



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Infarto, esame del Sangue può dirti in anticipo se avrai un attacco di Cuore in 6 mesi
- ❖ Cancro: mitocondri difettosi potenziano l'immunoterapia
- ❖ Dormire poco fa male, ma dormire troppo?



Prevenzione e Salute

- ❖ Pressione Bassa: da cosa può dipendere e come si gestisce?
- ❖ La pillola per la pressione? in certi casi è meglio prenderla alla sera



Proverbio di oggi.....

Die 'e fà e po' l'accoppia

INFARTO, esame del Sangue può dirti in anticipo se avrai un attacco di CUORE in 6 mesi

Un nuovo studio ha portato a una scoperta rivoluzionaria: un algoritmo online in grado di identificare il rischio di infarto nei successivi 6 mesi.

Lo studio rivoluzionario che potrebbe prevedere gli infarti. Lo studio, pubblicato sulla rivista *Nature Cardiovascular Research*, ha coinvolto un campione di **169.053** persone provenienti da 6 diverse zone europee, tutte senza pregresse malattie cardiovascolari. Nel giro di 6 mesi, 420 partecipanti hanno subito un infarto.



Analizzando i campioni di *sangue pre-infarto* degli individui insieme a quelli degli altri partecipanti sani, i ricercatori hanno individuato **livelli più elevati di specifiche proteine e metaboliti** nei soggetti che hanno poi avuto un attacco di cuore. L'algoritmo predittivo e il futuro della prevenzione

Uno dei risultati più significativi dello studio è lo sviluppo di un algoritmo online che, combinando i dati biologici con fattori di rischio come età, sesso e pressione arteriosa, è in grado di valutare il rischio di infarto 6 mesi prima che si verifichi. Questo particolare esame del sangue, accessibile online a chiunque, potrebbe rivoluzionare l'approccio alla prevenzione cardiovascolare, motivando le persone a intraprendere misure preventive come smettere di fumare o adottare uno stile di vita più sano. Il team di ricerca ora vuole approfondire il ruolo delle 90 molecole identificate nello studio, al fine di sviluppare opzioni terapeutiche più mirate. Il futuro della prevenzione degli infarti potrebbe essere molto più promettente grazie a queste nuove scoperte. Identificare il rischio di infarto 6 mesi prima potrebbe consentire interventi tempestivi e migliorare significativamente la qualità della vita delle persone a rischio. *(Il Mattino)*

SCIENZA E SALUTE

CANCRO: MITOCONDRI difettosi potenziano l'IMMUNOTERAPIA

Mitocondri altamente mutati rendono le immunoterapie due volte e mezzo più efficaci contro i tumori: un tallone d'Achille da sfruttare nelle cure.

Le cellule cancerose con mitocondri difettosi e recanti mutazioni risultano **due volte e mezzo più sensibili** alle immunoterapie e sono quindi più facili da eliminare.

Una ricerca appena pubblicata su [Nature Cancer](#) mette in luce un insolito punto debole dei tumori che potrà essere sfruttato per meglio individuare i pazienti più idonei a certi trattamenti, e per rendere le immunoterapie contro il [cancro](#) ancora più efficaci.

CELLULE TUMORALI PIÙ SENSIBILI. I mitocondri sono organelli presenti in ogni cellula vivente dotati di un proprio DNA, il DNA mitocondriale. Svolgono il ruolo di centraline energetiche, perché producono una molecola - l'ATP (*adenosina tri-fosfato*) - che trasporta e fornisce energia per le funzioni cellulari.

Metà dei tumori presenta cellule con DNA mitocondriale mutato, e ora per la prima volta si scopre che questa caratteristica potrebbe essere sfruttata a nostro vantaggio.

Quando gli scienziati del Cancer Research UK Scotland Institute e del Memorial Sloan Kettering Cancer Centre (USA) hanno provato a riprodurre queste mutazioni in laboratorio, hanno infatti scoperto che le cellule tumorali che presentavano il più alto numero di mutazioni risultavano due volte e mezzo più sensibili all'immunoterapia.

ATTACCO ALLE CELLULE CANCEROSE.

I ricercatori vorrebbero ora approfittare di questa caratteristica per far sì che i tumori rispondano meglio alle cure oncologiche.

L'immunoterapia provata nello studio si basa sul farmaco **Nivolumab**, che allenta i freni del sistema immunitario **per attaccare le cellule cancerose** e che è attualmente usato per trattare diversi tipi di tumore, come quello ai polmoni, il melanoma, il cancro al fegato e all'intestino.

IMMUNOTERAPIA PIÙ EFFICACE.

Una possibilità potrebbe essere rendere i test delle mutazioni del **DNA mitocondriale** un esame di routine per i pazienti che devono sottoporsi a cure oncologiche, per capire chi potrebbe rispondere meglio alle immunoterapie. Ma se si trovasse il modo di imitare gli effetti di queste mutazioni del DNA mitocondriale sulle cellule malate, si potrebbero rendere i tumori più sensibili alle immunoterapie e ottenere la guarigione in un maggior numero di casi.



Mitocondri: le centrali energetiche delle cellule in un'illustrazione digitale.

PREVENZIONE E SALUTE

PRESSIONE BASSA: da cosa può dipendere e come si gestisce?

La disidratazione è uno dei fattori che spesso vengono sottovalutati. Anche i cambiamenti posturali possono giocare un ruolo: la pressione scende rapidamente quando si passa da una posizione seduta o sdraiata a eretta

Ho 29 anni, fumo 5-8 sigarette al giorno, non faccio sport e sono splenectomizzato dall'età di 4 anni. Ultimamente avverto stanchezza, confusione, fiato corto e, a volte, battiti accelerati. Ho sempre valori di pressione intorno a 90/60. Ho fatto Ecg, Holter dinamico 24h e prova sotto sforzo: tutto è risultato nella norma. Da cosa dipendono i sintomi di cui soffro?

Risponde **Anna Apostolo**, aiuto referente, Centro cardiologico Monzino, Milano

Mentre la **pressione alta** è un tema ampiamente discusso, la pressione bassa è meno trattata dalla letteratura medica, perché è in genere **una condizione benigna e spesso asintomatica**.

In termini numerici, un individuo soffre di ipotensione quando la pressione sanguigna a riposo scende **al di sotto dei 90/60 mmHg**.

Tale condizione non comporta rischi particolari, a meno che determini una ipo-perfusione degli organi.

È frequente nelle persone giovani, soprattutto donne, ed è più comune in estate, dal momento che il caldo favorisce la dilatazione dei vasi sanguigni.

Spesso l'abbassamento di pressione è accompagnato da stanchezza, sonnolenza, difficoltà a concentrarsi, debolezza alle gambe, ronzio alle orecchie e vertigini.

Disidratazione

In caso di riduzione più improvvisa dei valori pressori può verificarsi *pallore, nausea, sudore freddo e offuscamento visivo*, talora prodromi di un imminente svenimento. In genere le cause dell'abbassamento della pressione non sono preoccupanti.

Per es. **la disidratazione è uno dei fattori scatenanti che spesso vengono sottovalutati**.

Quando il corpo non riceve una quantità sufficiente di liquidi, il volume di sangue diminuisce, il che a sua volta si traduce in una riduzione della pressione. **Anche i cambiamenti posturali possono giocare un ruolo**.

Nell'ipotensione ortostatica la pressione scende rapidamente quando si passa da una posizione seduta o sdraiata a eretta.

Questa reazione può derivare da una mancata risposta adeguata del sistema nervoso alla variazione posturale.

Gli esami utili In questi casi è importante evitare di stare a lungo in piedi nella stessa posizione, di alzarsi bruscamente dalla posizione seduta o dal letto.

Per completare l'indagine sulle cause dei suoi sintomi, potrebbe effettuare degli esami ematochimici (**emocromo, funzionalità renale ed elettroliti plasmatici, funzione tiroidea ed epatica**). Un **ecocardiogramma** potrebbe essere utile. Le palpitazioni che riferisce potrebbero essere una reazione fisiologica di aumento della frequenza cardiaca oppure delle **extrasistoli** che, se sporadiche e di breve durata, non destano preoccupazione. (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

DORMIRE POCO FA MALE. MA DORMIRE TROPPO?

Le prove scientifiche che dormire troppo faccia male non esistono. Però avvertire sempre il bisogno di poltrire a letto può essere la spia di qualcosa che non va.

Dormire poco, si sa, fa male. Ma... dormire troppo?

Un recente articolo pubblicato su [Science Alert](#) prova a fare chiarezza sul tema dopo aver intervistato 26 medici esperti di sonno e della relazione tra sonno e salute.

7 ORE.

In generale, spiega **Jo Caldwell**, neuropsicologo della Marina Militare americana, il numero di ore di sonno e la salute sono profondamente legate tra loro. In media un adulto sano dovrebbe dormire circa 7 ore per notte:

- ❖ ogni ora in meno ha conseguenze dirette sulla salute, così come le ore in eccesso.

Gli effetti negativi di un eccesso di sonno sarebbero simili a quelli derivanti da uno stile di vita sbagliato:

- ❖ sovrappeso, disturbi cardiaci, diabete, obesità.

È bene sottolineare come Caldwell sia arrivato a queste conclusioni valutando lo stato di salute di persone che avevano schemi di riposo differenti: uno studio dove sono stati osservati pazienti sottoposti a dosi di sonno crescenti non è mai stato condotto.

Anzi, sottolinea **Monika Haack**, esperta in ricerche sul sonno ad Harvard, dormire a lungo ha effetti positivi su diversi sistemi biologici, sulla pressione del sangue, sulla sensibilità al dolore e sui meccanismi dell'umore.

QUANDO È TROPPO?

Jamie Zeitzer, ricercatore sulla biologia del sonno a Stanford spiega che interpretare la correlazione tra eccesso di sonno e cattivo stato di salute è molto difficile perché non si capisce come dormire possa favorire l'insorgenza di certe patologie.

Potrebbe per esempio essere vero il contrario, e cioè che siano problemi cardiaci ed eccesso di peso a indurre le persone a dormire di più. Per il nostro fisico il riposo è una medicina e, quando c'è qualcosa che non va, è una strategia vincente.

Altri esperti sono convinti che un "sovradosaggio di sonno" non esista: a meno di non ricorrere a farmaci e sonniferi, ad un certo punto ci si sveglia e si resta a letto perfettamente svegli, anche se magari con poca voglia di alzarsi.

A CIASCUNO IL SUO SONNO.

Ma come si fa a sapere quanto è giusto dormire? Ogni individuo ha necessità di riposo diverse, che dipendono anche da che cosa si fa durante la giornata.

Una durata media di 7-8 ore è ragionevole: se si ha sempre la necessità di dormire molto più di così, o se il bisogno di dormire aumenta sensibilmente nel corso del tempo, potrebbe essere indice di qualcosa che non va. E allora è meglio consultare un medico. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

LA PILLOLA PER LA PRESSIONE? in CERTI CASI è MEGLIO PRENDERLA alla SERA

Secondo uno studio assumere il farmaco prima di andare a dormire protegge meglio da problemi cardiovascolari. Ma la scelta va sempre fatta con il medico

IL MOMENTO MIGLIORE

Qual è l'ora giusta per prendere la pastiglia contro la pressione alta?

Sul corretto orario dell'assunzione di questo farmaco non esistono per la verità linee guida precise, ma i medici in genere tendono a consigliare di farlo al mattino. Ora però uno studio appena pubblicato sull'*European Heart Journal* suggerisce che

- ❖ **il momento migliore per prendere la pastiglia antipertensiva è quando si va a letto**: in questo modo si controlla meglio la pressione nelle 24 ore e si riduce significativamente il rischio di morte per eventi cardiovascolari, come ictus e infarto, rispetto a chi assume il farmaco al risveglio.

**LO STUDIO**

Lo studio, il più ampio finora mai eseguito per dimensioni su questo argomento, ha seguito per 6 anni 19 mila pazienti ipertesi, che sono stati divisi in due gruppi in modo casuale:

- ❖ metà dei partecipanti ha preso la pillola al **mattino**,
- ❖ l'altra metà la **sera**.

A tutti è stata misurata la pressione una volta l'anno per 48 ore. È emerso che chi aveva assunto la pastiglia prima di andare a letto non solo, come detto, aveva quasi dimezzato il rischio di morte per eventi cardiovascolari, ma aveva mantenuto la pressione più bassa nelle 24 ore, in particolare di notte.

Cambiare l'orario di assunzione del farmaco potrebbe salvare molte vite».

LA PRESSIONE BASSA DI NOTTE È PROTETTIVA

Lo studio è coerente con precedenti evidenze scientifiche che mostrano come i valori medi della pressione minima misurata durante il sonno siano i più indicativi del rischio cardiovascolare di un individuo iperteso. La **pressione bassa di notte** è un elemento protettivo nei confronti di eventi cardiovascolari.

**CHE COSA DICE IL CARDIOLOGO**

«Le conclusioni non vanno comunque generalizzate — ma il merito di questo studio è quello di sottolineare l'importanza di un trattamento individualizzato dell'ipertensione arteriosa.

Alcuni pazienti infatti presentano un **aumento patologico dei valori pressori nelle ore notturne**, riconosciuto **fattore di rischio per eventi cerebrovascolari**. È quindi importante sottoporre gli ipertesi a un monitoraggio pressorio nelle 24 ore (**Holter pressorio**) in modo da avere chiaro l'andamento della pressione non solo nelle ore diurne ma anche in quelle notturne, identificando così coloro che più possono beneficiare di una somministrazione serale della terapia».

CHIEDERE SEMPRE AL MEDICO

Come hanno sottolineato gli stessi autori della ricerca serviranno altri studi per capire se il beneficio si applica con tutti i tipi di farmaci in commercio e su tutte le popolazioni. Prima di modificare in modo autonomo l'orario di assunzione della pillola contro l'ipertensione è comunque importante chiedere il parere al proprio medico curante perché potrebbero esserci motivi validi per cui il farmaco deve essere assunto alla sera oppure alla mattina. (*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 Annuncio
Napoli – Piazza Dante	FT/PT	331 872 8897	20 Febbraio
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