



Proverbio di oggi.....

Ntempo'e tempesta, ogne pertuso è puorte'

Le lavatrici di casa non disinfettano i camici dell'ospedale (e questo è un problema)

Lavare a casa i camici utilizzati in ospedale potrebbe non essere una buona idea, perché alcune lavatrici non riescono a eliminare i patogeni presenti sul tessuto.

La diffusione di patogeni antibiotico-resistenti è un problema sanitario globale sempre più serio che, sostengono gli ultimi studi, potrebbe causare addirittura 39 milioni di morti da qui al 2050.

Le infezioni contratte in ospedale, spesso causate da superbatteri resistenti agli antibiotici, potrebbero diffondersi a partire dai camici dei medici e degli operatori sanitari: uno studio pubblicato su *PLOS One* ha indagato l'efficacia dei lavaggi domestici di queste uniformi, scoprendo che spesso i tessuti non ne escono disinfettati e possono quindi veicolare patogeni infettivi.

Poco efficaci. Gli studiosi hanno analizzato sei modelli di lavatrice, verificandone l'efficacia nell'eliminare eventuali patogeni presenti sui tessuti tramite un ciclo rapido e uno normale. La metà delle macchine analizzate non è riuscita a disinfettare le uniformi con il ciclo rapido, mentre un terzo è stato inefficace anche con il ciclo standard.

Resistenti anche ai detersivi. Il team ha poi campionato i biofilm (aggregazioni di patogeni) presenti in 12 lavatrici e ne ha sequenziato il DNA: l'analisi ha rivelato la presenza di batteri potenzialmente patogeni e geni di resistenza antibiotica, mettendo in luce inoltre la capacità dei batteri di diventare "immuni" anche ai detersivi domestici – cosa che ne aumenterebbe la resistenza ad alcuni antibiotici.

Più controllo. I risultati evidenziano chiaramente che alcuni tipi di lavatrici domestiche non sono in grado di igienizzare le uniformi utilizzate in ospedale e potrebbero quindi contribuire indirettamente a peggiorare il problema della diffusione di patogeni antibiotico-resistenti nel mondo: per questo gli autori consigliano di rivedere le linee guida di lavaggio fornite agli operatori sanitari per garantire che le lavatrici domestiche puliscano le uniformi in modo efficace; in alternativa sarebbe possibile lavare i camici direttamente in ospedale con macchine industriali, migliorando così la sicurezza dei pazienti e frenando la diffusione di batteri antibioticoresistenti.

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE**COSA MANGIARE CON IL COLESTEROLO ALTO?**

Se le analisi del sangue hanno rilevato livelli elevati di colesterolo, il primo passo consigliato potrebbe essere quello di apportare modifiche alla dieta, privilegiando alcuni alimenti rispetto ad altri.

Anche se spesso modificare lo stile di vita non è sufficiente da solo, è comunque il primo cambiamento raccomandato da introdurre.

Cosa mangiare in caso di colesterolo alto?

Ne parliamo con la

dottorssa Laura Agape, dietologa presso i centri medici Humanitas Medical Care.

CHE COS'È IL COLESTEROLO?

Il colesterolo è un tipo di **grasso presente nel sangue** e può essere prodotto principalmente dall'organismo, ma può anche essere introdotto tramite l'alimentazione.

Esistono principalmente due tipi di colesterolo:

- Il colesterolo "**cattivo**", noto come LDL (*lipoproteine a bassa densità*), che viene trasportato verso i tessuti e, se presente in eccesso, può accumularsi e provocare l'occlusione delle arterie.
- Il colesterolo "**buono**", chiamato HDL (*lipoproteine ad alta densità*), che trasporta il colesterolo dai tessuti verso il fegato, favorendone la rimozione dal sangue.

L'ipercolesterolemia, o "colesterolo alto", viene definita quando il valore del colesterolo totale nel sangue è superiore a 240 mg/dl.

COLESTEROLO ALTO: QUALI SONO LE CAUSE

Ci sono diversi fattori che possono essere responsabili dell'**aumento di colesterolo** nel sangue:

- *fattori genetici (i più significativi)*
- *squilibri ormonali*
- *alcune patologie a carico del fegato*
- *assunzione di particolari farmaci*
- *alimentazione poco equilibrata e ricca in grassi animali*
- *sedentarietà*
- *fumo di sigaretta*
- *sovrappeso.*

Livelli elevati di colesterolo rappresentano uno dei principali fattori di rischio per le **malattie cardiache**. Il colesterolo in eccesso può favorire la formazione di **placche aterosclerotiche**, che sono depositi di grasso che si accumulano all'interno dei vasi sanguigni.

Queste placche possono ostruire le arterie, causando un rallentamento o addirittura un blocco del flusso sanguigno da e verso il cuore.



COSA MANGIARE CON IL COLESTEROLO ALTO?

Ecco alcuni alimenti utili per contrastare i livelli elevati di colesterolo:

- **Vegetali.** Sono ricchi di fibre e aiutano a ridurre l'assorbimento del colesterolo intestinale. È consigliabile consumare almeno 2-3 porzioni al giorno, preferibilmente con la buccia.
- **Legumi. Ceci, lenticchie, fagioli e fave** sono ricchi di proteine, fibre e ferro, che possono contribuire a ridurre il colesterolo "cattivo". È consigliabile consumarli almeno 2-4 volte a settimana.
- **Cereali. Pane, pasta e riso integrali, così come farro, avena, quinoa e orzo,** sono opzioni salutari.
- **Frutta secca.** Noci, mandorle, nocciole e pistacchi, insieme ai semi di lino o di zucca, sono ricchi di grassi polinsaturi, come gli omega 3, che possono contribuire a ridurre il colesterolo.
- **Pesce.** È consigliabile consumare pesce almeno 2-3 volte a settimana, preferendo quello azzurro ricco di omega 3. Molluschi e crostacei possono essere consumati una volta alla settimana.
- **Olio.** Si consiglia di preferire oli vegetali che contengono grassi insaturi, come l'olio d'oliva, che possono ridurre il colesterolo LDL e aumentare l'HDL. Da evitare gli oli che contengono grassi saturi, come l'olio di cocco e di palma.
- **Carne.** Si può consumare liberamente, preferendo tagli magri e rimuovendo il grasso prima della cottura.
- **Latte.** È consigliabile preferire latte scremato o parzialmente scremato.

COLESTEROLO ALTO: GLI ALIMENTI DA EVITARE

Da evitare:

- **Burro, lardo, strutto e frittiture,** in quanto sono fonti di grassi saturi.
- **Insaccati.** È consigliabile limitarne al minimo il consumo, in quanto contengono spesso elevate quantità di grassi saturi e sodio.
- **Formaggi e uova.** Anche se contengono quantità significative di grassi, sono anche fonti importanti di proteine. È consigliabile bilanciarne il consumo giornaliero con pasti a base di legumi o pesce.
- **Prodotti confezionati o lavorati.** Questi prodotti possono contenere grassi trans, zuccheri aggiunti e altri ingredienti poco salutari, quindi è meglio limitarne il consumo.

DIETA PER COLESTEROLO ALTO CIBI DA EVITARE ❌



Bisognerebbe preferire metodi di cottura senza l'uso di grassi aggiunti, come la bollitura, la cottura a vapore, la cottura al microonde o la grigliatura.

Al contrario, è meglio evitare la frittura in padella o nella friggitrice.

Tuttavia, è importante ricordare che l'alimentazione da sola potrebbe non essere sufficiente per gestire l'ipercolesterolemia.

È consigliabile anche perdere peso, se in eccesso, **aumentare l'attività fisica**, soprattutto quella cardiovascolare, e smettere di fumare.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

Scoperta l'origine di una comune forma di TUMORE AI POLMONI che colpisce soprattutto i Fumatori

Individuate le cellule che, se danneggiate dal fumo, avviano le lesioni del carcinoma ai polmoni a cellule squamose. La sfida della diagnosi precoce.

La scoperta dell'origine cellulare di una delle più comuni forme di tumore ai polmoni aiuterà ad affinare diagnosi precoce e prevenzione di questa malattia, fortemente associata al fumo di sigaretta.

In uno studio su *Science*, un gruppo di scienziati britannici descrive come una popolazione di **cellule della**

trachea diventi dominante in risposta ai danni del fumo, finendo per colonizzare ampie porzioni di polmoni. Questo passaggio è alla base delle lesioni precancerose tipiche del **carcinoma polmonare a cellule squamose**, il secondo più frequente sottotipo di tumore ai polmoni.

CELLULE INTOSSICATE. Il tumore ai polmoni è una delle prime cause di morte nei Paesi industrializzati, e il fattore di rischio più comune è il fumo di sigaretta. Il carcinoma polmonare a cellule squamose o squamocellulare è una neoplasia ai polmoni a carattere maligno, che si sviluppa quando le cellule accumulano **danni dovuti all'esposizione a tossine**. Spesso, queste tossine sono connesse all'abitudine al fumo. Le cellule danneggiate si disorganizzano e formano lesioni precancerose che degenerano in cancro. Tuttavia, il passaggio tra cellule sane e lesioni precancerose non era ancora del tutto chiaro.

IN SOVRANNUMERO. Gli scienziati hanno scoperto che una popolazione di cellule basali che si trova nella trachea (*l'organo che congiunge la laringe ai bronchi*) **diventa dominante** sulle altre tipologie di cellule in risposta ai danni del fumo e occupa vaste aree dei polmoni.

«Abbiamo scoperto che un sottoinsieme di cellule che esprimono il **gene Krt5** diventa dominante e inizia a espellere le cellule normali. L'espansione diventa accentuata e alla fine i discendenti di poche cellule originarie della trachea invadono e conquistano le cellule normali, arrivando in alcuni casi a popolare interi lobi del polmone. Sono queste cellule che alla fine formano i tumori» spiega Sam Janes principale autore dello studio.

ANTENATE COMUNI. Di norma, quando le cellule basali si dividono, danno luogo a nuove cellule basali o a cellule luminali, che sercengono sostanze protettive o aiutano ad espellere particelle estranee inalate. Un rivestimento sano delle vie aeree si basa su un buon equilibrio tra le diverse popolazioni cellulari.

Le **sostanze carcinogeniche assunte con le sigarette disturbano questi equilibri** e fanno diventare predominante una piccola popolazione di cellule basali danneggiate, che finisce per colonizzare intere aree del polmone. Gli scienziati hanno confermato sui topi e sugli umani che lesioni precancerose anche distanti e in entrambi i polmoni **discendevano da una stessa popolazione di cellule basali danneggiate.** (*Salute, Focus*)

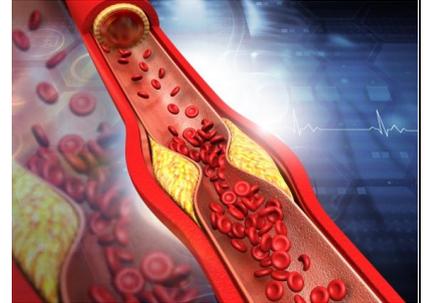


PREVENZIONE E SALUTE

Cambiare i test sul COLESTEROLO, per capire (davvero) il rischio di infarti e ictus

La proposta dei cardiologi e dei laboratori: misurare non solo il colesterolo Ldl, ma indicare i valori da raggiungere e il profilo lipidico (anche senza digiuno)

Cambiare il modo in cui si riferiscono i risultati degli esami del sangue sul colesterolo per avere un quadro più chiaro sul profilo lipidico. Lo hanno proposto in un recente documento congiunto la società italiana di cardiologia e la società italiana di biochimica clinica e biologia molecolare clinica – medicina di laboratorio, con l'obiettivo di riuscire così a intervenire poi meglio su un elemento, il colesterolo alto, ormai riconosciuto non più come un fattore di rischio, ma come una causa diretta di infarti e ictus.



COLESTEROLO ALTO l'ipercolesterolemia riguarda, stando ai dati dell'*italian health examination survey*, oltre il 25 per cento degli italiani. Avere il **colesterolo LDL alto** è un elemento che da solo basta per entrare a buon diritto nella categoria delle persone a *rischio cardiometabolico medio-alto* ma ancora gli italiani non hanno ben capito quanto sia dannoso, uno su tre per es. crede che il colesterolo oltre i limiti debba preoccupare solo chi ha già avuto infarti o ictus.

La scarsa consapevolezza si traduce in una scarsa aderenza alle terapie, seguite solo il 44 % delle persone che dovrebbero farlo; il pericolo elevato di tanti (secondo una recente analisi di *The European House Ambrosetti* un italiano in età lavorativa su due ha un rischio cardiometabolico medio-alto) comporta costi sanitari esorbitanti, visto che le sole spese dirette del servizio sanitario nazionale per far fronte alle conseguenze del colesterolo alto ammontano a 1,14 miliardi di euro.

PERSONE DIVERSE, SOGLIE DIVERSE c'è ormai la certezza che ridurre il colesterolo **LDL** attraverso una diagnosi tempestiva e una terapia mirata può diminuire il pericolo di infarti, ictus e morte cardiovascolare. Il problema però è che non esiste un livello soglia di colesterolo **LDL** uguale per tutti e anche per questo il modo con cui i valori si leggono oggi nei referti degli esami del sangue può fuorviare.

Come spiega *Pasquale Perrone Filardi*, presidente SIC, «occorre far capire ai cittadini e ai pazienti che non esiste un valore di colesterolo **LDL** che vada bene per tutti: il livello target dipende dal profilo di rischio cardiovascolare di ciascuno, più alto è, più basso dovrà essere il valore da raggiungere per ridurre la probabilità di eventi cardiovascolari. Per questo motivo è sbagliato che molti referti di analisi riportino ancora valori di riferimento basati sulla media della popolazione, senza considerare il rischio cardiovascolare del singolo, quando invece è fondamentale adottare un approccio personalizzato, basato sulle caratteristiche cliniche di ognuno».

NUOVI REFERTI Da qui la proposta di adeguare il modo con cui si scrivono i referti, per renderli più immediatamente chiari e utili: il documento propone di segnalare automaticamente i valori di **LDL** critici che possono indicare ipercolesterolemia familiare o un rischio di pancreatite (come **LDL** superiore a 190 mg/dl o trigliceridi oltre 890 mg/dl), ma soprattutto di valutare in maniera più precisa il rischio misurando anche altri tipi di colesterolo come il colesterolo non-HDL o la lipoproteina (a), che oggi sappiamo concorrono alla probabilità complessiva di malattie cardiovascolari.

LA LIPOPROTEINA GENETICA la lipoproteina (a), per esempio, è determinata geneticamente e aumenta parecchio il pericolo di eventi anche in assenza di altri fattori di rischio, tanto da essere ritenuta una delle concause più consistenti delle morti per infarto o ictus in persone under 50. il documento propone poi di integrare nei referti i valori di colesterolo **LDL** a cui si dovrebbe puntare differenziandoli per ciascuna categoria di rischio cardiovascolare e anche di poter fare i test per il profilo lipidico non a digiuno, facilitando così l'accesso agli screening fuori dagli ospedali. (*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
Licola	FT/PT	giorgiacarrano@gmail.com	06 Maggio
Casalnuovo	FT/PT	349 634 4733	06 Maggio
Napoli	FT/PT		06 Maggio
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

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
Mese di MAGGIO			
<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 h.21.00</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.