



Proverbio di oggi.....

**Nu' sputà 'ncielo, ca 'nfaccia te torna...**

## OTTO BICCHIERI D'ACQUA AL GIORNO PER STARE BENE? UNO STUDIO SFATA IL MITO

*Otto bicchieri d'acqua al giorno per assicurarsi benessere e idratazione?*

Uno studio ha rivelato per la prima volta il meccanismo che regola il consumo dei fluidi nel corpo umano: **una sorta di 'valvola' impedisce di bere troppo, 'errore' che può causare intossicazioni da acqua molto rischiose.**

Lo studio, pubblicato su 'Pnas', sfata il mito dei famosi otto bicchieri d'acqua al dì per stare bene. **La ricerca mostra che uno 'stop alla deglutizione' viene attivato dal cervello dopo che sono stati bevuti troppi liquidi**, per aiutare a mantenere un attento equilibrio dei volumi di acqua nell'organismo.



Il consiglio cioè è quello di **"bere in base alla sete piuttosto che rispettare uno schema elaborato"**. I ricercatori hanno chiesto ai partecipanti di giudicare lo sforzo necessario per bere in due diverse condizioni:

- *dopo l'attività fisica quando erano assetati,*
- *e più tardi, quando erano convinti di aver bevuto troppa acqua.*

**RISULTATO?** Il sorso è stato tre volte più faticoso dopo una super-bevuta.

Il team ha usato la risonanza magnetica per fotografare il cervello dei volontari subito prima di bere. Così i ricercatori hanno visto che **le aree prefrontali destre del cervello erano più attive quando i partecipanti si sforzavano maggiormente di bere.** Questo suggerisce che la corteccia frontale abbia un ruolo nello spegnere l'inibizione al sorso e consentire di bere anche quando il nostro corpo è pieno d'acqua.

**"Ci sono stati casi in cui gli atleti nelle maratone si sono caricati d'acqua e sono morti, perché avevano bevuto ben più del necessario"**.

Il rischio è quello di **iponatremia o intossicazione d'acqua**, un disturbo elettrolitico in cui la concentrazione del sodio nel plasma è più bassa del normale, cosa che provoca sintomi che vanno da *letargia e nausea a convulsioni e coma*. Attenzione però, gli anziani spesso non bevono a sufficienza e dovrebbero invece controllare l'introito di fluidi. (Adnkronos)

**SCIENZA E SALUTE**

# Perché l'ALCOL fa così male al nostro Organismo?

*Gli umani consumano alcol da tempi relativamente recenti: le nostre cellule non hanno "imparato" a gestirlo in modo efficiente e il nostro organismo non lo metabolizza.*

L'etanolo è stato introdotto nella nostra dieta in tempi relativamente recenti:

- *per questo la presenza di alcol nel corpo umano perturba fortemente il metabolismo cellulare e danneggia l'organismo in vari modi.*

## **Fegato al lavoro.**

Una volta ingerito, l'etanolo arriva allo **stomaco e all'intestino** e, attraverso il circolo sanguigno, **raggiunge il fegato**, che può inattivarne circa il 90% nell'arco di qualche ora (il tempo dipende dalla quantità ingerita e da fattori individuali);

il resto **viene eliminato con l'urina, le feci, il respiro e il sudore.**

Finché le cellule epatiche non hanno completato il lavoro, l'alcol continua però a circolare nel sangue, risultando **particolarmente tossico**, oltre che per il **fegato** stesso, anche per **cervello, pancreas, muscolo cardiaco** e altri tessuti.

## **La chimica del nostro corpo.**

Nelle cellule, l'etanolo è ossidato principalmente da un enzima chiamato alcol deidrogenasi e, in misura minore, dalla catalasi.

Se però è presente in quantità massicce, in questo processo interviene anche un terzo enzima: il citocromo P450-2E1.

Tutte queste reazioni producono acetaldeide, che è una **sostanza altamente tossica e cancerogena.**

Per disfarsene, interviene quindi un altro enzima, l'aldeide deidrogenasi, che la trasforma in acetato. Questo è infine convertito in una molecola chiamata **acetilcoenzima-A**, che entra in vari processi biochimici.

## **Perché è così nocivo?**

La nocività dell'alcol dipende da diversi fattori. Infatti, la sua presenza – e quella delle molecole che derivano dalla sua degradazione – monopolizza l'intera cellula e interferisce sul metabolismo energetico e su quello di proteine e grassi.

Molti degli effetti tossici sono però dati dall'acetaldeide: poiché il fegato non riesce a smaltirla tutta, ne rilascia una parte nel circolo sanguigno, consentendole così di raggiungere numerosi altri organi. Infine, **l'etanolo penetra con facilità nel cervello** modificando l'attività nervosa di circuiti importanti, come quelli che presiedono al movimento, all'equilibrio e alle emozioni.

Da qui, appunto, quelli che percepiamo come **i sintomi dell'ubriachezza.**

**La scienza della sbronza.** Accanto alle alterazioni del comportamento, la sbronza può causare malesseri come **nausea, diarrea, mal di testa, stanchezza** e altro, che si protraggono nelle 24 ore successive alla bevuta. A dispetto di quanto si legge online, non esistono rimedi efficaci per "farsela passare".

**Bere acqua può dare sollievo** (perché l'etanolo stimola la diuresi, causando disidratazione), ma per il resto bisogna solo aspettare. I medici invece **sconsigliano fortemente di assumere paracetamolo**, che unito all'alcol può danneggiare ulteriormente il fegato. (*Salute, Focus*)



## SCIENZA E SALUTE

## Su un neonato di sei mesi il primo editing genetico personalizzato con la CRISPR

*Per la prima volta la CRISPR è stata usata per correggere la specifica sequenza genetica di un paziente, un bambino affetto da una malattia rara.*

Un neonato affetto da una rara malattia genetica è diventato la prima persona al mondo a ricevere una terapia genica basata sulla **CRISPR personalizzata**, ossia progettata apposta per correggere la specifica mutazione che causa la sua malattia.

Il piccolo KJ Muldoon, che ora ha 10 mesi, ha ricevuto tre infusioni del trattamento a partire dal sesto mese di vita e ne ha tratto beneficio, anche se non è guarito. Il suo caso è stato descritto in un articolo sul *New England Journal of Medicine (NEJM)*.



**La differenza rispetto al passato.** È la prima volta che una persona viene curata con un trattamento con la CRISPR **specifico per la propria sequenza genetica**, probabilmente non utilizzabile su nessun altro.

Già alcune decine di persone sono state curate su terapie geniche **basate sulla CRISPR**, ma di norma, questi trattamenti sono progettati per funzionare su molte persone interessate dalla stessa malattia, indipendentemente da quali siano le mutazioni sottostanti che la causano.

Per es., la terapia basata sulla CRISPR contro l'anemia falciforme e la beta-talassemia, la prima terapia **genica con la CRISPR approvata per l'uso clinico**, riattiva la produzione di emoglobina fetale, anziché correggere le diverse possibili mutazioni nella forma adulta dell'emoglobina che causano tale condizione.

**Ammoniaca nel sangue.** Il piccolo KJ ha ereditato da ciascuno dei genitori **una mutazione che impedisce di produrre la forma normale di un enzima**, chiamato *carbamil-fosfato sintetasi 1 (CPS1)*, **essenziale per il metabolismo dell'urea**. Questa è un composto organico derivato dal metabolismo delle proteine ed eliminato grazie ai reni e all'apparato urinario sotto forma di urina. Il difetto genetico causa un accumulo di composti azotati nell'organismo durante la scomposizione delle proteine, incluse quelle introdotte con l'alimentazione. Il **sangue si satura di ammoniaca**, che danneggia il cervello.

**Un rischio che vale la pena correre.** L'unica soluzione alla malattia del piccolo - il deficit di carbamil-fosfato sintetasi 1 (CPS1D), che si verifica soltanto in un bambino su un milione di nati - è il **trapianto di fegato**. Ma per trovarne uno idoneo serve tempo, e le complicanze del deficit provocano il decesso di circa la metà dei bambini che ne soffre. Così Rebecca Ahrens-Nicklas, pediatra al Children's Hospital di Philadelphia ha proposto ai genitori del neonato una diversa opzione:

- rendere il piccolo il 1° candidato umano alla **sperimentazione di una tecnica per personalizzare l'editing di base**, una forma più precisa della CRISPR, in modo da correggere le mutazioni specifiche di un individuo.

**Una corsa contro il tempo.** L'editing di basi consente di effettuare interventi più precisi e mirati e di alterare le singole lettere del codice genetico (i *nucleotidi*) senza tagliare la doppia elica del DNA.

In soli sei mesi il team di Ahrens-Nicklas ha sviluppato un editor di basi per correggere una delle copie difettose del gene CPS1 nel neonato.

**Progressi importanti.** KJ ha ricevuto la dose iniziale a febbraio 2025 e altre due tra marzo e aprile.

Dopo la prima infusione **poteva già assumere la dose giornaliera di proteine raccomandate per la sua età**, abbinata però ai farmaci per tenere sotto controllo l'ammoniaca nel sangue. Dopo la seconda e la terza terapia ha potuto abbassare il livello dei farmaci, anche se non può ancora farne a meno. Lo studio ha ottenuto l'approvazione soltanto di tre infusioni che, se non hanno portato a una cura, hanno però permesso al piccolo di **evitare il trapianto di fegato**.

**Un futuro accessibile?** Gli autori dello studio ritengono che questo sia il futuro della medicina personalizzata. (*Salute, Corriere*)

## PREVENZIONE E SALUTE

## DIETA VEGANA E LONGEVITÀ: se è sana si invecchia di meno e si vive di più?

*Un nuovo studio ha dimostrato gli effetti benefici anche in chi presenta disturbi cardiometabolici, ma non tutti i prodotti vegetali fanno bene*

Adottare una **dieta a base vegetale** potrebbe favorire la **longevità** anche in presenza di disturbi cardiometabolici, un insieme di patologie - tra cui *ipertensione, diabete di tipo 2, obesità addominale, aterosclerosi* e le principali malattie cardiovascolari - che spesso «vanno a braccetto», moltiplicando il rischio di morte prematura.



**Lo studio** È quanto emerge da un ampio studio. L'analisi ha coinvolto quasi 78mila persone con disturbi cardiometabolici, provenienti da 3 grandi studi prospettici. I partecipanti sono stati suddivisi in base al grado di aderenza a due diversi modelli alimentari:

- da un lato, una **dieta vegetale salutare**, ricca di verdure, frutta, cereali integrali, legumi, tè e caffè;
- dall'altro, una **dieta vegetale di minore qualità** caratterizzata da un elevato consumo di cereali raffinati, patate, bevande zuccherate e alimenti di origine animale.

**I risultati** : chi seguiva più da vicino il primo modello presentava un **rischio di morte**, per qualsiasi causa, per malattie cardiovascolari o per tumori, **inferiore del 17-24%** rispetto all'altro gruppo.

Al contrario, l'aderenza a una dieta di minore qualità era associata a un **aumento del rischio del 28-36%**.

«I meccanismi alla base degli effetti protettivi di una dieta vegetale salutare sono molteplici:

è ricca di fibre, antiossidanti, polifenoli e acidi grassi insaturi che aiutano a ridurre l'infiammazione sistemica, migliorare il profilo lipidico e la sensibilità insulinica, oltre a favorire un microbiota intestinale più sano. Inoltre, ha effetti positivi sulla pressione arteriosa e sul controllo del peso», spiega **Monica Dinu**.

**Non «bastano» i vegetali** È importante sottolineare, però, che non basta che una dieta sia «*plant-based*», come si usa dire, ossia vegetale. «È fondamentale che sia anche ben costruita, varia e bilanciata», precisa Dinu. «**Una dieta a base vegetale può essere salutare o meno, a seconda degli alimenti scelti.** Non tutti i prodotti vegetali sono automaticamente sani.

Il primo passo è, quindi, affidarsi a un **medico**, dietista o nutrizionista per impostare un percorso personalizzato e sostenibile. L'obiettivo è migliorare a poco a poco lo stile di vita complessivo. Occorre lavorare sulla perdita di peso se necessario, migliorare la qualità della dieta secondo le linee guida, **ridurre il consumo di zuccheri semplici, grassi saturi e sale** e al tempo stesso aumentare quello di alimenti **vegetali freschi e integrali**».

**I disturbi cardiometabolici** I disturbi cardiometabolici condividono vari fattori di rischio tra cui l'alimentazione scorretta, la sedentarietà, il fumo, ma anche elementi non modificabili come la genetica e l'ereditarietà. «Questi ultimi due possono accrescere il rischio, ma non lo determinano in modo assoluto».

«È stato dimostrato che **anche chi ha una predisposizione** genetica può ridurre le probabilità di sviluppare malattie cardiometaboliche adottando uno **stile di vita sano**. È proprio su questo che possiamo intervenire con maggiore efficacia. In particolare, l'alimentazione equilibrata, l'attività fisica regolare, il mantenimento di un peso corporeo adeguato e l'astensione dal fumo sono le leve più potenti per prevenire e controllare queste patologie».

**Anche la dieta mediterranea è efficace** Nel mondo, **le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte**, con oltre 20 milioni di decessi ogni anno. In Italia, sono responsabili di circa 230mila decessi annui. Oltre alla mortalità, rappresentano anche una delle principali cause di **disabilità** permanente.

«I risultati di questa nuova indagine si inseriscono proprio in questo filone e confermano prove già emerse in precedenti ricerche». (*Salute, Corriere*)

## PREVENZIONE E SALUTE

## COME AVERE UN SENO IN FORMA DOPO LA GRAVIDANZA?

**Gravidanza e allattamento** cambiano il **seno**: questo si gonfia ma poi può perdere in elasticità, diventare meno tonico e “svuotarsi”.

Ma con alcuni accorgimenti, da mettere in pratica già durante la gestazione, si possono contenere gli effetti che la **dolce attesa** e l'allattamento potranno comportare.

Di questo ha parlato sul Corriere della Sera la dottoressa Barbara Banzatti, chirurgo plastico dell'ospedale Humanitas.

Già dopo poche settimane dal concepimento, per le variazioni ormonali in atto nell'organismo, il **seno** aumenta di volume e la donna avverte tensione mammaria.

La pelle diventa più tesa e i vasi sanguigni sono più visibili.

Il **seno** cambia forma e le ghiandole specializzate si preparano per la produzione del latte e può accumularsi tessuto adiposo attorno ai lobuli.

Al termine dei 9 mesi di **attesa** e del periodo di **allattamento**, i tessuti che compongono la mammella possono non tornare allo stato precedente e il **seno** risultare svuotato. In questo processo un ruolo importante lo giocano i geni:

- *«Chi è predisposto ad avere tessuti distrofici soffrirà certamente di più di questa problematica.*

Il tratto genetico è certamente la causa più importante:

- *chi ha le smagliature già in giovane età è molto probabile che da adulta avrà a che fare con la perdita di elasticità del **seno** dopo una **gravidanza**».*



### LA PERDITA DI ELASTICITÀ DEL SENO SI PUÒ PREVENIRE

«Molto si può fare durante l'**allattamento** ma soprattutto prima dell'**allattamento**.

Fondamentale è l'idratazione non solo della pancia ma anche del **seno** appena si scopre di essere in **dolce attesa**».

In commercio sono disponibili diversi prodotti in grado di rafforzare ed elasticizzare la pelle, come ad esempio le creme elasticizzanti e antismagliature a base di elastina e collagene, amminoacidi essenziali da applicare massaggiando verso l'alto.

E l'esercizio fisico con cui tonificare i muscoli pettorali può servire a “tenere su” il **seno**?

«La ginnastica aiuta a mantenere il pettorale tonico e più ancorata la mammella ma sono i tessuti tra la ghiandola mammaria e il muscolo pettorale che si lasciano andare, è proprio quel collante che cede».

Un ultimo consiglio utile che dà la dottoressa Banzatti riguarda l'intimo:

- *«Mai stare senza reggiseno, se non quando si dorme. Questo va indossato con le bretelle corte dal momento che deve sostenere, non schiacciare».*

L'ultima via percorribile, qualora il difetto estetico del **seno** rischiasse di diventare un disagio psicologico, è la chirurgia plastica:

- *non necessariamente chirurgia con protesi, bensì mastopessi (o lifting del seno) che serve a risollevarlo il seno svuotato e ptosico.*

(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
Afragola	FT/PT	cvfarmacisti@gmail.com	12 Maggio
Napoli Museo	FT/PT	347 455 3537	12 Maggio
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	melaniatamborra@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
Boscoreale	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
<b>Mese di MAGGIO</b>			
<i>Lunedì</i> 19 Maggio h. 21.00	<b>Medicina di Precisione e di Genere: Ruolo del Farmacista</b>	<i>A. Maffettone B. Politi</i>	<b>3</b>
<i>Giovedì</i> 22 Maggio h. 21.00	<b>Sintomatologie Gastrointestinali Consigli Pratici – Ruolo del Farmacista</b>	<i>G. Nardone</i>	<b>In accreditamento</b>
<i>Lunedì</i> 26 Maggio h. 21.00	<b>Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1</b>	<i>S. Serao Creazzola E. Granata; A. Venturelli</i>	<b>3</b>
<i>Martedì</i> 27 Maggio h. 21.00	<b>Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord</b>	<i>M. Fusco E. D'Ambrosio</i>	<b>3</b>
<i>Mercoledì</i> 28 Maggio h. 21.00	<b>Ispezioni in Farmacia ASL-NA 3 Sud</b>	<i>E. Nava C. Mancaniello; R. Menna</i>	<b>3</b>
<b>Mese di GIUGNO</b>			
<i>Lunedì</i> 9 Giugno h. 21.00	<b>La gestione del primo soccorso in Farmacia</b>	<i>F. Mosella</i>	-

# 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 FARMACIUTILE, MEDISOL medica solutions

## Di seguito il calendario

<b>12 ottobre</b>	Farmacia S. Caterina	<b>Caivano</b>	<b>1 Marzo</b>	Farmacia Elifani	<b>Meta</b>
<b>19 ottobre</b>	Farmacia Cirino	<b>Mugnano</b>	<b>8 Marzo</b>	Farmacia Cifariello	<b>Napoli</b>
<b>9 novembre</b>	Farmacia Morrica	<b>Marano</b>	<b>15 Marzo</b>	Farmacia Visconti	<b>Nola</b>
<b>16 novembre</b>	Farmacia del Corso	<b>Frattamaggiore</b>	<b>22 Marzo</b>	Farmacia La Flora	<b>Casalnuovo</b>
<b>23 novembre</b>	Farmacia Procaccini	<b>Napoli</b>	<b>29 Marzo</b>	Farmacia Cannone	<b>Napoli</b>
<b>30 novembre</b>	Farmacia Associate	<b>Afragola</b>	<b>5 Aprile</b>	Farmacia Nocerino	<b>Carbonara</b>
<b>7 Dicembre</b>	Farmacia Guacci	<b>Castellammare</b>	<b>12 Aprile</b>	Farmacia dello Iacovo	<b>Napoli</b>
<b>14 Dicembre</b>	Farmacia Improta	<b>Villaricca</b>	<b>3 Maggio</b>	Farmacia Terranova	<b>Napoli</b>
<b>21 Dicembre</b>	Farmacia Zaccariello	<b>Pozzuoli</b>	<b>10 Maggio</b>	Farmacia Brignola	<b>Giugliano</b>
<b>11 Gennaio 25</b>	Farmacia Pezzullo	<b>Qualiano</b>	<b>17 Maggio</b>	Farmacia Iorio	<b>Napoli</b>
<b>18 Gennaio</b>	Farmacia Stabile	<b>Napoli</b>	<b>24 Maggio</b>	<b>Farmacia Salvati</b>	<b>Napoli</b>
<b>25 Gennaio</b>	Farmacia Palagiano	<b>S. Agnello</b>	<b>31 Maggio</b>	Farmacia Verdi	<b>Giugliano</b>
<b>1 Febbraio</b>	Farmacia Cantone	<b>Arzano</b>	<b>7 Giugno</b>	Farmacia Di Maggio	<b>S. Antonio</b>
<b>8 Febbraio</b>	Farmacia Maluvia	<b>Pozzuoli</b>	<b>14 Giugno</b>	Farmacia Cozzolino	<b>Casoria</b>
<b>15 Febbraio</b>	Farmacia Carraturo	<b>Napoli</b>	<b>21 Giugno</b>	Farmacia Cozzolino	<b>Ercolano</b>
<b>22 Febbraio</b>	Farmacia Petrone	<b>Napoli</b>			