



*Proverbio di oggi.....*

**'A gallina fa l'uovo e a 'o gallo l'abbrucia 'o culo.**

## Cos'è la POLMONITE BILATERALE: sintomi, cure e rischi della malattia che ha colpito papa Francesco

*Papa Francesco si trova da giorni al Gemelli, e la bronchite iniziale è divenuta una polmonite bilaterale. Ecco in che cosa consiste questa patologia -*

Il nuovo complesso quadro clinico emerge dalla tac al torace cui è stato sottoposto il Santo Padre oggi pomeriggio. Per questo è stata necessaria un'ulteriore **terapia farmacologica**.

L'**infezione polimicrobica**, insorta su un quadro di **bronchiectasie** (*dilatazioni irreversibili dei bronchi dovute a lesioni delle pareti bronchiali*) e di **bronchite asmatiche** (*o asmatica*) che provoca **sibili respiratori e dispnea** «ha richiesto l'utilizzo di terapia cortisonica antibiotica e rende il trattamento terapeutico più complesso» recita la nota della Santa Sede.

**MA CHE COS'È LA POLMONITE BILATERALE?** Con «polmonite bilaterale» si intende che **entrambi i polmoni sono stati colpiti da un'inflammazione dei tessuti**. È di frequente causata da una infezione batterica ma può anche essere provocata da un'infezione virale o fungina. Nelle forme più acute la polmonite può portare in pochi giorni a un'**insufficienza respiratoria grave**. Nel caso di papa Francesco, che ha 88 anni ed è considerato **paziente a rischio per età e patologie pregresse**, si parla di una «**polmonite bilaterale**» **allo stadio precoce**: significa che entrambi i polmoni sono stati colpiti e la malattia è all'esordio.

**QUALI SONO I SINTOMI?** «Quelli più tipici - sono **febbre, tosse, mancanza di fiato, brividi, stanchezza, malessere generale**. Non sempre sono tutti presenti allo stesso tempo».

La diagnosi è strumentale, «ma in molti casi può bastare anche solo la **valutazione completa dei sintomi del paziente e la visita con l'auscultazione**. Non sempre sono necessari esami del sangue e talvolta si può fare a meno anche della radiografia del torace. In alcuni casi la radiografia del torace può essere negativa, rendendo **necessaria una Tac**» che nel caso del Papa ha evidenziato la polmonite bilaterale (*stadio precoce*).

**QUALI SONO LE PERSONE PIÙ A RISCHIO?** «Chi soffre di malattie croniche come per es. **diabete, patologie cardio-respiratorie** (asma, bronchite cronica, scompenso cardiaco), poi i **fumatori, gli anziani** (gli ultrasessantacinquenni hanno un rischio triplo rispetto ai più giovani), i bambini e tutte le persone immunodepresse. In supporto alla terapia farmacologica si ricorre spesso alla **ossigenoterapia**: nella polmonite gli alveoli si infiammano e si riempiono di liquido, rendendo **difficile la respirazione e impossibili gli scambi tra aria e sangue**. La complicanza più temuta è la **setticemia (sepsi)** che si verifica quando i batteri responsabili della polmonite riescono a passare nel flusso sanguigno, causando un'infezione grave a tutto l'organismo. (*Salute, Corriere*)

## SCIENZA E SALUTE

## Individuate centinaia di VARIANTI GENETICHE che innescano e incoraggiano il CANCRO

*Una migliore comprensione dei fattori genetici che contribuiscono in modo importante al rischio di cancro servirà per perfezionare lo screening.*

Quanta parte, del rischio di ammalarsi di **cancro** durante la vita, è ereditaria? Una ricerca dell'Università di Stanford porta un importante contributo alla risposta a questa complessa domanda, individuando **poco meno di 400 varianti genetiche presenti fin dal concepimento** che sono essenziali per innescare o alimentare la crescita di tumori.

Secondo lo studio, pubblicato su *Nature Genetics*, capire meglio quali fattori genetici incidono più di altri sulla predisposizione al cancro potrebbe migliorare la prevenzione, per esempio affinando gli screening che valutano il rischio individuale di sviluppare certi tipi di tumori.

**LAVORO DI SINTESI.** «Abbiamo riassunto grandi raccolte di informazioni da milioni di persone a cui è stato diagnosticato uno qualsiasi dei 13 tipi di cancro più comuni, che costituiscono oltre il 90% di tutte le neoplasie umane», spiega Paul Khavari, medico, ricercatore e Professore di Dermatologia alla Stanford Medicine. «Questo enorme contributo di dati ci ha permesso di identificare 380 varianti che controllano l'espressione di uno o più geni associati al cancro. Alcune varianti, se si è abbastanza sfortunati da ereditarle dai genitori, possono aumentare il rischio di sviluppare molti tipi di cancro» continua Khavari, primo autore dello studio.

**LÌ DA SEMPRE.** Rispetto alla gran parte degli **studi su cancro e genetica**, il nuovo lavoro si è concentrato sulle sequenze genetiche ereditate al momento del *concepimento*, **cioè sul genoma germinale**, trasmesso alla nascita, **e non sulle mutazioni che si possono accumulare nel corso della vita** con le successive divisioni cellulari. Esempio delle mutazioni ricercate dagli scienziati sono quelle sui geni BRCA1 e BRCA2, che se presenti conferiscono un rischio assai più elevato di ammalarsi di *cancro al seno* o all'ovaio. Al momento infatti si conoscono poche mutazioni così predittive per lo sviluppo di tumori.

**SEMAFORI PER GENI.** Le quasi 400 varianti individuate **non si trovano su geni codificanti**, che codificano, cioè, le istruzioni per produrre proteine. Sono invece **nelle regioni regolatorie che controllano se, quando e come sono espressi geni** in molti casi vicini, in casi più rari in una regione distante del DNA. Si tratta di varianti a livello di un singolo nucleotide (*SNV, Single-Nucleotide Variants*), cambiamenti del DNA che riguardano i nucleotidi, cioè le unità ripetitive che costituiscono il nostro genoma.

**DATI A CONFRONTO.** Gli autori dello studio hanno studiato da vicino oltre 4000 varianti genetiche associate al cancro in precedenti *studi di associazione sull'intero genoma* (che stabiliscono quanto di frequente compaiano certe varianti nelle persone con certi tipi di cancro, rispetto alle persone senza tumori) per capire **quanto fossero capaci di alterare l'espressione genetica nelle cellule di 13 tipi di cancro** - per esempio testando le varianti associate al *cancro ai polmoni* in cellule polmonari umane.

**Pulizie cellulari e infiammazione.** Alcune delle varianti individuate sono coinvolte in percorsi biologici che riguardano la morte cellulare, come le cellule interagiscono con l'ambiente circostante o come riparano il proprio DNA. Altre regolano la funzionalità dei **mitocondri**, le centrali energetiche delle cellule, altri ancora i processi infiammatori.

«Ci aspettiamo che queste informazioni vengano incorporate **in test di screening genetico sempre più informativi** che saranno disponibili nel prossimo decennio per aiutare a determinare chi è maggiormente a rischio per molti tipi di malattie geneticamente complesse, tra cui il cancro», conclude Khavari.

(Salute, Focus)



**SCIENZA E SALUTE**

## L'ASPARTAME provoca picchi di INSULINA che danneggiano i Vasi Sanguigni

*Più chiaro il modo in cui aspartame si associa alle malattie cardiovascolari: causa bruschi rilasci di insulina che portano all'aterosclerosi.*

I **dolcificanti artificiali** come quelli presenti nelle *bibite senza zucchero* sono stati collegati da diversi studi a un rischio aumentato di malattie croniche, come diabete e **problemi cardiovascolari**.

Ma in che modo impattano su metabolismo e circolazione? Secondo uno studio pubblicato su *Cell Metabolism* l'**aspartame**, uno dei più comuni sostituti dello zucchero, **ha un impatto negativo sulla salute dei vasi sanguigni, effetto mediato dall'ormone insulina**.



In base alla ricerca, condotta sui topi, una dieta ricca di aspartame produce un aumento di insulina nel sangue che a sua volta infiamma le arterie e accresce in esse l'accumulo di placche di colesterolo.

**DOLCE INSALUBRE.** Un gruppo di scienziati guidati da Yihai Cao, esperto di malattie croniche legate a disturbi dei vasi sanguigni del Karolinska Institute in Svezia, ha nutrito alcuni topi **con dosi giornaliere di cibo condito di aspartame** fino a raggiungere l'equivalente del dolcificante assunto con tre bibite diet al giorno. Dopo 12 settimane di questa dieta, i topi mostravano un numero maggiore di placche di grassi nelle arterie, e di dimensioni più elevate. Inoltre, le loro arterie si mostravano **più infiammate**.

**Reazioni a catena.** Le analisi del sangue dei roditori hanno mostrato che a ogni pasto condito con il dolcificante corrispondeva, poco dopo, **un deciso rilascio di insulina**: non una sorpresa, dato che l'intero apparato digerente è *rivestito di recettori sensibili al dolce*, che guidano il rilascio dell'ormone; ma l'aspartame, 200 volte più dolce dello zucchero, ha sollecitato un rilascio più abbondante. E l'insulina a sua volta sembrava alimentare l'accumulo di placche nelle arterie, risultando, perciò, **l'anello mancante** tra consumo di bibite con aspartame e cattiva salute cardiocircolatoria. Già, ma in che modo l'ormone favorisce l'aterosclerosi, cioè il danno esteso alle arterie?

**ESCA PER GLOBULI BIANCHI.** I ricercatori hanno individuato un **segnale immunitario** chiamato CX3CL1 che risulta attivo specialmente sotto la stimolazione dell'insulina e che resta, a differenza di molte altre sostanze chimiche spazzate via dalla circolazione sanguigna, **incollato alla superficie interna delle arterie, da dove cattura le cellule immunitarie di passaggio**. Queste cellule aumentano l'infiammazione dei vasi.

**Obiettivo utile per l'uomo.** Eliminando i recettori del segnale CX3CL1, l'accumulo di placche non si è verificato. Un'osservazione che incoraggia ad approfondire la possibilità di usare questo segnale **come possibile bersaglio terapeutico** per le malattie cardiovascolari ma anche per altre condizioni che hanno a che fare con l'infiammazione dei vasi, come quelle che portano agli ictus, l'artrite o il diabete.

(Salute, Focus)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## GAMBE GONFIE: QUALI ALIMENTI POSSONO AIUTARE?

*Alcuni alimenti possono contribuire a ridurre il gonfiore di gambe e caviglie, migliorando la salute del microcircolo e l'aspetto della pelle, in particolare quando si tratta di teleangectasie, ovvero capillari a ragnatela, e vene varicose.*

Anche se modificare la dieta può supportare la gestione dei disturbi legati alla circolazione sanguigna, è importante sottolineare che l'alimentazione non sostituisce eventuali terapie prescritte dal medico per le malattie del circolo venoso, così come l'eventuale assunzione di integratori, che andrebbe sempre concordata con il medico curante.

Inoltre, è fondamentale ricordare che la prevenzione

e il trattamento di queste patologie richiedono uno stile di vita sano e attivo.

Ne parliamo con la dottoressa **Maria Bravo**, biologa nutrizionista di Humanitas San Pio X.

### **RUTINA ed ESPERIDINA, dall'azione vasoprotettiva**

Tra le sostanze benefiche per la circolazione, la **rutina** e l'**esperidina** sono particolarmente efficaci grazie alla loro azione vasoprotettiva.

Questi composti proteggono i vasi sanguigni dall'infiammazione, rafforzano i capillari fragili che potrebbero evolversi in vene varicose e svolgono un'azione antinfiammatoria, antitrombotica e antiossidante.

La rutina è un pigmento vegetale presente in alcuni frutti e verdure, come:

- buccia della **mela**, che può essere consumata dopo un'accurata pulizia
- **uva** e **ciliegie** (essendo ricche di zuccheri vanno consumate con moderazione)
- **albicocche**;
- **more**;
- **avocado**;
- **grano saraceno**.

L'esperidina è un bioflavonoide che si trova principalmente negli **agrumi**, come limoni, arance e mandarini.

### **Vitamine, che proteggono il microcircolo**

**Vitamine**, in particolare la vitamina C, insieme a **minerali** che proteggono il microcircolo, si trovano soprattutto in:

- *frutti rossi come lamponi, mirtilli e fragole*
- *verdure a foglia verde, tra cui spinaci, bietole, insalata verde e cavolo*
- *banane*;
- *agrumi*.



## UNA CORRETTA IDRATAZIONE

Mantenere un **buon livello di idratazione**, bevendo **almeno un litro e mezzo/due litri di acqua al giorno**, è un metodo semplice ed efficace per sostenere la salute di capillari, vene e arterie.

Un'idratazione corretta non solo favorisce una buona circolazione del sangue, ma supporta anche il funzionamento del fegato, che è essenziale per eliminare le tossine dal corpo.

Un fegato efficiente contribuisce non solo alla salute della pelle, ma anche al benessere vascolare generale. Aggiungere succo di limone fresco all'acqua che si beve può aumentare l'apporto di vitamina C, la quale stimola la produzione di collagene, fondamentale per rafforzare le pareti dei vasi sanguigni e mantenere la pelle compatta e tonica.

Anche l'alimentazione può contribuire all'idratazione scegliendo alimenti con un alto contenuto di acqua e basso apporto calorico, come  **cetrioli, zucchine, sedano e pomodori**.

È importante consumare queste verdure fresche e crude per preservare il loro contenuto di acqua.

## GONFIORE: GLI ALIMENTI DA EVITARE

Per contrastare il gonfiore alle gambe, spesso legato a **problemi di circolazione**, è consigliabile ridurre significativamente o eliminare del tutto alcuni alimenti e abitudini:

- **Cibi ricchi di sodio:**

il sodio è noto per promuovere infiammazione e ritenzione idrica, aumentando così il volume del sangue e la pressione esercitata sulle pareti di vene, arterie e capillari.

Per questo motivo, è **meglio evitare alimenti confezionati** e lavorati, come cibi in scatola (*tonno, legumi, verdure*), insaccati, condimenti e salse (come il *ketchup*), patatine e snack.

- **Carboidrati raffinati:**

gli alimenti preparati con farine raffinate, prive di fibre, e ricchi di zucchero, come pane bianco, riso bianco, pasta non integrale, cereali per la colazione, prodotti da forno (pizze, focacce, dolci, biscotti), caramelle, succhi di frutta, gelati e sport drink, possono contribuire al gonfiore.

Questi alimenti causano picchi di zucchero nel sangue, che possono aggravare la ritenzione di liquidi.

- **Consumo di alcolici:**

l'alcol, una volta assorbito nel sangue, si diffonde nei tessuti, contribuendo alla disidratazione della pelle e peggiorando i sintomi legati ai disturbi del microcircolo, come capillari e teleangectasie.

Per ridurre gradualmente l'assunzione di alcol, è possibile sostituire i drink alcolici con bevande a base di acqua, ghiaccio, menta fresca, cetriolo e limone.

Se si desidera comunque consumare alcol, limitarsi a un calice di vino o a un bicchiere di birra una volta a settimana.

## I SINTOMI DA NON SOTTOVALUTARE

Se le gambe risultano doloranti, pruriginose o gonfie, potrebbero esserci condizioni mediche più gravi in atto. In questi casi, una corretta alimentazione non sarà sufficiente, e sarà necessario un trattamento specifico mirato al sistema venoso, previo consulto con lo specialista.

# 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
Licola	FT/PT	matteostabile@gmail.com	10 Febbraio
Casoria	FT/PT	333 935 1342	10 Febbraio
Pozzuoli	FT/PT	335 818 7336	10 Febbraio
Napoli Miano (Parafarmacia)	FT/PT	340 300 3405	10 Febbraio
Pozzuoli	FT/PT	327 938 4821	10 Febbraio
Afragola	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	29 Gennaio
Pomigliano d'Arco	FT/PT	333 260 6197	29 Gennaio
Casoria	FT/PT	347 340 7330	29 Gennaio
Giugliano	FT/PT	339 268 9861	24 Gennaio
Giugliano - Licola	FT/PT	346 600 6904	24 Gennaio
Napoli Stazione	FT/PT	339 659 0618	24 Gennaio
Napoli Piedigrotta	FT/PT	339 630 6041	24 Gennaio
Grumo Nevano	FT/PT	393 711 5085	24 Gennaio
Afragola	FT/PT	farmacianapolitano1@virgilio.it	24 Gennaio
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	24 Gennaio
Pozzuoli - Licola	FT/PT	334 703 5964	24 Gennaio
Torre Annunziata	FT/PT	347 402 6375	13 Gennaio
Marano	FT/PT	393 932 8902	13 Gennaio
Melito	FT/PT	360 664 819	13 Gennaio

## ORDINE: serata monotematica

# La nuova strategia per la gestione dell'influenza

**24 febbraio 2025 • h.21:00**

**Ordine dei Farmacisti di Napoli**

Via Toledo 156

**Relatore:**

**Prof. Bruno Trimarco**

*Professore emerito di malattie  
dell'apparato cardiovascolare*

*Università degli studi di Napoli Federico II*



ORDINE DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

# ORDINE: progetto ELDERCARE 2024/2025

## Giornate geriatriche di prevenzione

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la II Ediz. del progetto **Eldercare**. L'obiettivo delle giornate geriatriche di prevenzione è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita ha detto il presidente **Vincenzo Santagada** promotore insieme a **Raffaele Marzano**.



**"ELDERCARE"**  
Giornate geriatriche di prevenzione  
In Italia: oltre un milione di soggetti affetti da demenza (circa 600 mila con demenza di Alzheimer)

Le demenze rappresentano la quarta causa di morte negli ultrasessantacinquenni dei paesi occidentali e il 60% di tutti i casi di demenza è rappresentato dalla Demenza di Alzheimer

La demenza di Alzheimer e, in minor misura, la demenza vascolare sono le principali cause di declino cognitivo correlato all'età.

L'obiettivo delle giornate geriatriche "Eldercare" è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare, e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita.

Si ringrazia per la collaborazione:

PIAM, DOMUS PETRI, MEDISOL

Di seguito il **calendario**

<b>12 ottobre</b>	Farmacia S. Caterina	<b>Caivano</b>	<b>1 Marzo</b>	Farmacia Elifani	<b>Meta</b>
<b>19 ottobre</b>	Farmacia Cirino	<b>Mugnano</b>	<b>8 Marzo</b>	Farmacia Cifariello	<b>Napoli</b>
<b>9 novembre</b>	Farmacia Morrica	<b>Marano</b>	<b>15 Marzo</b>	Farmacia Visconti	<b>Nola</b>
<b>16 novembre</b>	Farmacia del Corso	<b>Frattamaggiore</b>	<b>22 Marzo</b>	Farmacia La Flora	<b>Casalnuovo</b>
<b>23 novembre</b>	Farmacia Procaccini	<b>Napoli</b>	<b>29 Marzo</b>	Farmacia Cannone	<b>Napoli</b>
<b>30 novembre</b>	Farmacia Associate	<b>Afragola</b>	<b>5 Aprile</b>	Farmacia Nocerino	<b>Carbonara</b>
<b>7 Dicembre</b>	Farmacia Guacci	<b>Castellammare</b>	<b>12 Aprile</b>	Farmacia dello Iacovo	<b>Napoli</b>
<b>14 Dicembre</b>	Farmacia Improta	<b>Villaricca</b>	<b>3 Maggio</b>	Farmacia Terranova	<b>Napoli</b>
<b>21 Dicembre</b>	Farmacia Zaccariello	<b>Pozzuoli</b>	<b>10 Maggio</b>	Farmacia Brignola	<b>Giugliano</b>
<b>11 Gennaio 25</b>	Farmacia Pezzullo	<b>Qualiano</b>	<b>17 Maggio</b>	Farmacia Iorio	<b>Napoli</b>
<b>18 Gennaio</b>	Farmacia Stabile	<b>Napoli</b>	<b>24 Maggio</b>	Farmacia Salvati	<b>Napoli</b>
<b>25 Gennaio</b>	Farmacia Palagiano	<b>S. Agnello</b>	<b>31 Maggio</b>	Farmacia Verdi	<b>Giugliano</b>
<b>1 Febbraio</b>	Farmacia Cantone	<b>Arzano</b>	<b>7 Giugno</b>	Farmacia Di Maggio	<b>S. Antonio</b>
<b>8 Febbraio</b>	Farmacia Maluvia	<b>Pozzuoli</b>	<b>14 Giugno</b>	Farmacia Cozzolino	<b>Casoria</b>
<b>15 Febbraio</b>	Farmacia Carraturo	<b>Napoli</b>	<b>21 Giugno</b>	Farmacia Cozzolino	<b>Ercolano</b>
<b>22 Febbraio</b>	Farmacia Petrone	<b>Napoli</b>			