



Proverbio di oggi.....

M'haje 'mbriacato 'e percòche

Gli SMARTWATCH potrebbero aiutarci a prevenire la prossima pandemia

Gli smartwatch potrebbero individuare i segnali di una malattia ancor prima che insorgano i primi sintomi, consentendoci di isolarci in tempo e fermare la diffusione del virus.

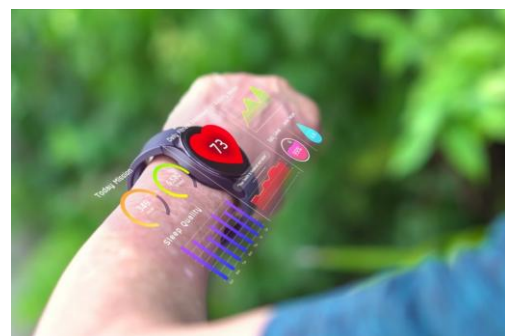
Molti di noi li hanno sempre al polso – li usiamo per rispondere alle chiamate, per scattare un selfie, per monitorare il battito cardiaco e le calorie consumate durante una corsa. Ma gli smartwatch potrebbero non essere solo un oggetto da sfoggiare per i più tecnologici: secondo uno studio pubblicato su *PNAS Nexus*, questi dispositivi indossabili così diffusi potrebbero aiutarci addirittura a **sconfiggere la prossima pandemia**. Come? Aiutandoci a **rilevare i segnali che qualcosa non va prima ancora dell'insorgere dei sintomi di una malattia**.

DIAGNOSI PRECOCI. Un qualunque smartwatch riesce a predire con un'accuratezza dell'88% – misurando parametri come la respirazione, il battito cardiaco o la temperatura della pelle – se abbiamo contratto la covid ancora prima che insorgano i primi sintomi. La precisione sale al **90% per l'influenza**. «I dispositivi indossabili sono molto efficaci quando si tratta di individuare i primissimi segnali fisiologici di un'infezione», sottolinea Märt Vesinurm, uno degli autori.

ISOLAMENTO PREVENTIVO. Considerando che, mediamente, le persone riducono i contatti sociali del 66-90% quando sanno di essere malate, **l'impatto sulla diffusione di un virus sarebbe davvero significativo se sapessimo in anticipo di essere contagiosi**: «Anche solo una riduzione del 66-75% nei contatti sociali dopo la "diagnosi" effettuata dallo smartwatch porterebbe a una diminuzione del 40-65% nella trasmissione della malattia, rispetto a quando l'isolamento avviene dopo l'insorgenza dei primi sintomi». Se a ridurre i contatti con amici e familiari fossero ancor più persone, come avvenne durante la pandemia da covid, sarebbe effettivamente possibile bloccare la circolazione della malattia sul nascere, **disinnescando di fatto una possibile pandemia**.

UN AIUTO IN PIÙ. Seppur non si tratti di dispositivi diagnostici, gli smartwatch potrebbero aiutare a rendere più mirati alcuni approcci come l'uso di mascherine e test invasivi, e a farci adottare il prima possibile **misure preventive** - evitando ad esempio di far visita ad anziani e persone cagionevoli.

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

IPERTIROIDISMO: CAUSE E SINTOMI

Quando la tiroide lavora eccessivamente si parla di ipertiroidismo, una patologia che si manifesta in presenza di livelli superiori alla norma di ormoni prodotti dalla tiroide, una ghiandola endocrina che si trova alla base del collo.

Abbiamo parlato delle possibili cause e dei sintomi di questa patologia con la dott.ssa Nazarena Betella, endocrinologa presso Humanitas Medical Care.

QUALI SONO LE CAUSE DELL'IPERTIROIDISMO?

L'ipertiroidismo è una patologia che insorge più frequentemente nelle **donne**.

Le cause possono essere diverse e tra queste ci sono il **morbo di Graves**, una malattia autoimmune, i **noduli tiroidei** e le **tiroiditi** (infiammazioni favoriscono il rilascio di ormoni tiroidei immagazzinati nella tiroide).

QUALI SONO I SINTOMI DELL'IPERTIROIDISMO?

L'eccesso di ormoni tiroidei può manifestarsi con **improvvisa perdita di peso, battito cardiaco accelerato, sudorazione eccessiva e nervosismo**. Tra i sintomi che si possono manifestare ci sono anche **aumento dell'appetito, intolleranza al caldo, tremori, eccessiva stanchezza, debolezza muscolare** e **irregolarità del ciclo mestruale** nelle donne. In alcuni casi particolari l'eccesso di ormoni tiroidei si accompagna a **febbre** e **dolore al collo**.

Nel caso in cui l'ipertiroidismo sia causato dal **morbo di Graves** può associarsi l'**oftalmopatia**, una complicanza che esordisce con infiammazione e **sporgenza del bulbo oculare**.

IPERTIROIDISMO E ALIMENTAZIONE

I pazienti che soffrono di ipertiroidismo dovrebbero prestare attenzione alla dieta, **limitando** in particolare l'**assunzione di alimenti contenenti iodio** (es. *sale iodato, alghe, crostacei e frutti di mare*), che potrebbero peggiorare la patologia tiroidea.

Oltre agli alimenti, **lo iodio può essere presente in alcuni integratori, farmaci o prodotti cosmetici**. Per queste ragioni è importante per i pazienti che soffrono di ipertiroidismo consultare il medico prima di assumere altri farmaci o integratori.

Inoltre, è importante per chi soffre di ipertiroidismo, **correggere eventuali carenze di calcio e vitamina D**, poiché la disfunzione tiroidea con il tempo può peggiorare la qualità dell'ossa fino a causare **osteopenia o osteoporosi**.

LA DIAGNOSI DI IPERTIROIDISMO

Nel sospetto di ipertiroidismo è necessario eseguire degli esami diagnostici di primo livello ovvero **esami di laboratorio di funzionalità tiroidea**, dosaggio di **autoanticorpi specifici** per il morbo di Basedow ed **ecografia tiroidea**. In caso selezionati può essere di aiuto per la diagnosi la **scintigrafia tiroidea**.

COME SI CURA L'IPERTIROIDISMO

Se curato adeguatamente l'ipertiroidismo è una patologia con cui si può convivere senza un peggioramento della qualità della vita. Data la natura di questa patologia non esistono modalità per prevenire l'insorgenza. Sulla base della causa, dell'età del paziente e della severità dei sintomi con cui l'ipertiroidismo può manifestarsi, lo specialista endocrinologo imposterà la terapia specifica che potrà essere **farmacologica, chirurgica** o con **radioiodio**.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

Come trattare il dolore cronico da FIBROMIALGIA

Il dolore diffuso persistente, che non diminuisce nemmeno durante la notte e provoca una stanchezza estrema, può essere un sintomo di diverse patologie, tra cui la fibromialgia.

Identificare le cause di questo dolore è fondamentale per individuare le terapie più appropriate e ritornare a vivere senza dolore.

Approfondiamo l'argomento con il **dottor Francesco Carcò**, anestesista dell'Ambulatorio per la terapia del dolore e ozonoterapia di Humanitas San Pio X.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA FIBROMIALGIA?

La **fibromialgia** è una condizione caratterizzata da una serie di sintomi, tra cui il dolore muscolare diffuso, dolori che si estendono dalla testa ai piedi, stanchezza cronica, *difficoltà di concentrazione, insonnia, ansia* e alterazioni dell'umore.

Questi sintomi possono variare da persona a persona e possono essere talvolta difficili da associare alla fibromialgia, rendendo la diagnosi un processo complesso.

Le cause esatte della fibromialgia non sono ancora completamente comprese, ma si ritiene che una combinazione di fattori genetici, neurobiologici e ambientali possa contribuire al suo sviluppo. La fibromialgia colpisce più frequentemente le donne rispetto agli uomini e può essere invalidante, influenzando significativamente la qualità della vita dei pazienti.

Un'ulteriore sfida nella diagnosi della fibromialgia è il fatto che i pazienti possono presentare solo alcuni dei sintomi associati alla condizione, e spesso non riconoscono o non menzionano al medico gli altri sintomi che potrebbero essere presenti. Questo può portare a ritardi nella diagnosi e nella gestione della malattia.

È consigliabile rivolgersi a un medico specializzato nella gestione del dolore per valutare i sintomi e avviare un percorso diagnostico e terapeutico appropriato per la fibromialgia.

COME TRATTARE IL DOLORE DIFFUSO DA FIBROMIALGIA?

Il dolore diffuso causato dalla fibromialgia può essere trattato in diversi modi, poiché non esiste una singola cura universale per il dolore cronico. La scelta del **trattamento** dipende dalla valutazione del medico e dalle esigenze specifiche del paziente.

Tra le opzioni terapeutiche utilizzate vi sono:

- **Farmaci, antidepressivi o antiepilettici** che agiscono sul riequilibrio dei segnali nervosi coinvolti nella percezione del dolore.
- **Sostanze naturali**, che possono essere somministrate sia per via infiltrativa che per via orale.
- **Terapie complementari** come agopuntura, meditazione, tai-chi.
- **Fisioterapia**, esercizi specifici per migliorare la mobilità e ridurre la rigidità muscolare.
- **Ozonoterapia** sia locale che sistemica, utilizzando gas ozono per alleviare il dolore.
- **Infiltrazioni** di sostanze terapeutiche come acido ialuronico o cortisonici nei punti dolorosi (trigger points).
- **Infusione di vitamine** tramite via endovenosa per fornire supporto nutrizionale.
- **Mesoterapia**.

Spesso, la terapia per il dolore diffuso prevede l'adozione di **terapie multimodali**, che combinano più trattamenti contemporaneamente per ottenere un miglior controllo del dolore. Durante il percorso terapeutico, il paziente è incoraggiato a comunicare regolarmente con il medico per valutare l'efficacia del trattamento e segnalare eventuali effetti collaterali. In base a queste informazioni, il trattamento può essere adattato e modulato secondo le necessità del paziente e le linee guida internazionali. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

AMENORREA: COSA FARE SE IL CICLO MESTRUALE SI INTERROMPE?

L'amenorrea è caratterizzata dall'assenza o dalla sospensione del ciclo mestruale.

È importante distinguere l'amenorrea dall'interruzione del ciclo mestruale dovuta alla gravidanza e all'allattamento, poiché quest'ultima è una situazione fisiologica.

L'amenorrea può manifestarsi nell'adolescente che non ha ancora avuto il suo primo ciclo mestruale, detta amenorrea primaria, oppure più comunemente nella popolazione femminile in età fertile che ha sperimentato la cessazione del ciclo mestruale, denominata amenorrea secondaria.

Nella menopausa, che rappresenta la fase finale della fertilità femminile, si verifica l'amenorrea definitiva, associata alle modificazioni ormonali dovute alla cessazione dell'attività ovarica.

Da cosa dipende e quando bisogna rivolgersi al medico?

QUALI SONO LE PRINCIPALI CAUSE DELL'AMENORREA?

Le cause dell'amenorrea dipendono dal momento in cui si verifica:

Nell'**amenorrea primaria**, in cui il menarca non si è ancora verificato entro i 16 anni di età, le cause possono includere anomalie genitali congenite, come malformazioni genitali, anomalie anatomiche di vagina, utero, ovaie o tube, e alterazioni cromosomiche genetiche, come la Sindrome di Turner.

Nell'**amenorrea secondaria**, che si verifica in qualsiasi momento della vita riproduttiva fino alla menopausa, le cause possono essere diverse. Queste includono perdita di peso eccessiva, spesso associata a diete non bilanciate, o l'obesità. Lo stress eccessivo, sia mentale che fisico, come quello sperimentato dalle atlete con programmi di allenamento intensi, può anche causare amenorrea.

Altre cause possono includere l'assunzione di farmaci come antipsicotici, antidepressivi e chemioterapici, così come alcuni tipi di contraccettivi ormonali.

Altre cause comuni di amenorrea secondaria includono alterazioni ormonali come *la sindrome dell'ovaio policistico, ipertiroidismo, ipotiroidismo, tumori benigni dell'ipofisi (prolattinoma)* e la menopausa precoce.

QUALI SONO I SINTOMI DELL'AMENORREA? Oltre all'**assenza di mestruazioni**, l'amenorrea può essere accompagnata da sintomi dermatologici, come **acne**, eccessiva **untuosità della pelle e dei capelli**, **ipertricosi** (aumento della peluria sul corpo e sul viso) e **perdita di capelli**. Sintomi extragenitali possono includere fuoriuscita dai capezzoli di liquido lattiginoso (**galattorrea**) e **infertilità**.

Se l'amenorrea persiste per un lungo periodo, possono verificarsi problemi simili a quelli associati alla menopausa, come vampate di calore, **secchezza vaginale**, riduzione della densità ossea (**osteoporosi**) e **disturbi cardiovascolari**, che sono causati dal basso livello di estrogeni nel corpo.

AMENORREA: COSA FARE? L'amenorrea prolungata per un **periodo superiore a 3-6 mesi** non è semplicemente un disturbo del ciclo mestruale, ma può comportare un aumentato rischio di sviluppare complicazioni legate all'alterazione dei livelli ormonali circolanti. Queste complicanze possono includere un aumento del rischio cardiovascolare, alterazioni della struttura delle cartilagini e del metabolismo osseo che possono portare a **osteopenia** iniziale seguita da osteoporosi nonché alterazioni di funzioni cerebrali. Durante la visita ginecologica, il ginecologo esegue un esame ecografico pelvico per valutare l'utero e le ovaie. Inoltre, vengono prescritti esami del sangue per analizzare i livelli ormonali e, in alcuni casi, possono essere richiesti ulteriori esami diagnostici di secondo livello, come l'**isteroscopia** o la **risonanza magnetica pelvica**, per indagare la presenza di eventuali patologie malformative genitali o ipofisarie.

Una volta individuata la causa dell'amenorrea, il trattamento mira al ripristino del ciclo mestruale spontaneo. Questo può includere la stimolazione follicolare, ad es. nei casi di amenorrea anovulatoria nelle donne che desiderano concepire, o la terapia farmacologica ormonale per trattare disturbi tiroidei o endocrinologici. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

ASSUMERE TROPPO ACIDO FOLICO IN GRAVIDANZA FA MALE?

Assumere un quantitativo di acido folico superiore a quello consigliato potrebbe non fare male al feto, ma portare benefici simili alle dosi raccomandate.

Assumere un quantitativo di acido folico superiore a quello normalmente raccomandato in gravidanza non è pericoloso: è quanto emerge da uno studio che verrà presentato ad aprile al convegno annuale dell'*American Academy of Neurology*.

Sappiamo da tempo che l'acido folico è consigliato per chi sta pianificando una gravidanza o è già incinta, perché è stato dimostrato che l'integrazione riduce i rischi di deformità del nascituro e ne migliora le abilità intellettive;

tuttavia, seppur l'ISS consigli alle donne fertili in cerca di un figlio di assumerne una quantità pari a 0,6 mg al giorno, non si sa con certezza quale sia la dose ideale.

CINQUE GRUPPI.

Lo studio ha coinvolto 345 bambini di sei anni, 262 dei quali erano figli di madri epilettiche. Durante le prime 12 settimane di gravidanza, le madri hanno assunto diverse quantità di acido folico: zero, meno di 0,4 mg al giorno, da 0,4 a 1 mg al giorno, da 1 a 4 mg al giorno e più di 4 mg al giorno. Alle donne che soffrono di epilessia viene spesso prescritta una dose maggiore di acido folico, poiché i farmaci anticonvulsivanti possono portare a una carenza della vitamina.

I TEST. I bambini sono stati sottoposti a diversi test per valutarne le capacità verbali: in un punteggio da 70 a 130, la popolazione generale ottiene mediamente 100. Ai genitori è stato poi chiesto di valutare il comportamento dei propri figli, e in particolare le capacità di comunicazione, le abilità sociali e del vivere quotidiano. Anche in questo caso, da 70 a 130, la popolazione generale totalizza mediamente 100 punti. I risultati. In media i figli delle madri che avevano assunto acido folico in gravidanza (a prescindere dal dosaggio) hanno totalizzato 108 punti nei test verbali e 102 in quelli comportamentali; i figli di chi non aveva assunto acido folico hanno invece totalizzato mediamente 96 punti nei test verbali e 82 in quelli comportamentali.

Tutto da verificare. Tra chi aveva assunto acido folico, a prescindere dal dosaggio, i risultati erano simili in entrambi i test, a dimostrazione che assumere una dose maggiore di quella consigliata non avrebbe effetti collaterali (ma nemmeno benefici superiori, almeno negli ambiti analizzati).

È importante però ricordare che la ricerca non ha tenuto conto di altri fattori che potrebbero influire sull'assorbimento dell'acido folico, come l'assunzione contemporanea di altre vitamine e la genetica. «Sono necessari ulteriori studi per determinare la dose ideale di acido folico, in grado di massimizzare i benefici e minimizzare i rischi».

(Salute, Focus)



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
Varcaturò	FT/PT	351 887 1195	11 Marzo
Giugliano			
Poggiomarino	FT/PT	333 634 4539	11 Marzo
Portici	FT/PT	081 776 30 74	03 Marzo
S. Antimo	FT/PT	345 111 6017	03 Marzo
Casoria	FT/PT	339 675 7995	03 Marzo
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

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
Mese di MARZO			
<i>Martedì 25 Marzo h. 20.30</i>	Obesità: Ruolo Clinico e Nuove Prospettive Terapeutiche	<i>A. Savoia W. Polverino M. Spatarella</i>	3
Mese di APRILE			
<i>Giovedì 3 Aprile h. 21.00</i>	Intelligenza Artificiale in Farmacia	-----	In accreditamento
<i>Lunedì 7 Aprile h. 21.00</i>	Servizi di Telemedicina in Farmacia: esami cardiologici – interpretazione dei dati	<i>M. Santomauro A. Guarino</i>	In accreditamento
<i>Lunedì 14 Aprile h. 21.00</i>	Medicazioni avanzate in Farmacia	<i>Osp. Cardarelli</i>	In accreditamento
<i>Mercoledì 16 Aprile h. 21.00</i>	La Malattia Venosa: Strategie di primo soccorso in Farmacia	<i>Francesca Mosella</i>	10 FAD
<i>Lunedì 28 Aprile h. 21.00</i>	Comunicazione Efficacia in Farmacia	<i>N. Mancini</i>	In accreditamento
Mese di MAGGIO			
<i>Lunedì 5 Maggio h. 21.00</i>	Piccole Patologie in dermatologia e danni da raggi UV	<i>G. Argenziano C. Giorgio</i>	In accreditamento
<i>Lunedì 12 Maggio h. 21.00</i>	Medicina di Precisione e di Genere: Ruolo del Farmacista	<i>A. Maffettone B. Politi</i>	In accreditamento
<i>Giovedì 22 Maggio h. 21.00</i>	Sintomatologie Gastrointestinali Consigli Pratici – Ruolo del Farmacista	<i>G. Nardone</i>	In accreditamento
<i>Lunedì 19 Maggio h. 21.00</i>	Valutazione delle Interazioni Farmaco-Farmaco nel Pz Politerapico	-----	In accreditamento
<i>Lunedì 26 Maggio h. 21.00</i>	Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1	<i>S. Serao Creazzola E. Granata; Venturelli</i>	In accreditamento
<i>Martedì 27 Maggio h.21.00</i>	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord	<i>M. Fusco E. D'Ambrosio</i>	In accreditamento
<i>Mercoledì 28 Maggio h. 21.00</i>	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 3 Sud	<i>E. Nava C. Mancaniello; R. Menna</i>	In accreditamento

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			