



Proverbio di oggi.....

Dopp' arrubbate, Pullecenella mettete 'e cancielle 'e fierro

BATTERI INTESTINALI: NOI FORNIAMO LO ZUCCHERO, LORO NE FANNO COMPOSTI UTILI

Scoperta una nuova forma di simbiosi tra l'uomo e i suoi batteri: moneta di scambio è lo zucchero escretto dalle pareti dell'intestino.

L'intestino umano pullula di batteri che banchettano su alimenti ricchi di fibre come verdure, cereali integrali, frutta e legumi, e che producono in cambio sostanze utili per la nostra salute. Finora si pensava che la dieta di questi batteri si limitasse a questi cibi sani, che i microrganismi aggrediscono attraverso un processo di fermentazione. Invece - come si è appena scoperto - i batteri si cibano anche, *direttamente*, di zucchero. Che arriva loro comodamente dalle pareti del nostro intestino.



UNO SCAMBIO ALLA PARI. La ricerca pubblicata sulla rivista *Communications Medicine*, è di interesse perché rileva un'altra forma di simbiosi tra l'uomo e il suo microbiota. **Una forma di mutualismo**, cioè una relazione da cui entrambi traiamo vantaggio:

- *l'uomo fornisce ai batteri lo zucchero di cui si nutrono;*
- *i batteri producono, in cambio, **acidi grassi a catena corta** - sostanze che hanno proprietà antinfiammatorie e che aiutano a mantenere integro e sano l'intestino.*

Finora si pensava che questi composti fossero prodotti dai batteri soltanto attraverso la fermentazione di fibre non digerite.

CIBO PER BATTERI. Una precedente ricerca avevano osservato che le persone che assumono un medicinale contro il diabete, la **metformina**, secernono glucosio dalle pareti dell'intestino. Nel nuovo lavoro, il gruppo ha approfondito questo meccanismo studiando uomini e topi, con o senza diabete, per scoprire che **lo zucchero viene secreto nel digiuno**, una porzione dell'intestino tenue, e trasportato da lì all'interno dell'intestino, fino all'intestino crasso e al retto.

UN MECCANISMO VANTAGGIOSO. Benché negli individui che assumono metformina il processo sia quattro volte più accentuato, questo passaggio avviene anche in chi non prende il farmaco, il che suggerisce che «**la secrezione di glucosio intestinale sia un fenomeno fisiologico universale negli animali**». E questa indigestione di zucchero rappresenta il vantaggio dei batteri. Il nostro è che, subito dopo, lo zucchero viene trasformato in acidi grassi a catena corta. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

Si può capire se una persona vivente o del passato FUMAVA dall'analisi dei DENTI

Il fumo lascia tracce riconoscibili nel cuore più interno dei denti. Sarà utile per le indagini forensi e per ricostruire le abitudini del passato.

Il fumo è un nemico giurato del cavo orale, sia da un punto di vista estetico (macchie giallastre sui denti, alitosi), sia per la salute (gengiviti, aumentato rischio di carcinoma della bocca).

Ora uno studio ha trovato che **le sigarette lasciano, nella parte più profonda e non visibile dei denti, una firma riconoscibile** che può aiutare a capire se una persona fumi attualmente o abbia fumato in passato, e pure a che età. La scoperta potrebbe avere risvolti interessanti per le scienze forensi e per l'archeologia.

Un gruppo di scienziati della Northumbria University (Regno Unito) ha analizzato il cemento dentale di 88 denti, o forniti da pazienti viventi che avevano affrontato un intervento di estrazione o prelevati da scheletri del periodo compreso tra la fine del 1700 e la fine del 1800.

Il **cemento dentale** è un tessuto duro e sottile che riveste le radici dei denti, cioè le parti ancorate all'osso. Questo tessuto sviluppa caratteristici **anelli di accrescimento** di anno in anno, mano a mano che invecchiamo, non molto diversi dagli anelli di accrescimento degli alberi.

Gli scienziati lo stavano studiando per capire se potesse essere usato per risalire all'età delle persone e meglio individuare le vittime nelle indagini forensi. Ma mentre lo analizzavano, si sono accorti che gli anelli nel cemento di alcuni denti presentavano notevoli variazioni di spessore e di regolarità. Questi segni **erano associati all'abitudine al fumo**: sono stati trovati nei denti del 70% degli ex fumatori e del 33% dei fumatori attuali, ma solo nel 3% dei denti dei non fumatori.

I DENTI RACCONTANO

Gli autori della ricerca hanno così capito che era possibile **capire se una persona fosse ancora, o fosse stata, fumatrice** soltanto dall'analisi dei denti. Mentre il cemento dentale dei fumatori attuali era più sottile e danneggiato, quello degli ex fumatori presentava un maggiore spessore sugli anelli un tempo danneggiati. Come se avesse compensato l'antico danno lasciando depositi più cospicui là dove serviva.

L'aspetto forse più interessante è stato che, studiando gli anelli nel cemento dentale, gli scienziati hanno potuto risalire con una buona precisione **al periodo di tempo in cui i volontari, o le persone del passato, avevano fumato**. Per esempio, i danni presenti negli anelli dei denti di uno dei donatori in vita sembravano incorsi in un periodo compreso tra i 22 e i 41 anni, e in seguito l'uomo ha raccontato di aver fumato tra i 28 e i 38 anni di età.

I FUMATORI DEL PASSATO

Quest'ultimo dettaglio potrebbe essere importante per gli studi archeologici. Il team ha collaborato con alcuni scienziati dell'Università di Leicester (Regno Unito) per l'analisi di **18 denti prelevati da scheletri datati tra il 1776 e il 1890**, per 13 dei quali erano noti età, sesso e data di morte.

Gli anelli del cemento dentale dei fumatori del passato presentavano **lo stesso tipo di danno** di quello osservato nei fumatori attuali, anche quando era stato causato dal tabacco della pipa.

La scoperta potrebbe aiutare a meglio individuare i fumatori del passato e a legare questa abitudine, un tempo molto più connessa allo status sociale, all'età di morte di chi fumava.

Così da comprendere meglio **in che modo il fumo di tabacco ha inciso sulla salute pubblica** nel corso della storia. (*Salute,Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE**NEI: QUANDO FARE un CONTROLLO**

I nei (nevi) sono neoformazioni presenti sulla cute. Alcuni nei sono congeniti, cioè presenti fin dalla nascita, e derivano da fenomeni di crescita cellulare durante lo sviluppo fetale; durante la gravidanza, infatti, alcune cellule di melanociti, originarie dagli stessi tessuti del sistema nervoso centrale, migrano verso la pelle formando i nei.

Ci sono poi i **nei acquisiti**, che si sviluppano successivamente; le loro origini sono ancora oggetto di studio, ma è noto che alcuni possono rappresentare un rischio per la salute.

Perché, allora, bisogna fare il controllo dei nei? E qual è il legame con il melanoma?

Ne parliamo con il professor **Marco Ardigò**, Capo Sezione di Dermatologia Oncologica presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

NEI: QUALI SONO I CAMBIAMENTI DA NON SOTTOVALUTARE?

I nei, secondo i più recenti dati scientifici, non si trasformano in **melanoma**, ma piuttosto, in una percentuale minore di casi (intorno al 10-20%) è possibile che un melanoma compaia sopra un neo, provocando un cambiamento visibile del neo stesso. Per questo motivo è importante osservare i propri nei e consultare lo specialista dermatologo in presenza di **improvvisi cambiamenti** come asimmetrie, pigmentazioni e cambiamenti di forma.

C'È UN PERIODO MIGLIORE PER IL CONTROLLO DEI NEI?

È consigliabile effettuare i controlli dei nei prima dei mesi estivi, quando la pelle non è abbronzata. In realtà, però, la pigmentazione della pelle dovuta all'esposizione ai raggi solari, pur determinando la comparsa dell'abbronzatura non modifica realmente i nei.

La pigmentazione induce cambiamenti fisiologici che uno specialista dermatologo esperto nella diagnosi del melanoma è in grado di riconoscere. Lo specialista valuta quindi i cambiamenti del neo distinguendo quelli indotti dall'esposizione alle **radiazioni ultraviolette** da alterazioni che potrebbero essere caratteristiche di un melanoma.

Inoltre, le tempistiche per i controlli non sono uguali per tutti i pazienti.

In generale, le persone considerate **ad alto rischio** devono sottoporsi a controlli **almeno una volta all'anno**, mentre chi ha già avuto un melanoma potrebbe necessitare di controlli **semestrali**. In alcuni casi, può essere necessario monitorare una singola lesione melanocitaria sospetta con controlli più frequenti, anche ogni tre mesi.

MICROSCOPIA CONFOCALE: COS'È E QUANDO FARLA

La **microscopia confocale** è una metodica avanzata che permette di osservare in dettaglio la struttura della pelle del paziente senza ricorrere a biopsie o interventi chirurgici.

Le informazioni che si ottengono con la microscopia confocale sono importanti e, in associazione alla **dermatoscopia**, aiutano a distinguere un neo benigno da un melanoma, riducendo di circa il **40-45%** le asportazioni dei nei che risultano essere innocui.

La microscopia confocale viene impiegata durante la valutazione della pelle quando si identificano lesioni sospette che potrebbero richiedere l'asportazione.

Tuttavia, in presenza di sedi anatomiche delicate o di molteplici lesioni, si cerca di evitare interventi chirurgici invasivi, preferendo una diagnosi più precisa e meno invasiva. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

DIFFICOLTÀ A DORMIRE IN ESTATE: QUALI RIMEDI?

Nei mesi estivi è possibile sperimentare una carenza di sonno, dovuta sia all'allungarsi delle ore di luce, che può portare a ritardare l'orario del riposo notturno, sia all'aumento delle temperature, alla maggior presenza di insetti, come le zanzare, rispetto ai mesi invernali, ma anche all'esposizione all'inquinamento acustico, a cui può portare dormire con le finestre aperte, e che può disturbare il sonno.

Le ore di riposo, tuttavia, sono fondamentali per una **buona qualità di vita** e per mantenere il proprio corpo in salute. Dormire un numero adeguato di ore fa bene al *corpo e alla mente, influenza produttività, tono dell'umore e capacità decisionale.*



Quali sono i rimedi per dormire bene nonostante il caldo? L'aria condizionata fa bene o è meglio evitarla?

Approfondiamo l'argomento con il dr **V. Tullo**, specialista in medicina del sonno presso l'IRCCS - Humanitas.

COME DORMIRE BENE CON IL CALDO?

Dormire bene è un elemento fondamentale di uno stile di vita equilibrato, non solo in estate. Nei mesi estivi, tuttavia, alcune condizioni possono mettere a rischio la qualità del sonno.

Alcune accortezze possono però essere di aiuto:

- **Consumare una cena leggera** è utile per non appesantire lo stomaco e, dunque, aumentare il calore corporeo proprio prima di andare a dormire. Tra gli alimenti di cui si dovrebbe fare a meno nei mesi estivi ci sono quelli **grassi**, come i *formaggi stagionati, gli insaccati e le carni grasse*. Favorisce invece il sonno un'alimentazione *ricca di frutta, tra cui banane, mele, pesche, albicocche e frutta secca*, ma anche verdure a foglia larga, come cavoli, radicchio e verze, riso integrale, pesce e tacchino.
- **Mantenersi idratati**. Bere molta acqua aiuta il reintegro di quei liquidi che sono stati espulsi tramite la sudorazione e abbassa la temperatura corporea. Da evitare gli alcolici, la cui azione è opposta, le bevande energetiche e il caffè nelle ore serali. Anche il cioccolato, dalle note proprietà eccitanti, andrebbe evitato in serata, così come il fumo.
- **Una doccia tiepida o fresca prima di andare a dormire** è d'aiuto per abbassare la temperatura corporea, così come l'utilizzo di lenzuola di cotone o lino e di un pigiama, sempre dei medesimi tessuti, dalla vestibilità comoda. Bisogna evitare sia i tessuti sintetici, sia dormire senza vestiti, perché nelle prime ore del mattino la temperatura si abbassa e si potrebbe avvertire freddo e risvegliarci
- Cercare di mantenere un tono dell'umore rilassato, ricordandosi che anche dormire con braccia e gambe divaricate, se si ha sufficiente spazio, aiuta la dispersione del calore in eccesso.
- Qualora si volesse fare un riposino ristoratore durante la giornata, ricordarsi di non superare i 45 min.
- Evitare attività fisiche o sportive prima di dormire.
- Se possibile scegliere un letto comodo e mantenere la propria stanza ben ventilata e a una temperatura adatta al riposo. Il consiglio è quello di chiudere le persiane o le tapparelle nelle ore più calde e tenere le finestre aperte nelle ore più ombreggiate.
- **Mantenere l'ambiente in cui si dorme buio e silenzioso.**
- Non utilizzare schermi come quelli di smartphone, tablet e computer appena prima di andare a dormire. La luce emessa, infatti, può ritardare l'addormentamento.

ARIA CONDIZIONATA: ACCESA O SPENTA? Può essere utile impostare il proprio condizionatore in modalità **"deumidificatore"** oppure utilizzare un **ventilatore** per raggiungere la temperatura ideale per la stanza in cui si dormirà, che si deve mantenere tra i **20° e i 21°C.** (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE**LE SIGARETTE LIGHT sono MIGLIORI delle ALTRE?**

Negli anni, il concetto di “sigaretta light” ha ingannato molti fumatori, spingendoli a credere che questi prodotti fossero meno dannosi rispetto alle sigarette tradizionali.

Il termine stesso, con varianti come “mild” o “low tar”, suggerisce una **minore presenza di sostanze nocive**, alimentando l’illusione di un fumo più sicuro.

Ma cosa c’è di vero in questa convinzione?

Approfondiamo l’argomento con la dottoressa **Licia Siracusano**, oncologa e referente del Centro Antifumo presso l’IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

CHE DIFFERENZA C’È TRA SIGARETTE LIGHT E SIGARETTE NORMALI?

Le sigarette light si distinguono da quelle tradizionali per il cosiddetto “**basso contenuto di catrame**”, determinato dalla presenza di filtri con microfori che favoriscono la ventilazione e, teoricamente, la riduzione delle sostanze nocive inalate.

I fumatori di sigarette light tendono a compensare la minore concentrazione di nicotina facendo tiri più lunghi e profondi, inalando quindi una quantità di sostanze tossiche molto simile a quella delle sigarette normali. Nonostante l’eliminazione ufficiale delle diciture “light” o “mild” dai pacchetti in Europa dal 2003 e negli Stati Uniti dal 2010, il marketing ha continuato a sfruttare colori e nomi evocativi come “gold” o “silver” per indurre i consumatori a ritenere alcuni prodotti meno nocivi di altri.

LE SIGARETTE LIGHT FANNO MENO MALE DI QUELLE NORMALI?

No, fumare sigarette light **non riduce i rischi per la salute**.

Chi fuma queste sigarette sviluppa le stesse patologie di chi fuma sigarette tradizionali. In particolare, è stato osservato un aumento dei casi di adenocarcinoma polmonare, una delle forme più comuni di tumore ai polmoni.

La causa di questo incremento sarebbe legata proprio ai filtri ventilati, che modificano la combustione del tabacco e inducono a inalare il fumo più profondamente, esponendo le aree più periferiche del polmone a una maggiore quantità di sostanze tossiche.

Inoltre, la falsa percezione di un rischio minore può portare i fumatori a consumare un numero maggiore di sigarette, aggravando ulteriormente i danni.

QUALI MALATTIE RISCHIA CHI FUMA SIGARETTE LIGHT?

Le malattie legate al fumo non risparmiano chi sceglie le sigarette light.

Oltre al tumore al polmone, il fumo è un **fattore di rischio** per numerosi altri tipi di cancro, tra cui quello al pancreas, alla vescica e ai tumori del distretto testa-collo.

Inoltre, aumenta non poco il rischio di *malattie cardiovascolari, ictus e patologie respiratorie croniche*, come la *broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO)*.

La presenza di sostanze tossiche come monossido di carbonio, benzene, arsenico e piombo rende ogni sigaretta, indipendentemente dalla dicitura, dannosa per l’organismo.

(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
Ischia	FT/PT	348 039 5630	26 Giugno
Casoria	FT/PT	347 340 7330	26 Giugno
Giugliano	FT/PT	338 754 4217	26 Giugno
Giugliano	FT/PT	335 343 097	26 Giugno
Somma Vesuviana	FT/PT	393 106 8364	26 Giugno
Napoli Chiaia	FT/PT	081 411 830	9 Giugno
S. Gennaro Vesuviano	FT/PT	338 587 6693	9 Giugno
Napoli Miano	FT/PT	339 497 2645	9 Giugno
Napoli soccavo	FT/PT	335 814 5405	9 Giugno
Casalnuovo	FT/PT	349 634 4734	9 Giugno
Melito	FT/PT	340 146 3646	9 Giugno
Marano	FT/PT	328 752 1018	9 Giugno
Napoli Centro	FT/PT	338 338 3224	28 Maggio
Napoli Centro	FT/PT	393 955 1096	28 Maggio
Napoli Barra	FT/PT	333 538 9212	12 Maggio
Portici	FT/PT	333 704 7022	12 Maggio
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

ISCHIAPHARMA 2025: 17-19 Ottobre

Come aderire: nelle prossime settimane saranno rese note le modalità di partecipazione



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



federfarma napoli[®]
Associazione Sindacale dei Titolari
di Farmacia della Provincia di Napoli

2025 ISCHIA PHARMA[®]

QUINTA EDIZIONE

ISCHIA, 17-19 OTTOBRE 2025

AUDITORIUM
HOTEL REGINA ISABELLA

