



AVVISO

Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Master nella farmacia dei Servizi

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Un KIWI al giorno (o due): aiuta con la Pressione, l'Intestino e rallenta l'Invecchiamento
- ❖ La tecnica CRISPR ha guarito un'altra Malattia Ereditaria potenzialmente Letale



Prevenzione e Salute

- ❖ La Sedentarietà? Un peccato mortale
- ❖ Bruciore e tosse: quando gli acidi risalgono dallo stomaco.



Proverbio di oggi.....

"Fa chello ca te dico je e no chello ca facc' je"

Master di II Livello sulla Farmacia dei Servizi

Il dipartimento di Farmacia in condivisione con l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli organizza la I° edizione del Master di II° livello sulla Farmacia dei Servizi

Master PharmaForward: Gli orizzonti della Farmacia dei Servizi



OBIETTIVO: *Il Master nasce con l'obiettivo di fornire ai farmacisti gli strumenti e le competenze necessarie ad affrontare il cambiamento che sta vivendo la realtà della farmacia territoriale.*

Si informa che è possibile **TUTTORA** candidarsi al Master inviando una mail entro il giorno **23 Febbraio 2024** al seguente indirizzo e-mail:

michela.russo@unina.it

Per informazioni più dettagliate sull'organizzazione del Master al seguente link:

https://www.unina.it/-/42054089-ma_far_pharma_forward_scheda

SCIENZA E SALUTE

Un KIWI al giorno (o due): aiuta con la Pressione, l'Intestino e rallenta l'Invecchiamento

La rubrica «Smart Tips» di Eliana Liotta. Il frutto ha più vitamina C delle arance, è noto per l'effetto lassativo naturale, favorisce il controllo dell'ipertensione e contrasta lo stress ossidativo delle cellule

Esotico fino agli anni Sessanta e oggi italianissimo, il kiwi è un **concentrato di proprietà salutari**.

Dagli studi emerge che il suo consumo costante potrebbe abbassare la pressione e il colesterolo Ldl, proteggere la vista, aiutare i diabetici, contrastare la dermatite atopica, ridurre il respiro sibilante degli asmatici, specie i bambini.

Non è un farmaco e questi sono i risultati di ricerche che parlano di probabilità con un determinato dosaggio, non di certezze.

Su alcune caratteristiche però non ci sono dubbi.

Vitamina C

Due kiwi verdi, una porzione (150 grammi), regalano **più vitamina C di un'arancia** e addirittura doppiano il fabbisogno giornaliero.

I gold, dalla polpa gialla, ne sono ancora più ricchi.

L'intestino

La letteratura scientifica mostra che i kiwi possono dare **effetti lassativi**. Si deve al contenuto di fibre e di acqua (che equivale a ben 127 grammi su 150), ma anche di sorbitolo, uno zucchero che non viene quasi digerito e, una volta nel colon, richiama liquidi per osmosi.

Sempre nell'intestino, le pectine del kiwi, fibre prebiotiche, vanno a nutrire in maniera selettiva la parte favorevole del microbiota, il popolo di microrganismi che ospitiamo e che partecipa al nostro benessere.

La pressione

Un kiwi fornisce 215 milligrammi di **potassio**, più del doppio della quantità contenuta in un piatto di lattuga. Il minerale regola insieme al sodio i livelli di liquidi nel corpo, per questo consumare cibi ricchi di potassio e limitare il sale è un modo per tenere sotto controllo la pressione arteriosa.

Le attività antiossidanti

Il kiwi è tra i pochi frutti freschi a dare una buona quantità di **vitamina E**, che si concentra nei semi (quindi non andrebbe scartata la parte centrale).

Il micronutriente, così come le vitamine C e B9, ha **proprietà antiossidanti**, che contrastano cioè lo stress ossidativo delle cellule.

Come se eliminassero la ruggine, andando contro l'invecchiamento cellulare e proteggendo l'intero organismo.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

La tecnica CRISPR ha guarito un'altra Malattia Ereditaria potenzialmente Letale

La tecnica da Nobel CRISPR-Cas9 si sta dimostrando rivoluzionaria nella cura delle malattie genetiche: le forbici molecolari hanno cancellato i sintomi dell'angioedema ereditario in 9 persone su 10.

Una nuova versione della terapia [CRISPR](#), il metodo di editing del genoma che permette di modificare con estrema precisione piccoli segmenti di [DNA](#), ha trasformato la vita di 10 pazienti affetti da una rara, invalidante e potenzialmente letale malattia genetica, l'**angioedema ereditario**. Un singolo trattamento ha permesso un miglioramento dei sintomi talmente importante, che quasi tutti i pazienti sono tornati a una vita normale e hanno potuto sospendere i medicinali. In pratica una cura, fino ad oggi impensabile, come raccontato in un articolo pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica [New England Journal of Medicine](#).



DI CHE TIPO DI MALATTIA SI TRATTA? L'angioedema ereditario è una rara malattia genetica che colpisce una persona ogni 50.000, caratterizzata dalla comparsa improvvisa di gonfiori (edemi) sulla cute, sulle mucose e sugli organi interni, simili a quelli provocati da reazioni allergiche ma non curabili con gli antistaminici. Questi episodi, che colpiscono generalmente il volto e gli organi interni, appaiono e scompaiono nel giro di pochi giorni e possono essere potenzialmente letali nel caso in cui, per esempio, riguardino la laringe - perché si rischia il soffocamento.

LE CAUSE GENETICHE.

L'angioedema ereditario è provocato da una mutazione di un gene inibitorio chiamato C1. Quando questo smette di funzionare, l'organismo produce un'eccessiva quantità di una proteina chiamata callicreina. Questa sovrabbondanza a sua volta sollecita un accumulo di un'altra proteina, la bradichinina, che ha proprietà vasodilatatorie ed è responsabile del gonfiore nell'angioedema.

LA TERAPIA.

In un piccolo trial clinico di fase 1 condotto tra Regno Unito, Nuova Zelanda e Paesi Bassi, un gruppo di scienziati ha somministrato a 10 pazienti con angioedema ereditario una singola infusione di **macchine molecolari per la CRISPR** protette da **nanoparticelle lipidiche**, che hanno permesso al farmaco di arrivare fino al fegato, dove avviene la sovrapproduzione di proteine. Qui le forbici molecolari hanno individuato i geni responsabili dell'eccesso di **callicreina** e li hanno messi fuori uso. In questo modo non si è verificato nemmeno l'accumulo di bradichinina e i gonfiori improvvisi sono scomparsi.

SINTOMI SCOMPARI O QUASI. Tutti i 10 pazienti hanno avuto un calo del numero di edemi del 95% nei primi sei mesi dalla terapia. Da quel momento gli episodi di gonfiore sono spariti per almeno un anno in tutti i volontari tranne uno - quello che aveva ricevuto la dose minore di trattamento - che ha sperimentato solo un gonfiore lieve una sola volta. Altri 25 pazienti sono stati trattati in un trial di fase 2, e altri ancora saranno coinvolti il prossimo anno in quello di fase 3.

BACCHETTA MAGICA FUORI BUDGET.

La CRISPR - una versione della quale [è stata di recente approvata](#) come cura contro un'altra malattia ereditaria, la **beta-talassemia** - ha offerto dunque una concreta possibilità di cura anche per l'angioedema ereditario.

Ma a rendere meno concreta la sua adozione su larga scala nei pazienti colpiti sono i costi astronomici della terapia: secondo il [Guardian](#), in base alle più recenti stime il costo di una singola dose del trattamento si aggirerebbe tra le 925.000 euro e i 2,3 milioni di euro, una cifra che solo i Paesi più ricchi possono permettersi, e solo per un numero esiguo di persone. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE**La SEDENTARIETÀ? Un peccato mortale**

Stare seduti per molte ore al giorno aumenta il rischio di mortalità per tutte le cause. I risultati di uno studio durato 12 anni e condotto su quasi mezzo milione di persone

La sedentarietà è un problema sempre più diffuso nella società moderna; grazie al progresso tecnologico trascorriamo molte ore al giorno totalmente inattivi; a lavoro, in macchina, davanti alla TV o al computer. Questo stile di vita può avere un impatto negativo sulla nostra salute, aumentando il rischio di diverse malattie, tra cui quelle cardiovascolari, il diabete e il cancro.

Un recente studio pubblicato su JAMA, condotto su un campione di oltre 480.000 persone per un periodo di 12 anni, ha evidenziato che stare seduti per molte ore al giorno aumenta il rischio di mortalità per tutte



le cause e di malattie cardiovascolari al netto di tutti gli altri fattori di rischio. In particolare, le persone che trascorrono la maggior parte della giornata seduti al lavoro hanno un rischio di morte del 16% più elevato rispetto a chi non svolge un lavoro sedentario.

PERCHÉ LA SEDENTARIETÀ È COSÌ DANNOSA?

Quando restiamo seduti per lunghi periodi di tempo, il nostro metabolismo rallenta e la circolazione sanguigna diminuisce. La sedentarietà protratta nel tempo può portare ad aumento del peso corporeo, riduzione della sensibilità insulinica, maggiore rischio di malattie cardiovascolari e anche rischio di sviluppare alcune neoplasie. Al contrario attività fisica e movimento contrastano tutti questi fattori di rischio e riducono la probabilità di sviluppare moltissime malattie.

SI ALL'ESERCIZIO FISICO, MA QUANTO?

Gli autori dello studio consigliano ai soggetti sedentari di alzarsi e muoversi ogni 20/30 minuti e di svolgere qualche esercizio per poter ridurre il loro rischio di decesso e raggiungere così i livelli di rischio dei soggetti non sedentari. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda alla popolazione generale di svolgere almeno 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività fisica intensa a settimana combinando attività aerobiche come la corsa ed attività anaerobiche come il sollevamento pesi.

Ecco alcuni consigli per ridurre la sedentarietà nella vita quotidiana:

- *Fare le scale invece dell'ascensore*
- *Camminare o andare in bicicletta per brevi tragitti*
- *Fare una pausa di 5 minuti ogni ora per alzarsi e muoversi*
- *Iscriversi a una palestra o a un corso di fitness*
- *Fare attività fisica con gli amici o la famiglia*
- *Utilizzare una scrivania in piedi*
- *Fare esercizi di stretching durante la giornata*

TAKE HOME MESSAGES

1. Stare seduti molte ore al lavoro aumenta il rischio di morte per tutte le cause e di malattie cardiovascolari.
2. Alzarsi e muoversi ogni 20-30 minuti e fare attività fisica regolare riduce il rischio di decesso.
3. L'OMS raccomanda almeno 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività intensa a settimana.

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

BRUCIORE E TOSSE: Quando gli ACIDI RISALGONO dallo STOMACO

Oltre un terzo degli italiani soffre di reflusso gastroesofageo almeno una volta al mese. L'esperto Roberto Penagini, spiega come affrontarlo.

Il reflusso gastroesofageo è un disturbo molto frequente nella popolazione e anche molto fastidioso. Roberto Penagini, professore associato di Gastroenterologia e responsabile del servizio di endoscopia digestiva all'Ospedale Maggiore Policlinico di Milano) spiega come affrontarlo con terapie mirate ma anche facendo attenzione allo stile di vita.

La malattia da **reflusso gastroesofageo** (Mrge) è un problema diffuso. Oltre un terzo degli italiani ne soffre almeno una volta al mese. Il disturbo si ha quando gli acidi dallo stomaco risalgono lungo l'esofago, bagnando, infiammando e corrodendo alla lunga le sue pareti.

SINTOMI- Bruciore di stomaco o dietro lo sterno, acidità, rigurgito, senso di digestione lenta e faticosa, sono i sintomi tipici del reflusso gastrico esofageo. Quelli atipici, che si manifestano nel 15% dei pazienti, sono tosse stizzosa, sensazione di un corpo estraneo in gola, difficoltà a deglutire, eruttazioni, dolore al petto, disfonia e raucedine.

CAUSE- All'origine sembra esserci un difetto nel funzionamento del cardias, la valvola che separa l'esofago dallo stomaco. Spesso è provocato dalla presenza di un'ernia iatale, ossia la risalita verso il torace di parte dello stomaco attraverso lo iato (quel forame del diaframma attraverso cui l'esofago si unisce allo stomaco).

DIAGNOSI- All'endoscopia, in grado di accertare solo i casi di malattia erosiva (più rara), si preferisce un test che prevede la somministrazione per due settimane di farmaci specifici, gli inibitori della pompa protonica: se i sintomi scompaiono la diagnosi è confermata.

Altri esami diagnostici a disposizione sono, la pH impedenzometria, la manometria esofagea e l'esofagogastroduodenoscopia.

Quest'ultimo esame consiste in una sonda munita di telecamera che, inserita dalla bocca, consente al medico di guardare all'interno di esofago, stomaco e duodeno, rilevando l'eventuale presenza di lesioni dovute all'acido.

STILI DI VITA- Uno stile di vita corretto è in grado di ridurre la sintomatologia nel 20-30% dei casi. Il primo consiglio è di non sovraccaricare lo stomaco.

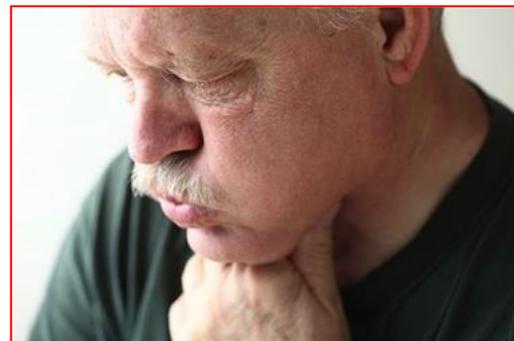
Dunque l'ideale è fare cinque pasti al giorno, con due spuntini frapposti tra colazione, pranzo e cena, per evitare il consumo di porzioni abbondanti, cercando di mangiare lentamente, masticando molto i cibi. Da ridurre gli alimenti che possono peggiorare il reflusso gastroesofageo, come gli agrumi, i pomodori, i latticini, il cioccolato, gli alcolici, il tè e il caffè.

Bisogna poi evitare subito dopo i pasti:

- di mettersi a dormire;
- di eseguire sforzi fisici;
- di indossare vestiti e cinture troppo stretti.

È consigliabile invece dormire con la testata del letto rialzata (nei casi indicati dal medico).

TERAPIE- Nella grande maggioranza dei casi si ottengono buoni risultati con gli inibitori della pompa protonica, che riducono la quantità di acido nello stomaco, e vanno in genere assunti per lunghi periodi, stabiliti dal medico. Nei rarissimi casi di mancata risposta ai farmaci, si rimodella la giunzione gastroesofagea con un intervento per l'ernia iatale. (*Ok, Salute e Benessere*)



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 Annuncio
Pozzuoli	FT/PT	331 333 9991	13 Febbraio
Giugliano – lago Patria	FT/PT	380 156 4663	13 Febbraio
Ercolano	FT/PT	farmaciasantadele@gmail.com	13 Febbraio
Napoli Ponticelli	FT/PT	info@farmaciaciardiello.it	13 Febbraio
Torre del Greco	FT/PT	333 431 9437	06 Febbraio
Napoli – centro	Notturmo	347 455 3537	06 Febbraio
S. Antimo	FT/PT	338 888 2543	06 Febbraio
Boscoreale	FT/PT	081 350 7443	06 Febbraio
Castellammare di Stabia	FT/PT	333 833 0707	23 Gennaio
Portici	FT/PT	333 704 7022	23 Gennaio
Acerra	FT/PT	333 597 8080	18 Gennaio
Napoli Chiaia	FT/PT	338 302 7917	18 Gennaio
Pozzuoli	FT/PT	334 940 4296	18 Gennaio
S. Antimo	FT/PT	347 729 4381	15 Gennaio
Napoli	FT/PT	338 800 8379	15 Gennaio
Napoli - Bagnoli	FT/PT	347 605 3939	15 Gennaio
Casalnuovo	FT/PT	333 781 1080	15 Gennaio
Napoli - Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	15 Gennaio