



Proverbio di oggi.....

Dicette 'o ciciniello vicino 'o squal : "pur'io sò pesce"

ACIDO FOLICO IN GRAVIDANZA: QUANDO INIZIARE A PRENDERLO?

La vitamina B9, comunemente nota come acido folico, riveste un ruolo cruciale per le donne in età fertile, poiché favorisce e protegge lo sviluppo dell'embrione, contribuisce alla sintesi delle proteine e del DNA, e partecipa alla formazione dell'emoglobina.

Poiché l'acido folico non può essere immagazzinato nell'organismo e deve essere **assunto tramite l'alimentazione**, è di vitale importanza che, al momento del concepimento, l'embrione abbia a disposizione la quantità necessaria di acido folico per il suo sviluppo. È infatti durante le prime 6 settimane di vita embrionale che quest'ultimo utilizza l'acido folico presente nell'ambiente materno per lo sviluppo del suo sistema nervoso, anche quando la donna potrebbe non essere ancora consapevole della gravidanza. Di conseguenza, una carenza di acido folico in questo periodo cruciale potrebbe compromettere lo sviluppo corretto del sistema nervoso del feto. **Quando iniziare ad assumerlo?**



QUANDO PRENDERE L'ACIDO FOLICO

Per prevenire difetti del sistema nervoso associati alla carenza di vitamina B9 (acido folico), come la spina bifida, l'anencefalia, cardiopatie congenite e difetti del labbro e del palato, le donne in età fertile dovrebbero iniziare a prendere 0,4 milligrammi di acido folico al giorno tre mesi prima del concepimento e durante il primo trimestre di gravidanza, raddoppiando così il normale fabbisogno giornaliero di circa 0,2 mg. Durante la **gravidanza**, la dose raccomandata è raddoppiata, poiché il feto utilizza le riserve di acido folico della madre. Studi hanno dimostrato che questo può ridurre fino al 40% la probabilità di difetti del tubo neurale come la spina bifida e l'anencefalia. È essenziale anche considerare la possibilità di una riduzione dell'assorbimento di acido folico nel periodo preconcezionale, aumentando quindi ulteriormente il fabbisogno. Le carenze di acido folico possono essere causate da farmaci come *barbiturici ed estrogeni-progestinici*, *eccessivo consumo di alcol*, *diabete insulino-dipendente*, *celiachia* e *malassorbimento intestinale*.

IN QUALI ALIMENTI SI TROVA L'ACIDO FOLICO

L'acido folico, una vitamina del gruppo B, è presente in diversi **alimenti**, tra cui:

- *Verdure a foglia verde come lattuga, broccoli, spinaci e asparagi; Fegato; Latte;*

Alcuni cereali; Legumi; Frutti come arance, kiwi e limoni; Noci, nocciole e pistacchi. (Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

DITO A SCATTO: I SINTOMI E I RIMEDI

Il dito a scatto, o tenosinovite stenosante dei flessori, è una patologia che interessa i tendini flessori della mano.

Questi tendini, che permettono di piegare le dita, si infiammano diventano più spessi e non riescono a passare al di sotto dei piccoli ponticelli (troclea basale) che li tengono attaccati alle ossa, creando difficoltà nei movimenti, provocando dolore e il caratteristico scatto. Questa situazione crea un circolo vizioso per cui più i tendini fanno fatica a scorrere e più si infiammano, peggiorando i sintomi.

Ne parliamo con il d. **G. Pivato**, resp. di Chirurgia della Mano e Microchirurgia Ricostruttiva presso l'IRCCS.

DITO A SCATTO: QUALI SONO I SINTOMI?

Il sintomo principale è il **dolore alla base del dito**, se la situazione peggiora si presenta un fastidioso **scatto** che si avverte quando si flette o si estende il dito interessato. Spesso il dolore è più intenso al mattino, dopo il riposo notturno, quando i tendini sono diventati più grossi a causa della stasi dei liquidi dovuta all'immobilità notturna. Con il dito a scatto, attività quotidiane come tagliare le verdure o alzare una tapparella, possono causare un dolore intenso. Anche il tentativo di stendere un dito che si è bloccato in posizione flessa risulterà estremamente doloroso. Nelle fasi avanzate, il dito potrebbe diventare immobile e non essere più in grado di piegarsi completamente, rimanendo leggermente piegato.

Altri sintomi possono includere:

- *Dolore alla base del dito; Difficoltà a flettere completamente il dito*
- *Rigidità mattutina; Blocco del dito in flessione.*

LA DIAGNOSI DEL DITO A SCATTO

È importante consultare un medico se si avvertono i sintomi del dito a scatto, soprattutto se il dolore è intenso o se il dito si blocca frequentemente in flessione. Un trattamento precoce può aiutare a prevenire il peggioramento della patologia e la necessità di un intervento chirurgico.

La diagnosi del dito a scatto avviene solitamente con una visita medica. Il medico valuterà i sintomi del paziente e osserverà i movimenti del dito. In alcuni casi, può essere utile effettuare un'*ecografia* o una *radiografia* per escludere altre patologie.

QUALI SONO I RIMEDI IN CASO DI DITO A SCATTO? La cura del dito a scatto dipende dalla gravità del disturbo. Nei casi lievi, possono essere sufficienti **trattamenti conservativi**, come:

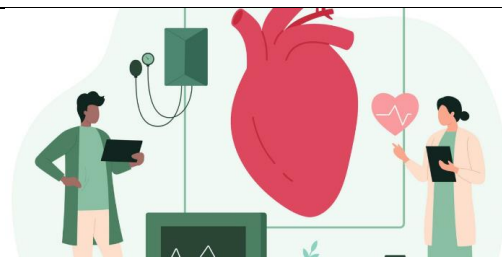
Tutore. Se la tenosinovite stenosante è appena insorta e non ha ancora causato una disabilità completa, di solito si preferisce un trattamento conservativo anziché chirurgico. La soluzione più comune consiste nell'utilizzo di due tipi di tutori: uno da indossare durante la notte e uno durante il giorno, entrambi personalizzati in base alle caratteristiche della mano del paziente. Il tutore notturno aiuta a mantenere le dita interessate dal processo infiammatorio in una posizione di riposo durante il sonno, riducendo così il rischio di aggravamento dei sintomi al risveglio. Per le ore diurne, quando il paziente ha bisogno di muovere la mano normalmente, si utilizza un tutore meno invasivo che viene posizionato alla base del dito, consentendo di eseguire tutti i movimenti necessari mentre impedisce l'iper-flessione del dito.

COME PREVENIRE IL DITO A SCATTO?

Non esiste un metodo sicuro per prevenire il dito a scatto, ma alcuni accorgimenti possono ridurre il rischio di svilupparlo, come:

- *Evitare movimenti ripetitivi delle mani; Fare regolarmente pause durante le attività manuali*
- *Mantenere le mani calde; Praticare esercizi di stretching per le mani*
- *Curare eventuali malattie sistemiche come il diabete o l'artrite reumatoide. (Salute, Humanitas)*



PREVENZIONE E SALUTE**CUORE: IL FREDDO È UN FATTORE DI RISCHIO?**

Il clima in cui viviamo può influenzare significativamente la nostra salute, soprattutto durante l'inverno, quando le temperature rigide mettono a dura prova l'apparato cardiovascolare.

Ma in che modo il freddo incide sul cuore? Ne parliamo con il dr **D. Romagnolo**, cardiologo presso l'IRCCS.

FREDDO E CUORE: COSA SUCCEDDE ALL'ORGANISMO?

Per difendersi dal freddo e **prevenire l'abbassamento della temperatura corporea (ipotermia)**, il nostro corpo reagisce con la **vasocostrizione**, ossia la riduzione del calibro delle arterie periferiche. Questo meccanismo limita la dispersione di calore, concentrando il sangue verso gli organi vitali, come cuore e cervello. Tuttavia, questo processo comporta un **aumento della pressione arteriosa** e della **frequenza cardiaca**, incrementando il carico di lavoro del cuore. In persone con placche aterosclerotiche coronariche, magari stabili e asintomatiche, questo stress aggiuntivo può slentizzare un'**ischemia** latente, aumentando il rischio di eventi cardiaci come l'**infarto del miocardio**.

FREDDO, INFEZIONI E INQUINAMENTO L'inverno non porta solo freddo, ma anche un aumento delle infezioni respiratorie, come l'**influenza** e la **polmonite**, a causa della maggiore permanenza in luoghi chiusi e affollati. Queste patologie innescano una risposta infiammatoria che può destabilizzare le placche aterosclerotiche, favorendone la rottura e, di conseguenza, la formazione di trombi nelle arterie coronarie. A complicare il quadro contribuisce l'**aumento degli inquinanti atmosferici**, dovuto al riscaldamento domestico, ai trasporti e alle attività industriali durante i mesi invernali. L'esposizione prolungata a queste particelle nocive è stata associata a un incremento del rischio di eventi cardiovascolari

COME PROTEGGERE IL CUORE DAL FREDDO?

Proteggere il cuore durante l'inverno richiede alcune semplici ma fondamentali precauzioni:

- **Vestirsi adeguatamente:** indossare abiti a strati permette di adattarsi facilmente ai cambi di temperatura tra ambienti interni ed esterni, prevenendo gli sbalzi termici e riducendo lo stress sul sistema cardiovascolare.
- **Evitare sforzi intensi al freddo:** le basse temperature, unite all'attività fisica, possono aumentare oltre soglia il lavoro cardiaco e incrementare il rischio di ischemia, soprattutto nei pazienti con patologie cardiovascolari note, negli anziani e nei soggetti fragili.
- **Prevenire le infezioni respiratorie:** la vaccinazione antinfluenzale e antipneumococcica è fortemente raccomandata per le categorie a rischio. È inoltre utile arieggiare regolarmente gli ambienti confinati, preferibilmente al mattino, quando il livello di inquinanti è più basso ed evitare di frequentare luoghi chiusi ed affollati.
- **Limitare l'esposizione all'inquinamento:** chi è a rischio cardiovascolare dovrebbe evitare di uscire o praticare attività fisica all'esterno nelle ore di punta per il traffico e nei giorni in cui la qualità dell'aria è particolarmente scarsa.

QUANDO RIVOLGERSI AL CARDIOLOGO?

Una visita cardiologica urgente è consigliata in presenza di sintomi come:

- **Dolore toracico**, soprattutto se associato a sforzo o esposizione al freddo
- **Palpitazioni** o aritmie; **Svenimenti** improvvisi o ingiustificati
- **Dispnea** (*manca di fiato*) o difficoltà a compiere sforzi abituali.

A scopo preventivo, invece, è utile sottoporsi a un controllo cardiologico se si hanno familiari di primo grado con patologie cardiache o morti improvvise in giovane età. Inoltre, è consigliata una valutazione cardiologica di screening per tutti gli uomini sopra i 40 anni e per le donne post menopausa. (*Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

GINOCCHIO: GLI INFORTUNI PIÙ COMUNI

Gli infortuni al ginocchio possono interessare non solo gli sportivi professionisti o amatoriali, ma possono verificarsi anche durante le normali attività quotidiane.

Gli infortuni alle ginocchia possono manifestarsi in varie forme fra cui **fratture** dei capi articolari, **distorsioni** e **lesioni** dei tessuti molli come i legamenti crociati (anteriore e posteriore), i legamenti collaterali, i menischi e i tendini, e possono essere causati sia da un trauma che dall'uso eccessivo dell'articolazione.

Tra i più comuni si trovano:

- **lesione del menisco**
- **borsite al ginocchio**
- **lesione del legamento crociato anteriore**
- **frattura dei capi articolari del ginocchio**
- **tendinite rotulea**
- **danni alla cartilagine.**



Quali sono le cause e cosa fare in caso di dolore al ginocchio? Ne parliamo con il dottor **Enrico Arnaldi**, Responsabile di Ortopedia Artroscopica e Ricostruttiva del Ginocchio presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

LESIONE DEL MENISCO

Il **menisco** è un cuscinetto/spaziatore fibrocartilagineo presente tra le due principali ossa dell'arto inferiore, la tibia e il femore.

Una lesione del menisco si verifica quando una persona esegue un movimento di rotazione mentre il piede è saldamente fisso al terreno e il ginocchio è flesso.

La rottura del menisco può verificarsi in seguito a un trauma da impatto, per esempio durante la pratica sportiva, o per movimenti di rotazione improvvisi del ginocchio, oppure ancora in seguito a un processo degenerativo, per usura progressiva dell'articolazione (artrosi) che ha indebolito la struttura meniscale stessa.

BORSITE AL GINOCCHIO

La **borsite al ginocchio** è un'inflammazione della borsa, sottile sacca piena di liquido sinoviale situata tra i tessuti, le ossa e l'articolazione del ginocchio. Quando queste sacche si irritano, si riempiono di liquido con conseguente rigonfiamento. Si tratta di un meccanismo di difesa naturale del corpo contro i traumi, che fornisce ulteriore ammortizzazione e supporto per l'osso sottostante.

La borsite al ginocchio può verificarsi a causa di movimenti ripetitivi che causano microtraumi al ginocchio, come rimanere in ginocchio per lunghi periodi di tempo, o per traumi diretti nella zona anteriore, come una caduta in avanti.

LESIONE DEL CROCIATO

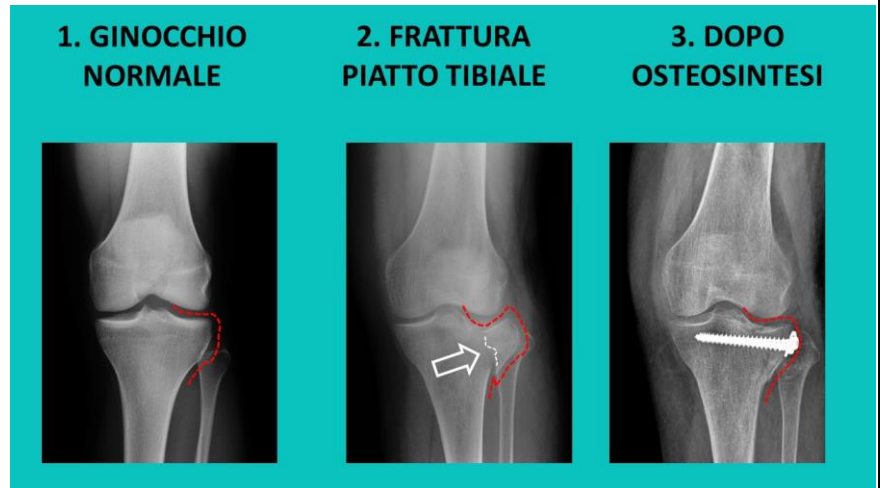
La **lesione del legamento crociato anteriore (LCA)** e/o **posteriore (LCP)** è caratterizzata da una lacerazione (in seguito a una distorsione del ginocchio) del legamento o dei legamenti che uniscono il femore alla tibia. Questo tipo di infortunio è frequentemente riscontrato negli sport che implicano improvvisi cambi di direzione, come basket, hockey e calcio, ma può verificarsi anche a seguito di infortuni da sci oppure traumi conseguenti una caduta da una bicicletta o motocicletta.

Le lesioni dei legamenti crociati possono spesso causare danni aggiuntivi ad altre strutture del ginocchio, come la cartilagine, i menischi e altri legamenti.

FRATTURE DEL GINOCCHIO

Le **fratture del ginocchio** possono variare in gravità e sono classificate in diversi modi:

- **composte**, quando le ossa rotte rimangono in contatto tra loro;
- **scomposte**, quando le ossa non sono più allineate;
- **comminute**, quando l'osso si rompe in molti pezzi;
- **aperte o chiuse**, a seconda che i capi di frattura siano fuoriusciti dalla superficie della cute oppure no.



Queste fratture sono generalmente causate da traumi diretti al ginocchio, spesso derivanti da attività ad alto impatto come collisioni durante sport di contatto o incidenti stradali.

Tuttavia, anche l'indebolimento delle ossa o la diminuzione della densità ossea possono aumentare il rischio di fratture, che in alcuni casi possono verificarsi anche a seguito di semplici torsioni.

TENDINITE DEL TENDINE ROTULEO

La **tendinite** che interessa il tendine rotuleo, comunemente nota come ginocchio del saltatore, è una lesione da uso eccessivo caratterizzata da **infiammazione del tendine rotuleo**.

Questo tendine deve sopportare tensioni importanti scaricando la forza del quadricipite, il muscolo più potente del corpo.

Si verifica quando si utilizza eccessivamente l'articolazione, soprattutto in sport che implicano salti come basket o pallavolo, e sovente esistono concause costituzionali che favoriscono l'insorgere di questa infiammazione.

DANNI CARTILAGINEI

I danni cartilaginei o condrali si verificano quando la **cartilagine**, il tessuto che ricopre le superfici ossee articolari, subisce danni per traumi diretti acuti o per sovraccarichi ripetuti.

La cartilagine ha il compito di evitare l'attrito tra le superfici ossee.

Con il tempo, il danno cartilagineo può portare a una degenerazione articolare e all'insorgenza di artrosi, soprattutto con l'aumentare della superficie lesionata.

DOLORE AL GINOCCHIO: COSA FARE?

Per prima cosa è importante ridurre l'attività, poiché il dolore è un segnale di allarme.

È consigliabile iniziare un percorso di "disinfiammazione" utilizzando ghiaccio e terapia antinfiammatoria.

Se il dolore persiste, è fondamentale consultare il proprio medico di base ed eventualmente uno specialista ortopedico.

(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	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
Boscotrecase	FT/PT	g.romano45@alice.it	21 Febbraio
Torre del Greco	FT/PT	366 108 5904	21 Febbraio
Napoli	FT/PT	333 100 4446	21 Febbraio
Licola	FT/PT	334 703 5964	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

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**

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