigli per averne Cura ed evitare Dolori
6. Pressione e Colesterolo, conosciamo i nostri valori, ma non quanto rischiamo l'Infarto o l'Ictus.



## Proverbio di oggi.....

**Quann' 'o mare è calmo, ogni strunz è marenaro**

## La Vitamina D previene le FRATTURE. VERO o FALSO?

*La vitamina D è una vitamina fondamentale per il nostro organismo, anche se è conosciuta prettamente per il suo ruolo nell'abbronzatura.*

In realtà le sue funzioni sono molte: tra le tante, si occupa dell'assorbimento del calcio, a sua volta importantissimo per il mantenimento in salute delle ossa.

**Si pensa che la Vitamina D prevenga le fratture.**

**Ma sarà vero?**

**FALSO**

La *vitamina D* è una vitamina **scarsamente presente negli alimenti**, che viene sintetizzata dal nostro organismo attraverso l'**assorbimento dei raggi del sole** operato dalla pelle. È liposolubile, cioè viene accumulata nel fegato:

- ❖ *il corpo la rilascia a piccole dosi quando l'organismo ne ha bisogno, e non è quindi necessario assumerla con regolarità attraverso l'alimentazione.*

Tra le sue varie funzioni, la vitamina D è adibita alla regolazione del **metabolismo del calcio** e contribuisce a mantenere i livelli di calcio e fosforo nel sangue nella norma. Una **carenza di vitamina D** incide certamente sulla **calcificazione delle ossa**, provocando patologie che vanno dal rachitismo alle deformazioni ossee, così come può essere responsabile di osteomalacia – patologia che riguarda tutte quelle situazioni in cui l'osso appare esternamente integro ma al suo interno vi è un quantitativo insufficiente di minerali -.

Tuttavia, **l'idea che una sovrabbondanza di vitamina D prevenga le fratture è assai improbabile**: non abbiamo prove convincenti o studi sufficientemente ampi per approvare questa tesi. Questo ovviamente non significa che assumere vitamina D sia inutile o in qualche modo dannoso:

- ❖ **se si sospetta una carenza di questa vitamina**, è sempre meglio rivolgersi al proprio medico di fiducia, che prescriverà la cura adeguata o l'utilizzo di eventuali integratori. (*Salute, Humanitas*)

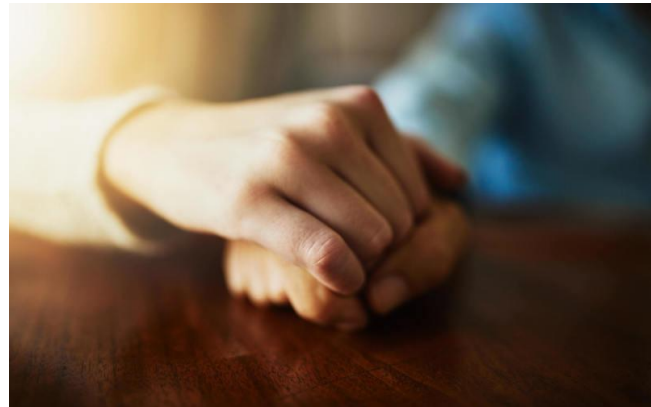


**PREVENZIONE E SALUTE****MANI: i Consigli per averne Cura ed evitare Dolori**

*Prendersi cura delle nostre mani è estremamente importante, perché ci consentono di compiere numerosi movimenti fondamentali nella vita di tutti i giorni.*

L'uso ripetuto e frequente, insieme al mantenimento di **posizioni obbligate**, può causare affaticamento e usura delle articolazioni della mano, nonché **infiammazioni** e **traumi** alle strutture tendinee, muscolari e legamentose.

Abbiamo approfondito l'argomento con il dottor [Giorgio Pivato](#), Responsabile dell'Unità Operativa di Chirurgia della Mano e Microchirurgia Ricostruttiva presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas Rozzano.

**QUALI CONSIGLI PER PRESERVARE LA SALUTE DELLE MANI?**

Adottando semplici accorgimenti possiamo **ridurre lo stress sulle articolazioni**, i muscoli e i tendini, e diminuire il rischio di infiammazioni e usura delle cartilagini.

Ecco alcuni **suggerimenti**:

- Identificare e limitare i movimenti che causano dolore.
- Evitare di far schioccare le nocche o chiudere il pollice nel palmo della mano.
- Utilizzare strumenti e utensili da cucina che proteggano le articolazioni (*come un apriscatole elettrico, forbici a molla o guanti da forno al posto delle presine per mantenere una postura più rilassata, ecc.*).
- Per scrivere a mano, preferire penne con una presa comoda, ampia e imbottita o a forma di "Y".
- Quando si eseguono movimenti ripetitivi con le mani, come digitare al computer, suonare uno strumento musicale per diverse ore o utilizzare frequentemente il cellulare, è importante fare pause frequenti per evitare dolore e affaticamento delle articolazioni.
- Nell'alzare pesi, privilegiare i muscoli più grandi e robusti e mantenere i gomiti vicino al corpo per ridurre il carico sui muscoli dell'avambraccio.
- Fare regolare esercizio fisico per ridurre il rischio di rigidità e prevenire lesioni a muscoli, ossa, tendini e articolazioni.
- Se si sperimenta dolore o difficoltà nell'eseguire azioni come abbottonare, chiudere o aprire una cerniera lampo o allacciare le scarpe, è consigliabile utilizzare appositi ausili o accorgimenti che aiutino a evitare il problema.

In presenza di un dolore che non tende a migliorare, di cui non si conosce la causa o che tende a ripresentarsi, è bene **consultare lo specialista**.

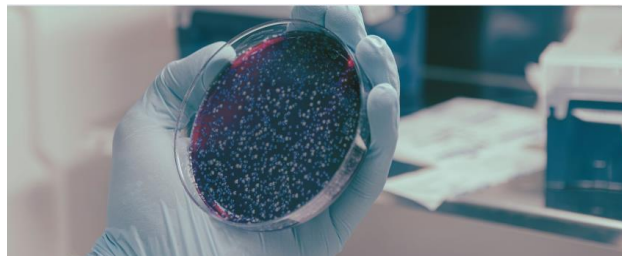
*(Salute, Humanitas)*

## SCIENZA E SALUTE

# TUMORI, così il MICROBIOTA INTESTINALE potenzia l'immunoterapia

*Dalla Ricerca sul microbiota arrivano nuove speranze per migliorare l'efficacia dell'immunoterapia.*

Secondo i risultati di uno studio guidato dalla prof.ssa **Maria Rescigno**, un particolare ceppo di batteri intestinali è in grado di potenziare l'effetto dell'immunoterapia. I dati ottenuti sono stati pubblicati sulla rivista *Cancer Cell*.



L'efficacia di queste terapie è infatti limitata dalla capacità del **sistema immunitario** di riconoscere le cellule tumorali. Sebbene questi farmaci rendano i linfociti T più aggressivi contro il tumore, il loro effetto può essere ridotto o addirittura annullato se le cellule del tumore riescono a nascondersi, per esempio eliminando dalla propria superficie i recettori che le identificano.

«Il *Lactobacillus paracasei*, uno dei ceppi batterici del microbiota intestinale – si è dimostrato capace di indurre le cellule tumorali a mostrare i propri recettori e tornare così “visibili” al sistema immunitario. Il meccanismo è mediato da alcuni postbiotici, sostanze prodotte dal metabolismo dei batteri».

I ricercatori hanno dimostrato, in alcuni modelli sperimentali di tumore del colon-retto e del seno, che **se questi postbiotici sono somministrati insieme ai farmaci immunoterapici**, sono in grado di **potenziarne l'efficacia**.

## COME IL MICROBIOTA INFLUENZA L'EFFICACIA DELLE TERAPIE

Risultati di studi recenti hanno mostrato la capacità del **microbiota intestinale** di influenzare la risposta ad alcune terapie contro il cancro, tra cui le immunoterapie. Nel caso del melanoma e di altri tumori di origine epiteliale, per esempio, diversi studi suggeriscono come la composizione del microbiota possa aumentare l'efficacia del trattamento.

### Ma perché il microbiota influenza l'effetto delle immunoterapie?

**E come utilizzare queste conoscenze per potenziare le terapie a disposizione e il numero di persone che possono giovarne?** «L'interesse verso i *postbiotici* è dovuto a due aspetti fondamentali –

- ✓ Il primo è loro *capacità di attraversare la barriera vascolare intestinale* e quindi di influenzare in modo sistemico l'organismo attraverso il sangue, di fatto mediando l'azione a distanza del microbiota intestinale in altre aree del corpo;
- ✓ la seconda è che costituiscono uno strumento terapeutico più preciso e potente: invece di trapiantare o modificare il microbiota – come viene fatto in alcuni studi – si agisce a valle, somministrando direttamente e solo i prodotti metabolici benefici, a volte comuni a più ceppi batterici che producono però anche sostanze non di interesse terapeutico».

## I POSTBIOTICI CHE SMASCHERANO LE CELLULE TUMORALI

Si chiama *Lactobacillus paracasei* il ceppo batterico identificato dai ricercatori già noto per le sue proprietà anti-infiammatorie. Secondo i risultati pubblicati su *Cancer Cell*, i postbiotici prodotti da questo ceppo sono in grado di smascherare le cellule tumorali perché le costringono a mostrare dei recettori, chiamati HLA, senza i quali il sistema immunitario non può riconoscerle.

«Il **silenzamento dei recettori HLA**, che permette ai tumori di sfuggire al sistema immunitario, è un meccanismo ben conosciuto e descritto in molti tipi di cancro, tra cui il **melanoma**, il **tumore del seno**, del colon-retto, dei polmoni e della vescica» –.

Questa è però la prima volta che viene dimostrata la capacità dei postbiotici – e quindi del microbiota – di influenzare l'espressione di HLA sulle cellule tumorali e di rendere il tumore più riconoscibile da parte dei linfociti T. (*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE**

# Pressione e Colesterolo, conosciamo i nostri valori, ma non quanto rischiamo l'Infarto o l'Ictus

*Da un'indagine condotta dal Corriere Salute emerge quanto gli italiani controllino i propri livelli di colesterolo o pressione, ma non conoscano in che misura questi incidano sul rischio personale*

Informati, ma non troppo: consapevoli dei propri livelli di **colesterolo**, **pressione**, **glicemia** ma quasi all'oscuro di che cosa sia la **sindrome metabolica** e soprattutto del proprio livello di rischio cardiovascolare.

## Il sondaggio del Corriere Salute

Gli italiani sono promossi con riserva, stando ai risultati di un'indagine di Corriere Salute condotta lo scorso luglio sottoponendo ai lettori un questionario per sondare il grado di informazione sul **rischio cardiovascolare**:

- ✓ gli intervistati perciò sono soprattutto lettori interessati a temi di medicina e sensibili all'argomento, tuttavia il sondaggio, per il quale sono stati raccolti circa 14 mila questionari, mette in evidenza la necessità di puntare i riflettori sul tema perché tanti conoscono i «numeri» di fattori di rischio come colesterolo, pressione e glicemia ma non hanno realmente la cognizione di quanto questi incidano **sul proprio pericolo** di avere un infarto o un ictus.

## CONSAPEVOLEZZA ALTA SU ALCUNI TEMI

Anche per questo l'indagine è stata discussa da Pasquale Perrone Filardi, presidente della Società Italiana di Cardiologia, Giuseppe Derosa, responsabile Area Diabete della Società Italiana di Nutraceutica, e Massimo Grimaldi, presidente eletto dell'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri, durante un incontro che si è tenuto nei giorni scorsi in Sala Buzzati, nella sede storica di Corriere della Sera.

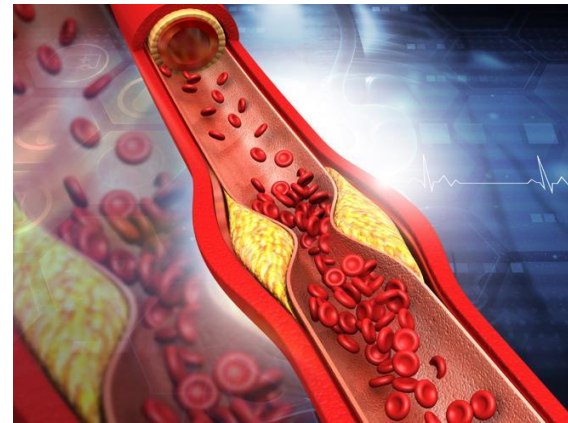
Disponibile in streaming su Corriere.it, il dibattito è stato l'occasione per fare chiarezza sul colesterolo, uno dei parametri più rilevanti per il rischio cardiovascolare e che i lettori paiono conoscere abbastanza bene:

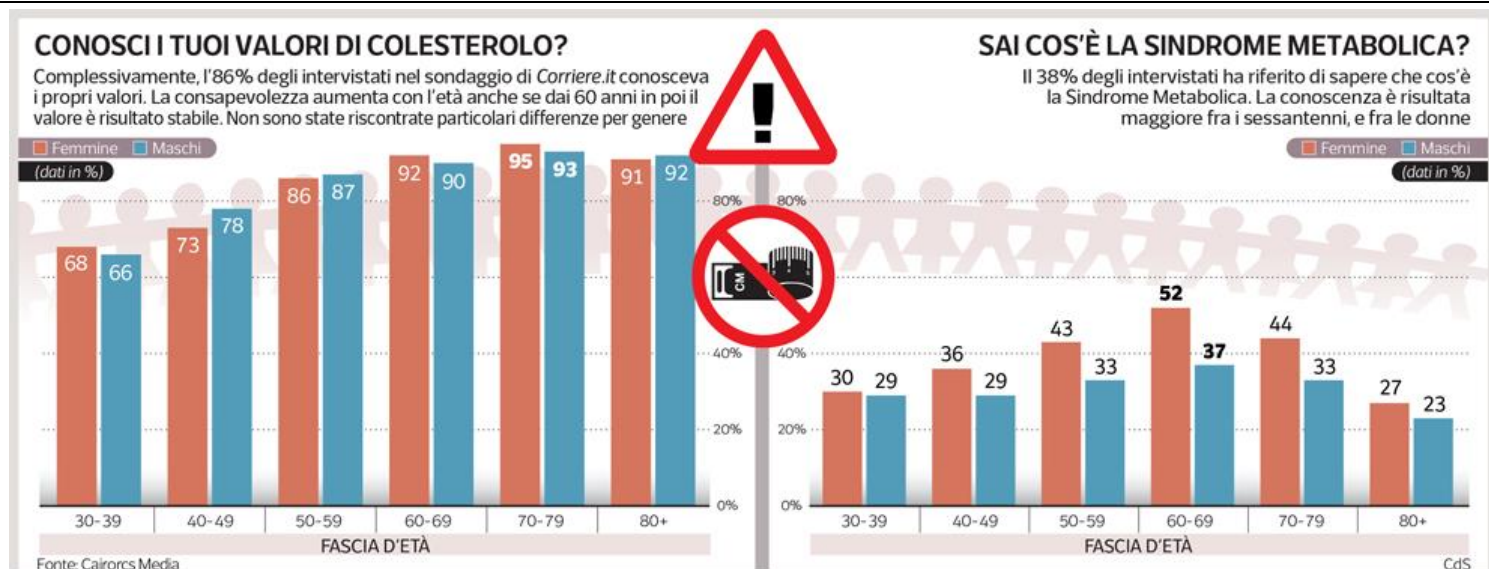
- ✓ **dopo i 50 anni più dell'86% sa quali siano i propri livelli di colesterolo**
- ✓ **superati i 60 anni** la quota sale oltre il 90 %, senza grosse differenze di genere.

Confortante pure la **consapevolezza in merito alle differenze fra il colesterolo Hdl e Ldl**, in tutte le fasce d'età:

complessivamente, il 91 % dei lettori sa che il colesterolo Hdl è quello «buono», che viene trasportato dai tessuti periferici e dal circolo verso il fegato per essere smaltito, e anche che il colesterolo Ldl è invece «cattivo», perché attaccandosi alle arterie provoca ispessimenti e irrigidimenti che compromettono una buona circolazione, portando ad aterosclerosi e a formare **placche e trombi** che, staccandosi, possono provocare eventi cardiovascolari gravi.

Lettori promossi anche per l'assiduità nel sottoporsi ai controlli: in media il 78 % ha eseguito gli esami del sangue per valutare colesterolo, trigliceridi e glicemia nell'ultimo anno, perfino fra gli under 40 la quota di recalcitranti che non fa un test da oltre cinque anni si aggira attorno al 10%.





## SCARSA CONOSCENZA DEL RISCHIO

Tutto cambia però quando si indaga come la conoscenza dei numeri si traduca in consapevolezza dei rischi che i valori sballati comportano: soltanto il 38 per cento saprebbe definire la sindrome metabolica, una condizione che riguarda ormai circa 10 milioni di italiani.

**I cinque parametri che la individuano sono il girovita abbondante, l'eccesso di trigliceridi o glicemia, la pressione alta, il colesterolo Hdl troppo basso:**

- ❖ **ne servono tre per la diagnosi** e stando all'indagine di *Corriere Salute* soltanto le donne, soprattutto in menopausa e post menopausa, sono un poco più informate in merito.

Non va meglio per il rischio cardiovascolare in generale: la percentuale aumenta con l'età, ma complessivamente appena il 35 per cento degli intervistati conosce il proprio livello di pericolo e al di sotto dei 50 anni non si va oltre il 20-25 %. Un problema, perché in base al rischio anche i livelli di colesterolo ottimali cambiano e, come hanno sottolineato gli esperti durante l'incontro al *Corriere*, per chi è in maggior pericolo la soglia per il colesterolo Ldl si abbassa drasticamente.

## COME INFORMARSI

Tutti dovremmo essere consapevoli del nostro rischio cardiovascolare, definito come la probabilità di andare incontro a un evento come infarto, ictus e simili nei successivi 10 anni.

Può essere calcolato con carte del rischio che tengono conto di elementi che incidono sulla probabilità come età, sesso, valori di pressione e di colesterolo non-Hdl, abitudine al fumo.

Sulla base del risultato vengono individuate **quattro categorie di rischio** (basso, moderato, alto e molto alto) che hanno diversi obiettivi di colesterolo Ldl ottimale.

Per il calcolo si può chiedere al medico ma una prima auto-valutazione è possibile sul sito del **Progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanità ([www.cuore.iss.it](http://www.cuore.iss.it))**.

## LA GUIDA DI CORRIERE SALUTE IN EDICOLA GRATIS LUNEDÌ

Per fare chiarezza, sfatare falsi miti e rispondere ai dubbi e alle incertezze sul tema è in arrivo la guida di «**Corriere Salute Colesterolo**», tutto quello che bisogna sapere, in edicola gratis con il quotidiano lunedì **26 settembre**: redatta in collaborazione con il presidente della Società Italiana di Cardiologia Pasquale Perrone Filardi, in 50 domande e risposte offre una base di partenza utile per capire come prendersi cura della salute di cuore e vasi. (*Salute, Corriere*)

## 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
Afragola	FT/PT	sanmarco.farmacia@virgilio.it	25 Settembre
Casoria	FT/PT	ines.larosa@farmaciameo.com	25 Settembre
Napoli Zona Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	25 Settembre
Napoli Vomero	FT/PT	gildazaccariello@gmai.com	25 Settembre
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

# 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 <b>SANTAGADA VINCENZO</b> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <b>09571771212</b></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.

# Ordine Farmacisti, Fondazione e Federfarma NA promuove la Campagna di Sensibilizzazione “STOP ALLA VIOLENZA SULLE DONNE”

*Da oggi nelle Farmacie di Napoli e Provincia saranno disponibili locandine e volantini per informare e sensibilizzare i cittadini a segnalare violenze e abusi sulle donne.*

Il **1522** è un servizio pubblico promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le Pari Opportunità.

Il numero, gratuito è **attivo 24 h su 24**, accoglie con operatrici specializzate le richieste di aiuto e sostegno delle *vittime di violenza e stalking*.

Se chiami Ti può indirizzare ai centri sul Territorio più vicini a te.



ORDINE  
DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA  
DI NAPOLI  
Presidente:  
Prof. Vincenzo Santagada



FONDAZIONE  
Ordine dei Farmacisti  
della Provincia di Napoli - ETS



Federfarma  
Napoli  
Associazione Sindacale  
dei Titolari di Farmacia  
della Provincia di Napoli

**STOP**  
**VIOLENZA SULLE**  
**DONNE**

CHIAMA AL NUMERO

**1522**

Gli operatori forniscono alle vittime, assicurando loro l'anonimato, un sostegno psicologico e giuridico, nonché l'indicazione di strutture pubbliche e private presenti sul territorio a cui rivolgersi.

Il servizio multilingue, attivo 24 ore su 24 per 365 giorni l'anno.