



# farmaDAY



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

Anno XIII – Numero 2584

Giovedì 11 Gennaio 2024 - S. Igino Papa

## AVVISO

### Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

2. Un' Aspirina al Giorno Previene l'Infarto: Vero o Falso?
3. Polipi intestinali: i sintomi e le cure
4. Il miele aiuta a curare la tosse dei bambini. vero o falso?



### Prevenzione e Salute

5. Gli orari dei pasti contano: Mangiare presto aiuta la salute cardiovascolare.



## Proverbio di oggi.....

**Imparate a parlà, no a faticà.** Impara a parlare, non a lavorare.

## Un' Aspirina al Giorno Previene l'Infarto: Vero o Falso?

*È risaputo che l'acido acetilsalicilico, o aspirina, ha un potente effetto fluidificante sul sangue.*

Evitando che le piastrine formino grumi, può essere un valido aiuto per migliorare la circolazione nei piccoli vasi sanguigni. Non sono poche le persone che utilizzano l'aspirina a scopo di prevenire l'infarto, assumendone una al giorno, senza alcuna necessità.

### FALSO.

Prima di tutto è necessario fare una premessa. L'aspirina è un appurato strumento di prevenzione cardiovascolare in quanto riduce l'aggregabilità delle piastrine, riduce il rischio di trombi e può aiutare a prevenire le trombosi vascolari. Ciò non significa che, in assenza di qualunque malattia, sia consigliabile assumerla in prevenzione primaria.

L'aspirina, infatti, non è priva di effetti collaterali, che possono manifestarsi a livello dello stomaco, con acidità, emorragie in caso di rottura di capillari, sanguinamenti gastrici o epistassi.

Molto meglio tenere sotto controllo i livelli di colesterolo, smettere di fumare, modificare il proprio stile di vita verso scelte più sane, sia in alimentazione, sia per quanto riguarda l'attività fisica.

Diversa è invece la situazione per coloro che hanno già avuto un problema di tipo cardiovascolare, magari dopo un evento ischemico, un infarto, un ictus o ancora una rivascolarizzazione, e utilizzano l'aspirina in prevenzione secondaria: qui diventa molto importante, perché aiuta a prevenire le recidive e a gestire tutte le altre terapie che si utilizzano in ambiente cardiovascolare.

*(Salute, Humanitas)*



## SCIENZA E SALUTE

# POLIPI INTESTINALI: I SINTOMI E LE CURE

*I dati di incidenza del tumore del colon-retto sono, nel nostro Paese, particolarmente alti: risulta infatti la **seconda neoplasia più comune in entrambi i sessi**.*

Si sviluppa, nella maggior parte dei casi, a partire dai cosiddetti **polipi intestinali**, tumori benigni del colon retto che originano dal rivestimento mucoso dell'intestino, e che possono evolvere in forme maligne nel **5% dei casi**. Tali polipi interessano circa una persona ogni 4 a partire dai **50 anni**.

Grazie ai percorsi di screening, oggi è possibile sia prevenire sia diagnosticare precocemente questo tumore, con una diminuzione sia dell'incidenza che della mortalità.

La **colonscopia**, con il supporto dell'**Intelligenza Artificiale**, consente di individuare la neoplasia quando è ancora agli stadi iniziali, ma anche di identificare i polipi nella loro forma **precancerosa**, permettendo così di intervenire prima che siano evoluti in un tumore.

## Quali sono i sintomi dei polipi intestinali? E quali i trattamenti possibili?

Ne parliamo con il professor **Cesare Hassan**, capo sezione di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

## POLIPI INTESTINALI: QUALI SONO I SINTOMI

Spesso, i polipi intestinali si manifestano in **maniera asintomatica**, ma quando iniziano ad accrescersi ed evolvere possono svilupparsi **sintomi** come:

- ✓ *sangue nelle feci*
- ✓ *anemia da carenza di ferro*
- ✓ *disturbi dell'alvo*

Il **sanguinamento rettale** è il primo sintomo a cui prestare attenzione, poiché potrebbe indicare un'evoluzione maligna da polipo a neoplasia.

## POLIPI INTESTINALI: QUALI ESAMI PER LA DIAGNOSI?

Il primo passo per la diagnosi di polipi intestinali e forme precoci del tumore è l'**esame delle feci**, che consente di ricercare la presenza di **sangue occulto** con metodo immunologico. Le regioni invitano la popolazione target (in genere tra i 50 ed i 75 anni) **ogni due anni** ad eseguire il test. La positività del test richiede necessariamente l'esecuzione di una colonscopia, laddove non è indicato ripetere il test.

Il secondo esame che consente di confermare la diagnosi di polipi è la **colonscopia**, che viene effettuata in sedazione e che, grazie all'ausilio dell'**Intelligenza Artificiale**, permette una visione completa delle pareti dell'intestino e l'individuazione dei polipi di dimensioni estremamente ridotte, migliorando l'accuratezza dell'esame del 44% (come emerge da uno studio internazionale pubblicato su *Annals Internal Medicine* coordinato dagli specialisti di Humanitas Alessandro Repici e Cesare Hassan in collaborazione con l'Università di Oslo).

La **diminuzione dell'incidenza** dei tumori del colon-retto grazie ai test di screening in cui l'Intelligenza Artificiale viene usata a supporto della colonscopia, è pari all'**8.4% circa**. L'Intelligenza Artificiale, infatti, consente l'individuazione di quei polipi che per colore o dimensione tendono a confondersi con la mucosa della parete del colon.



## COLONSCOPIA VIRTUALE: QUANDO SERVE?

Da sottolineare anche l'utilità della **colonscopia virtuale** che, su pazienti selezionati, permette di avere un'immagine definita delle pareti interne del colon e del retto, grazie all'ausilio di una **strumentazione TAC innovativa**.

Il procedimento è utile in particolar modo per pazienti anziani o che presentano condizioni che impediscono l'esecuzione della colonscopia tradizionale.

La procedura è infatti differente e comporta l'inserimento di un tubicino **attraverso il retto** e, dunque, comporta un disagio inferiore per il paziente senza necessità di sedazione.

Tuttavia non è possibile con questo tipo di esame né di effettuare la biopsia degli eventuali polipi individuati, né di asportarli.

Dunque, se il risultato dell'esame fosse positivo, potrebbe essere comunque necessario effettuare un altro esame successivamente.

## COME TRATTARE I POLIPI INTESTINALI

In sede di colonscopia, gli eventuali polipi intestinali individuati vengono generalmente **rimossi in endoscopia**.

Questa seconda parte di intervento si definisce **polipectomia** e si avvale sempre del colonscopio, tramite cui vengono introdotti nell'intestino gli strumenti che servono all'endoscopista per rimuovere i polipi, anche di dimensioni importanti o inizialmente evoluti in forme maligne.

Se, invece, i polipi sono evoluti in **forme tumorali maligne** più avanzate sarà necessario il ricorso alla **chirurgia**.

## PREVENZIONE: QUANDO FARE GLI ESAMI DI SCREENING?

Quando la colonscopia ha esito negativo, **al di sotto dei 50 anni** l'indicazione può anche essere quella di effettuare l'esame **dopo 10 anni circa**.

Se invece viene rilevata la presenza di polipi intestinali le indicazioni per lo screening cambiano:

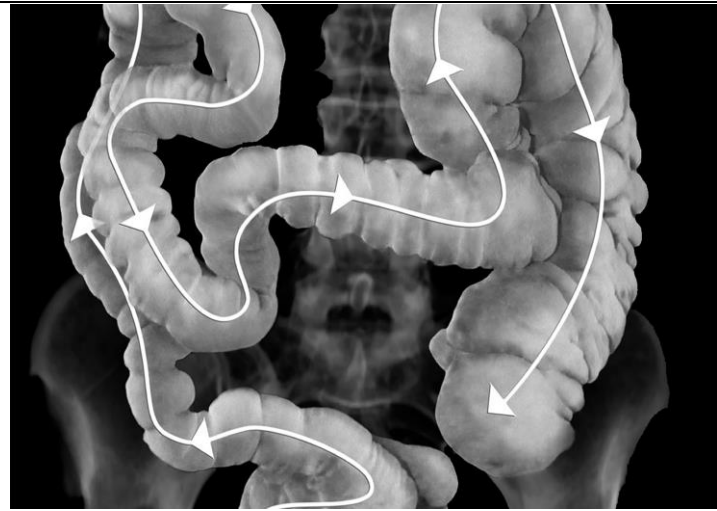
- ❖ **con meno di tre polipi in fase adenomatosa** la colonscopia è consigliata a **5 anni**;
- ❖ **con più di tre polipi in fase adenomatosa od uno di dimensione maggiore di 10 mm o con displasia di alto grado**, la colonscopia è consigliata **3 anni**.

La colonscopia, **dai 50 anni** in avanti, andrebbe effettuata a cadenza regolare (sempre seguendo le indicazioni del proprio medico) quindi anche senza nessuna manifestazione sintomatica della patologia.

Ma, **in caso di familiarità** con la patologia è opportuno anticipare la colonscopia già **dai 40 anni**.

Sempre in termini di prevenzione, i **fattori di rischio** per lo sviluppo di polipi intestinali sono, oltre alla familiarità e all'età, anche un'alimentazione con un **eccessivo apporto di grassi animali e di alcolici**, una **vita sedentaria** e il vizio del **fumo**.

(Salute, Humanitas)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## GLI ORARI DEI PASTI CONTANO: Mangiare presto aiuta la salute cardiovascolare

*I pasti sono importanti: non saltare la colazione e cenare all'inizio della sera sembra essere la scelta ottimale per la salute di cuore e cervello.*

La prevenzione a tavola passa senz'altro [da quello che prepariamo](#)... ma anche *da quando lo mangiamo*: mangiare presto, sia al mattino sia alla sera, sembra infatti associato a una migliore salute cardiovascolare.

I momenti giornalieri in cui introduciamo cibo nell'organismo, alternati ai periodi di digiuno tra un pasto e l'altro, hanno infatti un effetto di regolazione sui [ritmi circadiani](#) indispensabile per mantenere le corrette funzioni metaboliche, come la regolazione della pressione sanguigna.

La ricerca è stata pubblicata su [Nature Communications](#).

**I PASTI: MEGLIO PRIMA.** Gli scienziati dell'Istituto nazionale di ricerca per l'agricoltura, l'alimentazione e l'ambiente in Francia hanno preso in considerazione i dati su oltre 103.000 partecipanti allo studio di coorte NutriNet-Santé, uno studio prospettico (in cui i soggetti arruolati vengono seguiti per un determinato periodo di tempo) istituito per indagare sulle relazioni tra alimentazione e salute.

Dopo aver escluso statisticamente l'apporto di altri fattori che possono influenzare [la salute cardiovascolare](#), come la qualità dell'alimentazione, lo stile di vita e le abitudini del sonno, il team si è accorto che mangiare presto sembra avere un effetto protettivo sulle malattie di cuore e cervello che hanno a che fare con la circolazione sanguigna.

**MAI SALTARE LA COLAZIONE.** Consumare il primo pasto del mattino sul tardi - per esempio perché si è saltata la colazione - è associato a un più elevato rischio cardiovascolare, con un aumento del rischio del 6% per ogni ora "di ritardo" del pasto.

Un partecipante che è solito mangiare per la prima volta della giornata alle 9.00 ha una probabilità più alta del 6% di incorrere in un evento cardiovascolare di uno che mangia alle 8.00. La regola vale anche, e in modo più evidente, per l'ultimo pasto della sera.

**Mangiare dopo le 21.00 è associato a un rischio più elevato del 28% di eventi cerebrovascolari** come gli ictus rispetto a cenare alle 20.00, soprattutto nelle donne.

**STOMACO IN PAUSA.** Cenare presto sembra avere un effetto protettivo anche perché permette di far durare più a lungo il digiuno notturno, un fatto associato a un rischio ridotto di malattie cerebrovascolari.

Anche se i risultati andranno replicati in ulteriori studi, la ricerca suggerisce che abituarsi a mangiare presto e a imporsi una lunga pausa dal cibo tra l'ultimo pasto della sera e il primo del mattino potrebbe avere ricadute positive sulla salute cardiovascolare.



**SCIENZA E SALUTE**

# II MIELE AIUTA A CURARE LA TOSSE DEI BAMBINI. VERO O FALSO?

*La tosse è uno dei malanni più fastidiosi: colpisce indistintamente adulti e bambini e tende a peggiorare durante la notte, impedendo il riposo notturno a tutta la famiglia.*

Sappiamo che il **miele** ha **proprietà antibatteriche ed emollienti**, e spesso viene sciolto in tisane e latte caldo per contrastare gli effetti della tosse.

**Ma è vero?**

Il miele ha effettivamente la capacità di “guarire” la tosse?

**VERO:**

La tosse, sembra incredibile a dirsi, **ha un ruolo molto importante nella salvaguardia della salute dell’adulto e del bambino:**

- ✓ serve a liberare le vie aeree dal materiale in esso presente, come ad es. l’eccesso di muco o l’eventuale presenza di qualche corpo estraneo, come polvere o pollini; ma è anche uno dei mezzi tramite cui le malattie infettive vengono trasmesse.

La tosse ha **molteplici cause** ed è particolarmente **comune nei bambini**, diciamo tra i 18 mesi e i 6 anni d’età:

- ✓ *questo perché è nei primi 6 anni che il bambino tende a contrarre le infezioni virali ricorrenti.*

Il **miele**, spesso fatto assumere sciolto nel latte caldo, ha azione emolliente e antiinfiammatoria e **può avere effetti benefici sulla tosse** riducendo lo stato di irritazione faringea che ne è causa o conseguenza.

Numerosi studi hanno dimostrato come il miele, **se assunto per una durata inferiore ai tre giorni**, abbia un effetto positivo sulla tosse e sul riposo notturno del bambino.

Attenzione, però:

- ❖ **questo non significa che, in caso di tosse, sia sufficiente assumere un po’ di miele per ottenere una pronta guarigione.**

Quando il bambino presenta una tosse persistente bisognerebbe in primo luogo essere sicuri che non abbia inalato un corpo estraneo, magari qualche piccola componente di un giocattolo.

Dopodiché, è bene prestare attenzione all’idratazione del bambino, alla temperatura e all’umidità presente nell’ambiente domestico.

Lavaggi nasali e aerosol con una soluzione fisiologica potrebbero aiutare a eliminare il muco, e quindi ad attenuare la violenza della tosse.

**Se persiste, raccomandiamo di contattare il proprio specialista di fiducia e di non dare farmaci al bambino**, se non specificatamente indicati da chi di dovere:

- ✓ **si rischierebbe solo un ritardo della diagnosi.**

(Salute, Humanitas)



## 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	Tipologi a lavoro	Contatto	Data Annuncio
S. Anastasia	FT/PT	333 921 3456	08 Gennaio
Napoli	FT/PT	333 350 5595	08 Gennaio
S. Gennaro Vesuviano	FT/PT	338 978 1852	08 Gennaio
Pozzuoli	FT/PT	adamfarma@outlook.com	08 Gennaio
Napoli – Soccavo	FT/PT	347 150 6885	08 Gennaio
Capri	FT/PT	329 019 4506	08 Gennaio



### L'ENPAF incontra l'ORDINE – Martedì 16 e Mercoledì 17 Gennaio

DATA	DATA	NOTE
Martedì 16 Gennaio Ore 10.00-18.00	Mercoledì 17 Gennaio Ore 9.30-16.00	<u>Sede</u> <u>Ordine</u>

#### L'ENPAF incontra l'ORDINE:

Saranno presenti i funzionari dell'*Enpaf* per fornire **ASSISTENZA a tutti i Colleghi che intervengono** dando loro delucidazioni in merito alle proprie posizioni Contributive e Previdenziali

**COME PARTECIPARE:** recarsi senza prenotazione presso la sede dell'Ordine

