



Proverbio di oggi.....

'O purpo s'adda cocere cu' l'acqua soja.

L'OBESITÀ è una malattia, e si può «ereditare»

Se la mamma è sovrappeso od obesa in gravidanza, i figli hanno un alto rischio di esserlo anche loro, già entro i dieci anni: meglio tornare al giusto peso prima di concepire

L'obesità è una malattia: lo ribadisce anche la prima proposta di legge al mondo sull'obesità, che è italiana ed è stata votata nei giorni scorsi alla Camera. Ora si scopre che è anche una malattia «ereditaria»:

una ricerca australiana appena presentata all'European Congress on Obesity ha osservato che al crescere dell'**indice di massa corporea** della mamma sale anche il rischio che il bimbo sia già sovrappeso od obeso entro i dieci anni.

STUDIO AMPIO La ricerca ha coinvolto oltre **2.100 donne in sovrappeso od obese già all'inizio della gravidanza**, i cui bimbi sono stati poi seguiti fino ai dieci anni; lo scopo iniziale era valutare gli effetti sul peso alla nascita di un intervento su dieta e attività fisica nella mamma e quei primi risultati, pubblicati nel 2014, avevano mostrato una riduzione della probabilità dei neonati di avere un peso alla nascita oltre i 4 chili, un fattore di rischio riconosciuto per l'obesità infantile. Gli autori hanno poi deciso di continuare a seguire nel tempo i piccoli, scoprendo che **con il passare degli anni i chili della mamma iniziano ad avere ripercussioni evidenti anche sul peso dei figli:**



✓ *più era alto l'indice di massa corporea materno, più era elevato quello della prole a dieci anni.*

L'effetto iniziava a manifestarsi attorno ai tre-cinque anni dei figli e diventava particolarmente netto a otto-dieci anni, quando inizia a incidere non poco anche il peso paterno.

L'OBESITÀ È UNA MALATTIA Un dato che sottolinea una volta di più come l'obesità vada considerata non come un semplice eccesso di chili, ma **una vera malattia**: per dissipare questo equivoco, ancora assai diffuso, in Italia sta procedendo l'iter parlamentare della prima legge al mondo che definisce l'obesità una patologia progressiva e recidivante. **l'obiettivo è anche inserire questa malattia nei Livelli Essenziali di Assistenza, per garantire equità e un migliore accesso alle cure.** «L'approvazione di una legge come questa significa assicurare ai pazienti un accesso migliore alle cure e garantire finanziamenti che nei prossimi anni permettano di migliorare la prevenzione, in particolare sui più giovani e quindi nelle scuole, e soprattutto di realizzare campagne di sensibilizzazione dedicate ai pazienti, che spesso non sono consapevoli di avere un problema e di dover chiedere aiuto, e alla collettività, per meglio comprendere questa malattia che fino a ora troppo spesso non era considerata tale». (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE**PELLE IN PRIMAVERA: COME AVERNE CURA**

Con l'arrivo della primavera, le giornate si allungano e aumenta il tempo trascorso all'aria aperta.

Il cambio di stagione, il vento, gli sbalzi termici e la presenza di pollini possono influenzare la **salute della pelle**, in particolare nelle persone predisposte.

È in questo periodo che si può assistere alla riacutizzazione di alcune patologie croniche o alla comparsa di sintomi legati alla **sensibilità cutanea**.

Approfondiamo l'argomento con la dottoressa **Alessandra Narcisi**, dermatologa presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

**PRURITO, PELLE SECCA, ECZEMI**

In primavera non è raro osservare **irritazioni cutanee** anche in persone non allergiche.

Prurito, secchezza e comparsa di eczemi sono spesso legati ai cambiamenti climatici e colpiscono con maggiore frequenza chi ha la pelle sensibile o patologie dermatologiche, come per esempio la dermatite atopica.

Le **persone atopiche** sono particolarmente vulnerabili e la pelle secca può reagire con manifestazioni infiammatorie di diversa intensità.

Il rischio principale è il grattarsi persistente, che può causare ispessimenti cutanei e aggravare il quadro clinico.

L'irritazione può colpire anche zone specifiche come il volto, in particolare le palpebre e la regione perilabiale, e si può associare a *rinite o congiuntivite allergica*. In questi casi, la pelle inizialmente si presenta secca e arrossata, ma in assenza di trattamento può evolvere in ragadi dolorose.

Il primo passo è idratare in profondità e utilizzare terapie anti-infiammatorie locali o per via orale o iniettiva dietro indicazione medica.

DERMATITE ATOPICA

La **dermatite atopica** è una patologia infiammatoria cronica della pelle caratterizzata da secchezza, prurito e comparsa di eczemi. Non si tratta di una malattia stagionale, ma i cambiamenti ambientali tipici della primavera possono rappresentare un fattore aggravante.

Le escursioni termiche, il maggiore contatto con l'aria e la presenza di pollini possono irritare la pelle già fragile dei soggetti atopici, soprattutto nei bambini. È fondamentale evitare di grattarsi per non peggiorare la situazione e causare **ispessimenti cutanei** e sovrainfezioni.

La cura prevede l'uso regolare di creme emollienti e detergenti delicati, in particolare oli detergenti con azione idratante. Nei casi più acuti, può essere necessario ricorrere a terapie topiche antinfiammatorie o, in presenza di prurito intenso, a farmaci sistemici.

DERMATITE ALLERGICA DA CONTATTO

La **dermatite allergica da contatto** è una reazione infiammatoria che si verifica quando la pelle entra in contatto con specifiche sostanze allergeniche.

Si presenta con **lesioni eritematose**, secche, desquamanti e molto pruriginose, localizzate nella zona colpita, che spesso è simmetrica, spesso su mani e volto, ma anche il tronco e gli arti possono essere interessati.

Pur non essendo una patologia stagionale, la dermatite allergica da contatto può manifestarsi in primavera a causa dell'aumentato uso di cosmetici, creme, prodotti per la pelle o l'esposizione a sostanze vegetali e ambientali.

La diagnosi si effettua attraverso il *patch test*, un esame che permette di identificare con precisione l'allergene responsabile.

Una volta accertata la positività è fondamentale evitare il contatto con la sostanza irritante o allergica, seguendo attentamente le indicazioni del dermatologo.

Il trattamento si basa su terapie locali, in genere a base di corticosteroidi, associate a prodotti lenitivi e protettivi per alleviare i sintomi e favorire la guarigione.



FOTODERMATITI E LESIONI DA SOLE

L'**esposizione al sole primaverile**, anche se moderata, può causare reazioni cutanee. Le **fotodermatiti** sono infiammazioni dovute a una risposta anomala della pelle alla luce solare, talvolta amplificata dalla presenza di sostanze fotosensibilizzanti contenute in profumi, cosmetici o farmaci.

Le aree più colpite sono mani, volto e piedi, dove possono comparire **arrossamenti**, prurito, **bolle** o lesioni.

È importante preparare la pelle all'esposizione graduale al sole, anche con l'aiuto di integratori a base di nicotinamide (vitamina PP), utili non solo per migliorare la resistenza della cute ai raggi UV, ma

anche per prevenire la formazione di *cheratosi attiniche* e altre lesioni pre-cancerose.

In caso di reazione cutanea, è necessario evitare ulteriori esposizioni e ricorrere a creme antinfiammatorie specifiche.

L'IMPORTANZA DELLA CREMA SOLARE

Le **creme solari** non devono essere utilizzate solo d'estate. Anche in primavera, i raggi UV possono provocare danni significativi alla pelle.

I **raggi UVA** accelerano l'invecchiamento cutaneo, mentre gli **UVB** sono responsabili degli arrossamenti e delle scottature. L'esposizione prolungata senza protezione aumenta anche il rischio di sviluppare tumori della pelle, come il melanoma, i basaliomi e gli epitelomi squamo-cellulari.

Bisogna applicare quotidianamente una crema solare con fattore di protezione **SPF 30 o 50**, preferibilmente anche con funzione idratante.

Quando si trascorrono diverse ore all'aperto, non bisogna dimenticarsi di proteggere anche il cuoio capelluto e il contorno occhi con cappelli e occhiali da sole. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

I SINTOMI DEL REFLUSSO GASTROESOFAGEO

Il reflusso gastroesofageo si verifica quando i succhi gastrici risalgono dallo stomaco nell'esofago. Può accadere occasionalmente, soprattutto dopo pasti abbondanti.

Tuttavia, se diventa frequente e provoca irritazione dell'esofago con comparsa di sintomi, si parla di **malattia da reflusso gastroesofageo**.

Questa condizione va monitorata per prevenire possibili complicanze come esofagite, ulcere esofagee, stenosi esofagea ed esofago di Barrett.



Ne parliamo con la dottoressa **Roberta Maselli**, gastroenterologa presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas Rozzano.

REFLUSSO GASTROESOFAGEO: QUALI SONO I SINTOMI?

I **sintomi** del reflusso gastroesofageo variano da persona a persona e possono essere distinti in **tipici** e **atipici**.

I **sintomi tipici** includono:

- *bruciore di stomaco* (sensazione di acidità dietro lo sterno)
- *rigurgito acido* (risalita di acido fino alla bocca).

I **sintomi atipici** o **extra-esofagei** includono:

- dolore toracico, ovvero dolore o fastidio localizzato in genere dietro lo sterno, che a volte può irradiarsi posteriormente tra le scapole. Questo sintomo può essere scambiato per dolore cardiaco, quindi è sempre importante escludere cause cardiache
- tosse cronica o asma
- raucedine e abbassamento della voce
- eruttazioni frequenti
- sensazione di nodo alla gola (globus) che rende faticosa la deglutizione
- nausea e difficoltà digestive (dispepsia)
- disturbi del sonno (dovuti al fastidio notturno).

ANSIA E REFLUSSO GASTROESOFAGEO: IL LEGAME

Esiste un forte legame bidirezionale tra la mente e l'apparato gastrointestinale: l'intestino è spesso definito il "secondo cervello" a causa della sua complessità e della sua connessione diretta con il sistema nervoso centrale. Condizioni di stress intenso, nonché disturbi come ansia e depressione, possono influenzare negativamente il funzionamento del sistema digerente. Questo rapporto è evidente, ad esempio, nelle persone con sindrome del colon irritabile, che spesso manifestano anche difficoltà legate al sonno o alla sfera emotiva. Allo stesso modo, periodi di forte stress o squilibri psicologici possono aumentare l'acidità gastrica e peggiorare il reflusso gastroesofageo.

I RIMEDI AL REFLUSSO GASTROESOFAGEO

Apportare modifiche allo stile di vita e alle abitudini alimentari può aiutare a prevenire il reflusso e ridurre il rischio di complicanze.

Alimentazione

In caso di reflusso gastroesofageo, l'**alimentazione** gioca un ruolo importante ed è importante scegliere cibi facilmente digeribili e poco irritanti, come per esempio:

- *Farine integrali*
- *Carni bianche* (pollo, tacchino)
- *Verdure cotte; Uova*
- *Latticini magri* (es. ricotta).

L'idratazione è fondamentale: è opportuno bere due litri d'acqua al giorno possibilmente lontano dai pasti, così da evitare di diluire i succhi gastrici e rallentare il processo digestivo.

Le spezie vanno moderate, privilegiando curcuma e zenzero, che aiutano la motilità dell'apparato digerente e attenuano i sintomi del reflusso.

Gli alimenti grassi e acidi possono peggiorare il reflusso. È consigliabile limitare il consumo di:

- *Pomodori*
- *Agrumi*
- *Insaccati e carni affumicate*
- *Formaggi grassi*
- *Sughi e salse*
- *Fritti*
- *Cioccolato*
- *Caffè e alcol.*

Modifiche allo stile di vita

Alcune abitudini possono contribuire a ridurre il reflusso:

- *Non sdraiarsi subito dopo aver mangiato: aspettare almeno 2-3 ore prima di andare a letto*
- *Dormire con la testata del letto rialzata di circa 15-20 cm*
- *Fare una cena leggera*
- *Mantenere un peso corporeo sano, riducendo il peso in caso di sovrappeso o obesità*
- *Smettere di fumare*
- *Ridurre lo stress.*

Terapia del reflusso gastroesofageo

Se le modifiche allo stile di vita non bastano, lo specialista potrebbe suggerire una **terapia farmacologica** mirata a ridurre i sintomi, guarire eventuali danni all'esofago e prevenire le complicanze. I trattamenti includono:

- **Inibitori di pompa protonica**, farmaci che bloccano la produzione di acido nello stomaco (es. *omeprazolo, lansoprazolo, rabeprazolo, pantoprazolo, esomeprazolo*). Sono spesso il trattamento di prima linea della malattia da reflusso gastroesofageo
- **Antiacidi** per neutralizzare l'acidità gastrica
- **Antagonisti dei recettori H₂** (H₂ antagonisti) per ridurre la produzione di acido nello stomaco come *famotidina* e *ranitidina*
- **Procinetici**, farmaci che aiutano a migliorare lo svuotamento dello stomaco e la motilità dell'esofago, impedendo il reflusso dopo i pasti.

Nei casi più gravi o quando la terapia medica non è sufficiente, può essere considerato un intervento chirurgico o tecniche endoscopiche anti-reflusso per rinforzare la valvola tra stomaco ed esofago.

Il reflusso gastroesofageo è un disturbo comune, ma con le giuste abitudini e, se necessario, una terapia mirata, si può tenere sotto controllo e migliorare la qualità di vita. Se i sintomi persistono, è importante consultare uno specialista per evitare complicanze. (*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
Napoli Rione Alto	FT/PT	347 990 5838	12 Maggio
Napoli Colli Aminei	FT/PT	farmaciatguarino@gmail.com	12 Maggio
Torre Annunziata	FT/PT	farmaciabertamino@libero.it	06 Maggio
Napoli Chiaia	FT/PT	338 564 0742	06 Maggio
Vico Equense	FT/PT	329 785 9490	06 Maggio
Licola	FT/PT	giorgiacarrano@gmail.com	06 Maggio
Casalnuovo	FT/PT	349 634 4733	06 Maggio
Napoli	FT/PT	melaniamborra@libero.it	06 Maggio
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

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

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



"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, DOMUSPETRI, 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			