



Proverbio di oggi.....

Haje sbagliato 'o palazzo Ti sei ingannato, credendo d'ingannare

TROPPO POCO SONNO? IL CERVELLO SI SPEGNE MENTRE SEI SVEGLIO

Non è detto che tu sia completamente sveglio!

Hai fatto le ore piccole?

Rischi distrazioni ed errori perché sembri sveglio, ma in realtà, qualche neurone intanto si schiaccia un pisolino per riprendere le forze.

NEURONI "OFFLINE" –

La carenza di sonno non fa bene, e questo lo sappiamo tutti. Sei svogliato, poco produttivo e ti succede, come è capitato a me ieri, di andare in palestra e dimenticare a casa la borsa.

Anche se tutto sembra funzionare e sei apparentemente sveglio, i ricercatori dell'Università di Madison nel Wisconsin (Stati Uniti) hanno scoperto che qualche neurone allo stremo delle forze potrebbe andare "off-line" e farti perdere colpi. Meno dormi e più neuroni si "spengono" aumentando il rischio di pericolose défaillance.

TRA SONNO E VEGLIA –

La scoperta è interessante perché fino a ieri gli scienziati erano convinti che gli effetti della carenza di sonno si ripercuotesse sull'intero cervello e non sui singoli neuroni. Chiara Cirelli - professore di psichiatria alla Scuola di medicina e salute pubblica dell'ateneo americano e co-autrice dello studio sui ratti, pubblicato su *Nature* - spiega che non si tratta di sonno vero e proprio, o di "colpi" di sonno, perché in questi casi tutti i neuroni vanno a dormire.

L'esperimento condotto sui roditori ha mostrato che non esiste una netta separazione tra sonno e veglia. Prima di crollare tra le braccia di Morfeo, qualche neurone si addormenta, nonostante l'elettroencefalogramma continui a mostrare che il soggetto è sveglio e attivo.

(pp)Silvia Ponzio



SCIENZA E SALUTE**MAL DI SCHIENA: CAUSE E RIMEDI**

Sono molte le persone che soffrono di mal di schiena: secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità è la prima causa di disabilità al mondo.

Può durare ore, o protrarsi per giorni; può essere sporadico, ma può anche causare problemi a lungo termine.

Fortunatamente ci sono numerosi modi per evitarlo, o per alleviarne i fastidi: spesso infatti basterebbe modificare il proprio stile di vita quanto basta.

Approfondiamo l'argomento con il dottor Lorenzo Virelli, Assistente alla Riabilitazione ortopedica di Humanitas specializzato nel trattamento delle problematiche della colonna vertebrale.

COS'È, DI PRECISO, IL MAL DI SCHIENA?

Quando parliamo di "mal di schiena" ci riferiamo a una sensazione che va da un fastidio occasionale e mal definito a un dolore che può essere intenso, continuo e invalidante e che può essere legato a molteplici cause.

Parliamo di **lombalgia** quando il dolore è localizzato alla parte bassa della schiena e alla parte superiore dei glutei, parliamo di **dorsalgia** quando invece il dolore è localizzato più in alto, dalla base del collo fino alla porzione appena sotto le scapole.

In base alla durata dei sintomi parliamo di

- **forme acute**, con una durata inferiore a 6 settimane,
- **subacute**, con durata compresa tra 6 settimane e 3 mesi
- **forme croniche**, con durata superiore ai 3 mesi.

Esistono poi le **forme recidivanti**, episodi inizialmente di breve durata che però tendono a ripetersi nel tempo sempre più di frequente e a durare sempre più a lungo diventando alla fine vere e proprie forme croniche.

QUALI SONO LE CAUSE DEL MAL DI SCHIENA E COME SI MANIFESTA?

Le possibili cause sono numerosissime, più o meno gravi, e tra queste ci sono anche ernie discali, fratture, infezioni, neoplasie, patologie degli organi interni, artriti, deformità.

Per fortuna molto più spesso, nove volte su dieci circa, il mal di schiena non è riconducibile a un problema organico sottostante ed è invece associato a un **sovraccarico meccanico della colonna vertebrale**: parliamo in questo caso di lombalgia o dorsalgia aspecifica, in base alla localizzazione nel tratto basso o alto della schiena.

Il mal di schiena può esordire con un **episodio di blocco**, ovvero un dolore molto intenso, associato a una importante contrattura muscolare che può durare anche qualche giorno, si accentua con il movimento e costringe il paziente a rimanere in posizione semiflessa.

Normalmente si manifesta in maniera meno violenta con un **senso di tensione, dolori muscolari e articolari** che sono più spesso presenti dopo aver trascorso lungo tempo in piedi o seduti, possono essere accentuati da alcuni movimenti, come flettersi in avanti o indietro, e tipicamente si alleviano in posizione supina.

La presenza di altri sintomi, quali la sciatalgia (*bruciore o formicolio esteso lungo l'arto inferiore*), un senso di pesantezza in un punto ben definito accompagnato da un dolore molto intenso o ancora un dolore che non passa nemmeno la notte, possono farci pensare a quadri più complessi, che richiedono una maggiore attenzione.



PERCHÉ VIENE MAL DI SCHIENA?

Quando non è presente una patologia maggiore sottostante il mal di schiena viene sempre per lo stesso motivo: **la schiena sta svolgendo un lavoro troppo gravoso rispetto a quello che può tollerare.**

Questo può significare sia che il lavoro cui sottoponiamo la nostra schiena è troppo intenso, sia che la nostra schiena non è abbastanza allenata per sopportare un normale carico di lavoro.

Al giorno d'oggi, con una tendenza diffusa alla vita sedentaria, lavori che ci spingono a stare molto tempo seduti (*posizione fortemente stressante per la colonna vertebrale*), l'obesità sempre più presente nel mondo occidentale, i due meccanismi tendono a sovrapporsi.

Lo stress meccanico che ne consegue si esprime sotto forma di dolore: si tratta quindi di un problema funzionale e non organico, per il quale, per quanti esami strumentali faremo, non troveremo una causa ben definita.

Questo tipo di disturbo funzionale si può affiancare ad alcune delle forme legate a patologie specifiche sottostanti come nelle discopatie, nelle fratture vertebrali da osteoporosi e nelle deformità del rachide dell'adulto (*quali scoliosi e ipercifosi*).

In queste situazioni avremo un disturbo causato principalmente dalla patologia scatenante e secondariamente da un sovraccarico meccanico.

Inoltre è stato dimostrato che il mal di schiena può essere influenzato negativamente da disturbi come l'ansia e la depressione, che aumentano non soltanto il rischio di incorrere in questa problematica ma anche l'intensità dei sintomi.

COME "CURARE" IL MAL DI SCHIENA?

Per eliminare il dolore disponiamo di numerose strategie da impiegare in base alle caratteristiche del mal di schiena e del paziente. Possono essere utilizzati

- **farmaci analgesici, antinfiammatori,**
- **fisioterapia, terapia infiltrativa locale,**
- **terapie fisiche o ortesi** (busti) che consentono di controllare i sintomi.

Tuttavia è fondamentale fare una **corretta diagnosi** per scegliere l'approccio terapeutico più idoneo: una lombalgia aspecifica non si cura come una dorsalgia da frattura vertebrale osteoporotica e quadri particolari necessitano di un approccio specialistico ben mirato.

Non va tralasciata la chirurgia che, con le opportune indicazioni, rappresenta uno strumento terapeutico ulteriore.

COME PREVENIRE IL MAL DI SCHIENA

Mantenere la schiena in salute richiede un'attenzione continua nel tempo.

L'**esercizio fisico regolare** è tra le strategie di prevenzione più efficaci. Praticare quotidianamente varie attività sportive sviluppa la muscolatura della schiena, aiuta a scaricare lo stress meccanico e permette di "sfogare" parte dell'ansia che potremmo aver accumulato.

Anche la **postura** è importante nella prevenzione del mal di schiena:

- variarla frequentemente, alternando la posizione seduta a quella in piedi ed al cammino evita di sovraccaricare la schiena e riduce la possibilità di creare problemi in seguito.

Se svolgiamo un lavoro d'ufficio è necessario prestare attenzione alla **seduta**: deve essere possibile regolare la posizione di videotermine, sedia e scrivania in modo da ottenere una posizione comoda e soprattutto variabile. Inoltre è buona norma effettuare brevi pause o utilizzare postazioni di lavoro accessibili stando in piedi.

Un ultimo accenno a **come sollevare i pesi**.

Può sembrare una banalità, ma spesso per sollevare un carico facciamo forza sulla schiena e non su gambe e ginocchia: fare attenzione a non piegare eccessivamente la schiena in avanti potrebbe evitare una serie di traumi e fastidi. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

CHE COS'È LA DISLIPIDEMIA?

Il termine “dislipidemia” si riferisce a un quadro clinico specifico caratterizzato da un’alterazione della quantità di lipidi (grassi) presenti nel nostro sangue.

Si distinguono fondamentalmente tre condizioni:

- **Ipercolesterolemia:** caratterizzata da un aumento del colesterolo a livello ematico;
- **Ipertrigliceridemia:** caratterizzata da un aumento dei livelli di trigliceridi;
- **Iperlipidemie miste:** caratterizzate da un aumento sia del colesterolo che dei trigliceridi.



È molto importante tenere sempre sotto controllo questa condizione poiché tali alterazioni metaboliche rappresentano un significativo fattore di rischio per lo sviluppo, a medio e a lungo termine, di importanti **malattie cardiovascolari**.

Abbiamo approfondito l’argomento con la dottoressa Laura Cassarà, Specialista in Malattie del Fegato e del Ricambio presso i centri medici Humanitas Medical Care.

DISLIPIDEMIA: QUALI SONO LE CAUSE?

Le **cause** che portano alla dislipidemia possono essere determinate principalmente da:

- **Fattori genetici:** in questi casi un’alterazione genetica determina un’eccessiva produzione o un difetto nell’eliminazione di colesterolo e di trigliceridi.
- **Stile di vita non corretto,** determinato da mancanza di attività fisica, sedentarietà e da una dieta ricca di grassi animali.
- **Condizioni cliniche associate** come, ad esempio, il diabete mellito, l’obesità, l’insulino-resistenza, l’ipotiroidismo, la sindrome dell’ovaio policistico, l’uso di determinati farmaci come gli estrogeni e i glucocorticoidi possono contribuire all’insorgenza della dislipidemia.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA DISLIPIDEMIA?

I **sintomi** della dislipidemia sono, purtroppo, **praticamente assenti** fino a che non causano patologie vere e proprie a carico di alcuni organi.

COME VIENE FATTA LA DIAGNOSI?

La diagnosi viene posta in seguito all’ esecuzione di **esami del sangue** per valutare il cosiddetto **profilo lipidico completo** (colesterolo totale, HDL, LDL, trigliceridi) e dovrebbe essere sospettata ed indagata in presenza di particolari patologie croniche come il diabete, il sovrappeso, le malattie cardiovascolari (*ischemia ed infarto, ictus cerebri, etc*).

È importante infatti sottolineare che la dislipidemia, se non gestita adeguatamente e precocemente, può rappresentare un **significativo fattore di rischio per lo sviluppo di diverse patologie vascolari**, tra cui ictus cerebrali, infarti cardiaci e arteriopatia periferica.

Quindi il monitoraggio e la gestione efficace della dislipidemia sono strumenti fondamentali per ridurre il rischio di sviluppare queste gravi condizioni patologiche correlate al sistema vascolare.

COSA FARE IN CASO DI DISLIPIDEMIA?

I trattamenti per la dislipidemia includono:

- **Dieta corretta,** ovvero evitare grassi di origine animale e adottare una dieta equilibrata con frutta e verdure, cibi integrali, carni bianche e pesce.
- **Attività fisica,** svolgendo regolarmente esercizio fisico nella routine quotidiana anche con semplici passeggiate a piedi o in bicicletta se non abbiamo tempo per frequentare una palestra.
- **Terapie specifiche,** solo nei casi in cui gli approcci precedenti non portino a risultati incoraggianti entro 2-3 mesi, possono essere considerate terapie mediche o con integratori mirati o con veri e propri farmaci per gestire la dislipidemia in modo più determinato. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**VERRUCHE: COME PROTEGGERE LA PELLE**

Bambini, anziani e persone con pelle particolarmente sensibile, lesioni cutanee o un sistema immunitario indebolito presentano un rischio maggiore di sviluppare verruche cutanee, tra le più comuni infezioni della pelle.

Ne parliamo con il dr Salvatore Rini, dermatologo di Humanitas San Pio X.

QUALI SONO LE CAUSE DELLE VERRUCHE DELLA PELLE?

Le verruche rappresentano infezioni virali frequenti della pelle, provocate da specifici ceppi del **Papilloma Virus HPV**, diversi da quello implicato nel carcinoma della cervice uterina. Sebbene nel corso della vita tutti entrino in contatto con il virus HPV, solo una parte limitata sviluppa verruche.

Il 95% della popolazione è venuto a contatto con il papillomavirus, il 70% risulta portatore sano e solo il 30% sviluppa manifestazioni cliniche.

Le modalità di trasmissione non sono completamente chiare: tuttavia, il rischio aumenta per chi ha contatti ravvicinati con persone infette e per chi condivide scarpe e asciugamani. Il virus sembra essere in grado di sopravvivere in ambienti umidi, al di fuori del corpo umano.

Il contagio può avvenire attraverso il contatto con le mani, per esempio, non lavandosi correttamente dopo aver toccato una pelle infetta, oppure mediante l'uso di oggetti personali (**accappatoi, asciugamani, ciabatte**) in contatto con una superficie infetta. Per ridurre il rischio è opportuno indossare ciabatte personali in piscine, terme, palestre e altri ambienti pubblici, mantenere la pelle in buone condizioni e idratata, evitare la condivisione di asciugamani e utensili per la cura delle unghie e dei piedi, e non toccare le verruche per non favorire l'auto-contagio.

COME RICONOSCERE LE VERRUCHE?

Le verruche si manifestano come un ispessimento dello strato corneo dell'epidermide, accompagnato da una variazione di colore giallo-grigio e da una forma tondeggianti e irregolare. Queste lesioni possono causare dolore quando vengono premute. Durante una visita dermatologica, spesso si osservano più verruche, poiché si tratta di una malattia infettiva che può interessare aree diverse del corpo.

I bambini sono particolarmente predisposti a sviluppare verruche, che possono apparire sul dorso delle mani, sul viso (verruche piane o giovanili), sulla pianta dei piedi (verruche plantari) e intorno alle unghie (verruche periungueali). Possono anche manifestarsi sui palmi delle mani e sulle ginocchia.

COME ELIMINARE LE VERRUCHE È consigliabile consultare prontamente un dermatologo in caso di lesioni sospette, sia per una diagnosi precisa sia per il trattamento delle verruche, che varia in base a vari fattori, come tipo, posizione e dimensione delle lesioni.

Un trattamento adeguato è necessario non solo per rimuovere le verruche, ma anche per prevenire la ricomparsa. Purtroppo le verruche possono recidivare, proprio per la natura infettiva della lesione, per tale motivo è opportuno avere un dermatologo di riferimento per avere una continuità assistenziale.

Le opzioni di trattamento per le verruche variano e la loro efficacia può essere difficile da prevedere. Una delle prime linee di intervento prevede l'uso di soluzioni topiche, come l'acido salicilico, utile per verruche di dimensioni contenute. Un metodo comune è la crioterapia, che utilizza azoto liquido a -196 °C per eliminare le verruche e richiede solitamente più sessioni.

Una tecnica emergente è la laserterapia, in particolare l'uso del **Dye laser**, noto per la sua efficacia e il dolore ridotto. Questo trattamento, effettuato da un dermatologo, sfrutta la vascolarizzazione delle verruche per distruggere i vasi sanguigni e le particelle virali.

Nei casi refrattari, diventa inevitabile a volte metodi terapeutici più distruttivi, come la rimozione chirurgica e la distruzione dei tessuti infetti con diatermocoagulazione. (*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
Napoli Chiaia	FT/PT	farmaciachiaia@chiaiacare.it	29 Aprile
Sorrento parafarmacia	FT/PT	dott.fabriziadeangelis@gmail.com	29 Aprile
Varcaturò	FT/PT	340 077 4834	29 Aprile
Napoli Ponticelli	FT/PT	334 618 8048	29 Aprile
Napoli Pianura	FT/PT	333 547 2553	23 Aprile
Boscòreale	FT/PT	340 097 4892	23 Aprile
Napoli Loggetta	FT/PT	333 100 4446	11 Aprile
Pozzuoli	FT/PT	081 218 2443	11 Aprile
Pozzuoli	FT/PT	348 916 7204	11 Aprile
Marano	FT/PT	328 752 1018	11 Aprile
Giugliano	FT/PT	349 426 6271	11 Aprile
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	339 450 1105	11 Aprile
Pompei	FT/PT	339 391 3325	7 Aprile
Pomigliano	FT/PT	farmaciealfa@gmail.com	7 Aprile
Napoli Arenella	FT/PT	candidature@cifariello.com	7 Aprile
Acerra	FT/PT	348 702 2524	1 Aprile
Napoli	FT/PT	347 455 3537	1 Aprile
Arzano	FT/PT	333 967 5989	1 Aprile

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
Mese di MAGGIO			
<i>Lunedì 5 Maggio</i> <i>h. 21.00</i>	Piccole Patologie in dermatologia e danni da raggi UV	<i>G. Argenziano</i> <i>C. Giorgio</i>	In accreditamento
<i>Lunedì 12 Maggio</i> <i>h. 21.00</i>	Medicazioni avanzate in Farmacia: Ruolo del Farmacista	<i>Edi Mattera</i>	In accreditamento
<i>Lunedì</i> <i>19 Maggio</i> <i>h. 21.00</i>	Medicina di Precisione e di Genere: Ruolo del Farmacista	<i>A. Maffettone</i> <i>B. Politi</i>	In accreditamento
<i>Giovedì 22</i> <i>Maggio</i> <i>h. 21.00</i>	Sintomatologie Gastrointestinali Consigli Pratici – Ruolo del Farmacista	<i>G. Nardone</i>	In accreditamento
<i>Lunedì 26 Maggio</i> <i>h. 21.00</i>	Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1	<i>S. Serao Creazzola</i> <i>E. Granata;</i> <i>A. Venturelli</i>	3
<i>Martedì 27</i> <i>Maggio h21.00</i>	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord	<i>M. Fusco</i> <i>E. D'Ambrosio</i>	3
<i>Mercoledì 28</i> <i>Maggio h. 21.00</i>	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 3 Sud	<i>E. Nava</i> <i>C. Mancaniello;</i> <i>R.Menna</i>	3

Fondazione VERONESI: evento raccolta fondi

Evento di raccolta fondi, Venerdì 9 Maggio 2025, palazzo San Teodoro, Napoli

Delegazione di Napoli



Responsabile delegazione
Marina Ciaravolo

La delegazione di Napoli di Fondazione Umberto Veronesi ETS organizza un evento di raccolta fondi a sostegno dell'oncologia femminile

Palazzo San Teodoro, venerdì 9 maggio 2025

La Responsabile della delegazione di Napoli di Fondazione Umberto Veronesi ETS, Marina Ciaravolo, mostra subito il suo grande impegno a sostegno della ricerca scientifica oncologica organizzando la prima cena di raccolta fondi che si terrà nelle bellissime sale di Palazzo San Teodoro, residenza nobiliare dei primi anni del XIX secolo, situato a pochi metri dal lungomare di Napoli e da Castel dell'Ovo (Riviera di Chiaia, 281, Napoli). L'evento, patrocinato dall'Ordine dei Farmacisti di Napoli e da Federfarma Napoli, è fissato per venerdì 9 maggio a partire dalle ore 19.00, e contribuirà al finanziamento di un ricercatore o una ricercatrice impegnato a trovare soluzioni di cura sempre più efficaci per le patologie oncologiche tipicamente femminili.

“Sono onorata di poter rappresentare nella mia città l'impegno che Fondazione Veronesi profonde a favore della ricerca scientifica in campo oncologico. Grazie alla ricerca scientifica e alle nuove cure potremo offrire un mondo migliore a chi verrà dopo di noi – dichiara Marina Ciaravolo, Responsabile della delegazione di Napoli.

È previsto un intrattenimento musicale che accompagnerà i vari momenti della serata e un momento istituzionale dove il Professor Paolo Veronesi, Presidente di Fondazione Umberto Veronesi ETS, esplicherà l'impegno di Fondazione nel finanziamento alla ricerca d'eccellenza per migliorare la qualità e la prospettiva di vita delle persone.

Un ringraziamento speciale alle aziende sponsor della serata: Banca di Credito Popolare, Espressomat, Gruppo Piccola Industria, Farmaceutici SVIMA, Guacci Spa, Michele Bottiglieri Armatore, Oxy Live, Pastificio Gentile, Samocar e Unicredit. Per gli esclusivi cadeaux che saranno distribuiti ai partecipanti, si ringraziano il brand di cosmetica funzionale Miamo, Pastificio Gentile e ChocoZero.

Un ringraziamento speciale anche a Palazzo San Teodoro per l'ospitalità, alla MEC Academy per aver omaggiato l'intrattenimento musicale curato dalla DJ Mariangela Iannotta e al fotografo Nando Spiezia.