Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

farma DAY

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli - ETS

Anno XIV – Numero 2824 Mercoledì 02 Aprile 2025 – S. Francesco di Paola

Proverbio di oggi.....

'E denare sò 'a voce 'e l'ommo **Il denaro è la voce dell'uomo**

Gli EFFETTI BENEFICI della CORSA sulla COLONNA VERTEBRALE

Correre fa bene al cuore ma anche all'apparato muscolo-osteoarticolare.

Per chi finora ha evitato di praticare questo salutare sport per paura di danneggiare il proprio scheletro sono in arrivo buone notizie. Le ricerche più recenti (l'ultima delle quali comparsa su Nature) affermano infatti che la colonna vertebrale trae più beneficio dalla regolare pratica della corsa che non dalla vita sedentaria. Una normale sessione di jogging, se non viene praticato troppo frequentemente o intensamente, è infatti un toccasana anche per la colonna vertebrale.

Le vertebre dei runners sono più grandi

I ricercatori hanno esaminato un gruppo di 79 uomini e donne adulti, due terzi dei quali erano corridori da almeno cinque anni. Il resto dei soggetti analizzati invece si allenava raramente. A tutti i partecipanti sono stati fatti indossare fitness trackers per monitorare il loro livello di attività sportiva. Utilizzando la risonanza magnetica, i ricercatori hanno misurato dimensioni e densità dei dischi vertebrali di ogni persona. Quello che è stato scoperto è che i dischi dei corridori erano più grandi e resistenti dei dischi delle persone che non praticavano la corsa. Questo contraddice la tesi secondo cui correre aumenterebbe il deterioramento di dischi. Ad avere infatti un impatto maggiore sulla colonna vertebrale sarebbero invece fattori come il fumo, l'obesità, l'età e la familiarità a patologie scheletriche.

Il falso mito del mal di schiena Il deterioramento dei dischi della colonna vertebrale può contribuire al dolore provocato da quello che viene comunemente chiamato "mal di schiena", ma questo tipo di disagio è più complesso e di solito deriva da una molteplicità di fattori. Le statistiche insegnano che i corridori sono generalmente più sani: chi pratica un'attività sportiva, fra cui la corsa, ha una probabilità inferiore di sviluppare questo tipo di dolore cronico. Correre inoltre ha molteplici vantaggi: diminuisce lo stress, tiene in salute il cuore e aiuta a controllare il peso.

L'importanza di una adeguata preparazione

Se è fondamentale evitare di condurre una vita sedentaria, non bisogna nemmeno cedere alla tentazione di praticare un'attività sportiva come la corsa senza un'adeguata preparazione. Quando si decide di iniziare a correre è consigliabile iniziare camminando velocemente e riscaldando adeguatamente la muscolatura. Solo dopo un periodo di allenamento saremo infatti pronti ad aumentare il ritmo. (*Salute, Humanitas*)

GUACCI SPA Distribuzione Farmaceutica dal 1946 Dove la **storia** diventa **futuro** AL **TUO** FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

SCIENZA E SALUTE

COSA SUCCEDE AL TUO CORPO QUANDO SALTI LA PALESTRA?

Non importa se si è fanatici del fitness o se ci si allena una volta ogni tanto, giusto per non sentirsi in colpa con se stessi.

A quasi tutti, prima o poi, capita di saltare l'appuntamento con l'attività fisica. Il troppo lavoro, una vacanza o semplicemente il **cambio di stagione** possono tenerci momentaneamente lontano dalla palestra o dal nostro sport preferito. Questo non sempre è un male, perché il corpo talvolta ha bisogno di recuperare le energie e riposare. Quando però la **pausa** si prolunga per più di qualche settimana riprendere è più difficile. Sentiamo di aver perso "allenamento". **Ma cosa succede esattamente al nostro corpo?**

IL NOSTRO ORGANISMO È PER NATURA ABITUDINARIO

Più tempo è passato dall'ultima volta in cui ci si è allenati, più è facile perdere i benefici derivanti dall'esercizio fisico. Più seriamente ci si è allenati, più lentamente si perderanno i risultati raggiunti. Il nostro corpo non ama i cambiamenti e ricerca invece una condizione di stabilità. L'omeostasi, il mantenimento cioè di una condizione costante, aiuta a restare in forma più a lungo e con maggiori benefici per la salute. Inutile quindi iniziare un'attività sportiva intensa se si sa già di non essere in grado di portarla a termine per un periodo sufficientemente lungo. Meglio allenarsi in modo blando ma costante.

FORZA O RESISTENZA? ECCO COSA PERDIAMO PRIMA SE SMETTIAMO DI ALLENARCI

Quando alleniamo il nostro fisico con una qualsiasi **attività sportiva** il lavoro che facciamo sul nostro corpo è duplice e va ad agire sia sulle fibre muscolari a contrazione lenta (dette anche di tipo I) sia su quelle a contrazione veloce (di tipo II). Se le prime sono responsabili della resistenza, le altre, soprattutto se stimolate con esercizi ad alta intensità, contribuiscono all'aumento della forza grazie alla loro capacità di contrarsi con rapidità. Mentre la normale attività motoria che svolgiamo quotidianamente (come parlare, sedersi, camminare o stare in piedi) tiene sempre in allenamento le **fibre muscolari** a contrazione lenta, per allenare le fibre a contrazione veloce è necessario dedicarsi a un allenamento apposito, senza il quale resterebbero quasi completamente inattive.

Le fibre di tipo II, insomma, tendono ad atrofizzarsi molto più rapidamente delle altre, ecco perché la prima cosa che i nostri muscoli perdono quando smettiamo di allenarci è la **forza.**

I MECCANISMI DELLA RESISTENZA Anche la resistenza, dopo un po' di allenamenti saltati, inizia a cedere. Ce ne accorgiamo subito se siamo runner abituali: se fra una sessione di corsa e l'altra passa troppo tempo, nel nostro corpo inizia un vero e proprio mutamento fisico. In poche parole, ci stanchiamo prima e più facilmente. Dopo un periodo di allenamento cardiovascolare eseguito regolarmente, le fibre muscolari di tipo II, quelle cioè a **contrazione veloce**, tendono a mutare in tipo II(x) e tipo II(a). Queste ultime sono fondamentali alla buona riuscita di prestazioni di resistenza. Dopo un periodo di pausa dall'allenamento tendono però a tornare alla loro forma originaria, con il risultato che si tende a stancarsi più velocemente.

Quando prendersi una pausa è salutare per corpo e mente La **sindrome da overtraining** si caratterizza soprattutto per la presenza di stanchezza, malessere fisico e diminuzione della performance sportiva. Interrompere gli allenamenti può non essere positivo per gli obiettivi fisici e sportivi che si vogliono raggiungere. Ciò non significa che prendersi una pausa sia sempre un male. Soprattutto se ci si allena intensamente, una pausa può contribuire a migliorare le proprie performance muscolari e aerobiche. Per evitare insomma la cosiddetta sindrome da sovrallenamento è meglio, di tanto in tanto, decidere di fermarsi per un po', a vantaggio di **corpo e mente**.

Ma come si capisce quando è il momento giusto? Se dopo 72 ore dall'ultimo allenamento i muscoli sono ancora doloranti, probabilmente il nostro corpo ci sta chiedendo di rallentare.

Per qualche giorno, una settimana o anche due. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

Un POTENTE ANTIBIOTICO contro i superbatteri... scoperto nel giardino di casa

Un composto antibiotico non tossico per l'uomo è efficace contro batteri indifferenti anche ai farmaci di ultima risorsa: era nascosto nel suolo.

Un nuovo potenziale antibiotico che contrasta diversi superbatteri è stato scoperto nel suolo del giardino di un tecnico di laboratorio. Come spiegato in uno studio pubblicato su *Nature*, la particolarità del composto è che prende di mira **i ribosomi**, le fabbriche di proteine dei batteri, in un modo che i farmaci attualmente disponibili non fanno. E che lascia spiazzati anche i batteri resistenti ai trattamenti di ultima risorsa.

CHI CERCA TROVA. Gerry Wright, biochimico della McMaster University di Hamilton, in Canada, ha raccolto campioni di suolo che ha conservato in capsule di Petri con un mezzo di coltura per un anno. Dopodiché ha esposto i microrganismi così coltivati a campioni di *Escherichia coli*, un comune abitante del tratto gastrointestinale che può però provocare in alcuni casi malattie nell'uomo e negli animali.

L'idea di Wright e colleghi era cercare microrganismi che avessero sviluppato **armi insolite** per combattere i *superbatteri*: ricordiamo che la resistenza antimicrobica è stata direttamente responsabile, solo nel 2021, di 1,1 milioni di decessi nel mondo, un bilancio che potrebbe salire a 1,9 milioni all'anno entro il 2050.

PRESO! Una specie di batterio appartenente al genere *Paenibacillus*, microrganismi che possono essere trovati nel suolo, nell'acqua o nel materiale vegetale, ha mostrato un'attività antibatterica particolarmente potente. Questi batteri producono **una molecola** (nello specifico un peptide, cioè una corta catena di amminoacidi) **che forma un nodo simile a un lazo da cowboy**.

FABBRICA NEL CAOS. La molecola, ribattezzata **LARIOCIDINA**, lega il suo lazo al ribosoma e all'RNA transfer della cellula del batterio-bersaglio, che fornisce al ribosoma gli amminoacidi che gli occorrono per formare le proteine. Così facendo evita che il codice genetico venga letto correttamente, e anzi lo corrompe. Come risultato **il ribosoma produce i peptidi sbagliati**, che hanno un'azione tossica sul batterio e lo uccidono. Questo meccanismo d'azione è diverso da quello usato da altri antibiotici, e i patogeni non vi sono abituati: dunque **non hanno ancora avuto modo di sviluppare meccanismi di resistenza** contro di esso.

SEGNALI INCORAGGIANTI. Gli scienziati hanno in seguito testato le proprietà della lariocidina contro comuni batteri, inclusi alcuni responsabili di infezioni multiresistenti. La molecola **ha rallentato la crescita dei patogeni** e non ha dato prova di essere tossica per l'uomo. Sembrerebbe inoltre sufficientemente "solida" da sopravvivere alla digestione.

EFFICACE CONTRO UN BATTERIO HIGHLANDER. Quindi la prova del nove: il team ha impiegato la lariocidina per trattare topi infetti con l'*Acinetobacter baumannii C0286*, superbatterio resistente ai **carbapenemi**, antibiotici usati nelle infezioni gravi, ultima risorsa contro infezioni resistenti ad altri trattamenti.

Mentre i topi non trattati sono morti dopo 28 ore al massimo, quelli trattati erano ancora vivi a due giorni dall'infezione iniziale e avevano livelli più bassi di batteri nel sangue.

UNA LUNGA STRADA. Il gruppo di scienziati ha iniziato il lungo e complesso processo per trasformare la lariocidina in un farmaco. Prima che la sostanza sia utile in ambito clinico occorreranno tempo e studi: bisognerà aumentarne la potenza così che sia efficace in dosi minori, verificare come si accumula e come è espulsa dal corpo umano, e trovare il modo di crearne versioni più piccole della molecola, che rischino meno di causare effetti avversi. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

Quanta CARNE (bianca e rossa) si può mangiare ogni settimana per restare in buona salute?

Le «Linee guida per una sana alimentazione» consigliano il consumo di una porzione di carne rossa e da una a tre porzioni di carne bianca

Come bisogna regolarsi con il consumo di carne settimanale?

Quello che la ricerca scientifica ha permesso di acquisire è che **il consumo di oltre 500 grammi alla settimana di carni rosse è associato a un aumento del rischio di cancro al colon-retto**, motivo per cui le linee guida raccomandano di stare al di sotto di queste quantità. Per le **carni bianche** non abbiamo le medesime evidenze, probabilmente perché le carni bianche, intese come pollame, hanno in genere **meno grassi saturi, più basso contenuto di ferro** e vengono sottoposte a cotture «aggressive» meno di frequente rispetto alle carni rosse.

Le «**Linee guida per una sana alimentazione**», stilate e periodicamente aggiornate dal Crea (Centro di ricerca alimenti e nutrizione), consigliano il consumo settimanale di **una porzione di carne rossa e da una a tre porzioni di carne bianca** (a seconda delle differenze di fabbisogni energetici delle persone). Con porzione si intende **100 grammi** per entrambe le tipologie di carni.

USO PREVENTIVO DI ANTIBIOTICI

Per quanto riguarda la produzione di carne, la legislazione europea impone dal 2022 **una forte limitazione sull'uso preventivo di antibiotici negli allevamenti intensivi**, salvo in casi specifici vagliati e documentati da veterinari, a cui deve seguire un tempo, prima della macellazione, in cui i farmaci vengono smaltiti dall'organismo dell'animale.

L'antibiotico preventivo veniva somministrato, in particolare nel pollame, per evitare il rischio di infezioni batteriche, più frequenti dove la concentrazione di animali per metro quadro è molto elevata e risulta difficile garantire un'igiene adeguata, sia negli allevamenti in gabbia che a terra. **La denominazione «a terra»** distingue l'allevamento dei polli in capannoni chiusi, ma non in gabbie impilate. La detenzione a terra nei capannoni **permette un po' più di movimento ai polli** rispetto alle gabbie e sul pavimento spesso è presente una lettiera che permette agli animali di razzolare, ovvero raspare con le zampe, comportamento tipico della specie, funzionale in ambiente naturale per la ricerca di cibo nel terreno. **Le densità di volatili rimangono comunque elevate**.

STRATEGIE DI PREVENZIONE

Altre metodiche sono **l'allevamento all'aperto**, che prevede spazi esterni oltre a quelli in capannoni, e **l'allevamento biologico**, che segue standard ancora più rigorosi in termini di benessere animale e impatto ambientale.

Quando leggiamo sulle confezioni di carne di pollo **la dicitura «senza antibiotici»** significa che l'azienda di allevamento ha adottato strategie di prevenzione per diminuire il più possibile il ricorso a questi farmaci. Tali strategie includono **maggiore attenzione all'igiene e alla ventilazione dei capannoni**, all'alimentazione degli animali e l'uso di vaccini. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

MAL DI PANCIA, QUALI SONO I SEGNI E I SINTOMI PER CAPIRNE L'ORIGINE

Il mal di pancia è spesso legato a patologie dell'apparato digerente, ma non solo. Localizzare il dolore aiuta a orientarsi sulla causa

Il **mal di pancia** è uno dei disturbi più comuni e fastidiosi. Spesso è un fenomeno passeggero, ma può anche essere la spia di problematiche da valutare.

QUALI SONO LE CAUSE?

«Il dolore addominale può nascondere patologie banali come **gastroenteriti**, spesso di origine virale, ma può essere anche l'espressione di malattie più severe che necessitano di un intervento medico immediato come **pancreatite acuta, colecistite, appendicite, occlusione intestinale o patologie del tratto genito-urinario**» spiega il professor **Alessandro Repici**, direttore del Dipartimento di gastroenterologia ed endoscopia digestiva dell'Irccs Istituto clinico Humanitas di Milano.

COME SI PUÒ CAPIRNE L'ORIGINE?

«La l**ocalizzazione del dolore** rappresenta un primo indizio fondamentale.

Se il dolore è situato nella parte superiore dell'addome e si accompagna a bruciore, potrebbe trattarsi di **reflusso gastroesofageo**. Se invece si avverte un dolore sordo sotto le costole a destra, è possibile che la causa sia un problema alla **colecisti**.

Un **dolore molto intenso,** costante, che **si irradia dietro la schiena potrebbe indicare una pancreatite acuta**. Molta attenzione va data anche a un mal di pancia mai provato prima di una certa intensità che tende a irradiarsi verso il torace perché potrebbe essere **spia di un infarto**. I sintomi associati possono fornire ulteriori indizi.

La **presenza di febbre** alta suggerisce **un'infezione,** come nel caso dell'**appendicite**, che provoca un dolore sordo vicino all'ombelico e si manifesta soprattutto nei giovani.

Se il dolore è accompagnato da nausea e vomito persistente, potrebbe trattarsi di una gastroenterite, di una colica biliare oppure di una problematica più seria come l'occlusione intestinale. Il **sangue nelle feci** è un segnale d'allarme che può indicare un'ulcera sanguinante o una diverticolite».

QUALI SONO I SEGNALI SPIA DI GRAVITÀ E CHE COSA FARE

«È importante consultare un medico se il dolore aumenta di intensità, è accompagnato da febbre alta, vomito continuo, ittero, ***sangue nelle feci,*** difficoltà ad urinare o svenimenti. In questi casi, potrebbe essere necessario un intervento tempestivo oppure ricorrere a ulteriori accertamenti diagnostici».

(*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	FT/PT	347 455 3537	31 Marzo
Arzano	FT/PT	333 967 5989	31 Marzo
Pomigliano	FT/PT	328 662 7954	26 Marzo
Napoli Scampia	FT/PT	335 549 9705	26 Marzo
Pomigliano Parafarmacia	FT/PT	info@inparafarmacia.it	26 Marzo
Frattamaggiore	FT/PT	338 784 0156	26 Marzo
Varcaturo Giugliano	FT/PT	351 887 1195	11 Marzo
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

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
Mese di APRILE			
Giovedì 3 Aprile h. 21.00 ***Hotel Ramada***	**Intelligenza Artificiale in Farmacia** *Sede:* ***Hotel Ramada***	---	**In accreditamento**
Mercoledì 9 Aprile h. 21.00	**Servizi di Telemedicina in Farmacia: esami cardiologici – interpretazione dei dati**	*M. Santomauro* *A. Guarino*	**4**
Mercoledì 16 Aprile h. 21.00	**La Malattia Venosa: Strategie di primo soccorso in Farmacia**	*Francesca Mosella*	**10 FAD**
Lunedì 28 Aprile h. 21.00	**Comunicazione Efficacia in Farmacia**	*N. Mancini*	**4**
Mese di MAGGIO			
Lunedì 5 Maggio h. 21.00	**Piccole Patologie in dermatologia e danni da raggi UV**	*G. Argenziano* *C. Giorgio*	**In accreditamento**
Lunedì 12 Maggio h. 21.00	**Valutazione delle Interazioni Farmaco - Farmaco nel Pz Politerapico**	*Edi Mattera*	**In accreditamento**
Giovedì 22 Maggio h. 21.00	**Sintomatologie Gastrointestinali Consigli Pratici – Ruolo del Farmacista**	*G. Nardone*	**In accreditamento**
Lunedì 19 Maggio h. 21.00	**Medicina di Precisione e di Genere: Ruolo del Farmacista**	*A. Maffettone* *B. Politi*	**In accreditamento**
Lunedì 26 Maggio h. 21.00	**Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1**	*S. Serao Creazzola* *E. Granata;.* *A. Venturelli*	**3**
Martedì 27 Maggio h21.00	**Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord**	*M. Fusco* *E. D'Ambrosio*	**3**
Mercoledì 28 Maggio h. 21.00	**Ispezioni in Farmacia ASL-NA 3 Sud**	*E. Nava* *C. Mancaniello;* *R.Menna*	**3**

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***.

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**			