Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

farma DAY

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli - ETS

Anno XIV – Numero 2877 Lunedì 14 Luglio 2025 – S. Camillo de Lellis

Proverbio di oggi.....

'A córa è 'a pèggio a scurtecà. ***(La coda è la parte più difficile da scorticare)***

CALAMARI, nutrienti ed ecologici. Poco calorici, sono buone fonti di proteine e omega-3.

La rubrica «Smart Tips» tratta di questi molluschi, poco calorici, amici dell'ambiente, forniscono proteine di alto valore biologico e sono buone fonti di omega-3

I calamari sono **nutrienti e sostenibili**. Come indicano gli studi, risultano una delle fonti di proteine animali a più **basse emissioni di carbonio**, con un impatto sul clima fino a 10 volte inferiore rispetto alla carne bovina per ogni chilo consumato.

Non rischiano l'estinzione

Sono **popolarissimi** nelle tavole mondiali, ma non si stanno saccheggiando i mari. Questi molluschi si riproducono rapidamente e **non rischiano l'estinzione**, visto che l'acidificazione delle acque non sembra disturbarli.

Gli omega-3

I calamari, **poco calorici**, danno **proteine** di alto valore biologico e sono buone fonti di **omega-3**, gli acidi grassi polinsaturi indispensabili per la salute del **cervello e del cuore**.

Gli omega-3 degli animali marini si trovano già nelle forme biologicamente attive (chiamate Epa e Dha, a catena lunga). Nei vegetali come le noci, invece, quasi tutti gli omega-3 sono in una versione (Ala, a catena corta) che deve essere convertita, all'interno delle nostre cellule, per svolgere le sue funzioni. Questa trasformazione è meno efficiente con l'avanzare degli anni e in presenza di un eccesso nell'alimentazione di omega-6, che si trovano in molti prodotti industriali e nelle carni rosse (come manzo, maiale e agnello).

Lo iodio I molluschi sono ricchi anche di **micronutrienti**. I calamari, in particolare, possiedono vitamina B12 e niacina, nonché selenio e zinco. Contengono iodio, essenziale per la funzione della tiroide, e sodio, motivo per cui nelle preparazioni non sarebbe necessario aggiungere sale.

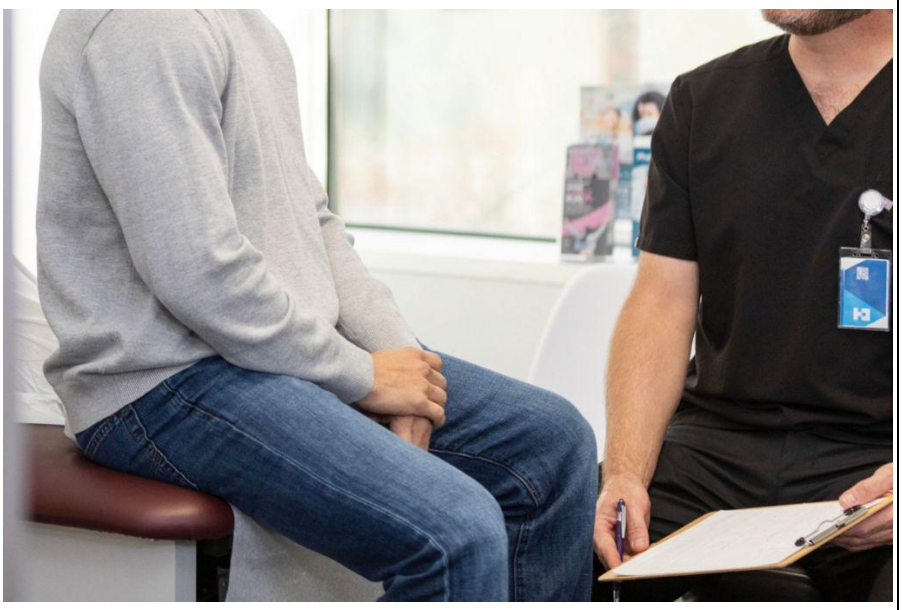
In cucina La porzione di **pesce e molluschi** consigliata per un adulto dalle linee guida italiane è di **150 grammi, 2-3 volte alla settimana**. Molti adorano i calamari fritti, anche se i nutrizionisti la ritengono un'opzione da giorni di festa, per evitare un eccesso di calorie e perché la frittura arriva a dimezzare il contenuto di omega-3. I ricettari offrono alternative gustose: lessati per le insalate fredde di mare, nei sughi per condire la pasta, nei risotti, nella paella, ripieni al forno, alla griglia. (*Salute, Corriere*)

GUACCI SPA Distribuzione Farmaceutica dal 1946 Dove la **storia** diventa **futuro** AL **TUO** FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

PREVENZIONE E SALUTE

CONDILOMI GENITALI MASCHILI: COSA SONO E COME SI CURANO?

I condilomi genitali – o verruche genitali – rappresentano la più comune malattia sessualmente trasmissibile nella popolazione maschile di età compresa tra i 15 e i 40 anni.



Anche se si credeva che potesse colpire solo le femmine, l'infezione genitale da **Papilloma Virus Umano** (**HPV**) non fa distinzioni di genere, ma colpisce l'intera popolazione sessualmente attiva.

Secondo studi recenti,

- *il 95% della popolazione occidentale risulta portatore sano del virus*,
- ma **solo il 30% di questi sviluppa un quadro clinicamente visibile**.

Per tale motivo, risulta estremamente difficile riuscire a risalire all'esatto momento in cui si è stati contagiati.

Approfondiamo l'argomento con il dottor **Salvatore Rini**, dermatologo di Humanitas San Pio X.

COSA SONO I CONDILOMI?

I **condilomi** sono escrescenze di piccole dimensioni e dall'aspetto piatto o simile a una "*cresta di gallo*" che nei maschi tendono a svilupparsi sull'area genitale esterna, come *pube, glande, pene e testicoli*, oltre che nella *zona perianale* e, più raramente, possono svilupparsi anche nelle mucose della bocca della gola, in corrispondenza dell'oro-faringe, del retto e dell'uretra.

La **condilomatosi**, termine utilizzato per descrivere questa malattia trasmessa sessualmente, è causata nel 90% dal genotipo HPV 6 e 11.

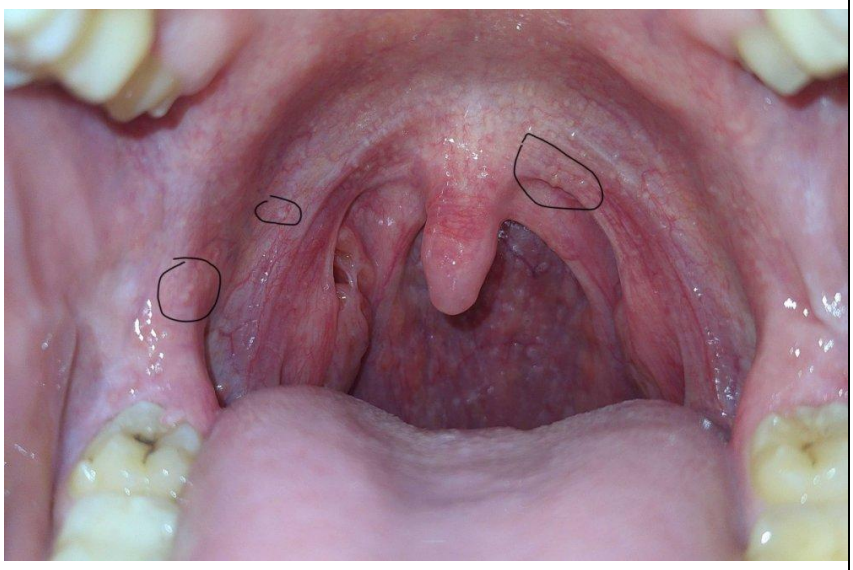
Seppur appartenenti alla stessa famiglia dei genotipi responsabili del cancro della cervice uterina, questi non sono implicati nell'insorgenza di questa specifica neoplasia.

Tuttavia, essi si associano ad altri tumori cutanei quali il carcinoma dei genitali esterni (*pene, scroto, vulva*) e nelle altre sedi di contagio (orofaringe, lingua, ano e uretra).

È doveroso sottolineare che questa temibile complicanza è poco frequente e di norma colpisce soggetti defedati, dove il sistema immunitario risulta compromesso.

Il contagio avviene principalmente attraverso rapporti sessuali non protetti, sia con partner occasionali sia all'interno di relazioni stabili.

DOPO QUANTO TEMPO DAL CONTAGIO APPAIONO I CONDILOMI?



La condilomatosi tende a comparire circa quattro settimane dopo il contagio con il **Papilloma Virus Umano** (HPV), anche se, come abbiamo detto, questa si tratta di una stima un po' superata. L'infezione può avvenire attraverso diverse modalità di trasmissione, tra cui:

- *rapporti sessuali sia penetrativi che oro-genitali o oro-anali con partner infetti.*
- *Contatto diretto tra mucose o pelle dell'area ano-genitale con una persona contagiata.*
- *Condivisione di oggetti personali come biancheria intima o asciugamani.*
- *Uso di sex toys contaminati*.

La presenza dei condilomi, è di norma asintomatica, ma possono causare lieve prurito e piccoli sanguinamenti.

COME PREVENIRE L'INFEZIONE DA HPV?

La **vaccinazione contro l'HPV** è il metodo più efficace per proteggersi dall'infezione da Papilloma Virus umano ed è consigliata tra gli 11 e i 24 anni.

L'uso corretto del preservativo è altrettanto importante e deve essere indossato dall'inizio fino alla fine di ogni rapporto sessuale.

Infine, tra le altre misure di prevenzione è importante evitare lo scambio di biancheria intima e asciugamani, oltre naturalmente al sottoporsi a controlli periodici dall'andrologo/ginecologo.

COME TRATTARE L'INFEZIONE DA HPV?

Esistono diversi approcci al trattamento dei condilomi.

Una prima linea è rappresentata dall'uso di prodotti topici, che può trovare impiego nelle verruche di piccole dimensioni.

Un altro approccio è rappresentato dalla **crioterapia**, basata sulla criolisi data dall'azoto liquido, molecola che si trova a una temperatura di -196 °C. Per questa tipologia di trattamento, sono spesso necessarie più sedute.

Una delle metodiche emergenti e innovative è rappresentata dalla

- **laserterapia**, nello specifico del **Laser CO_2**, estremamente efficace, da effettuare dal dermatologo.

Nelle forme cliniche più impegnative, invece, si può ricorre

- *all'impiego di farmaci topici immunostimolanti, prescritti esclusivamente sotto supervisione del dermatologo.*

Nonostante ciò, i condilomi possono recidivare o comparire nelle zone limitrofe a quelle trattate, in particolari nei primi mesi di malattia.

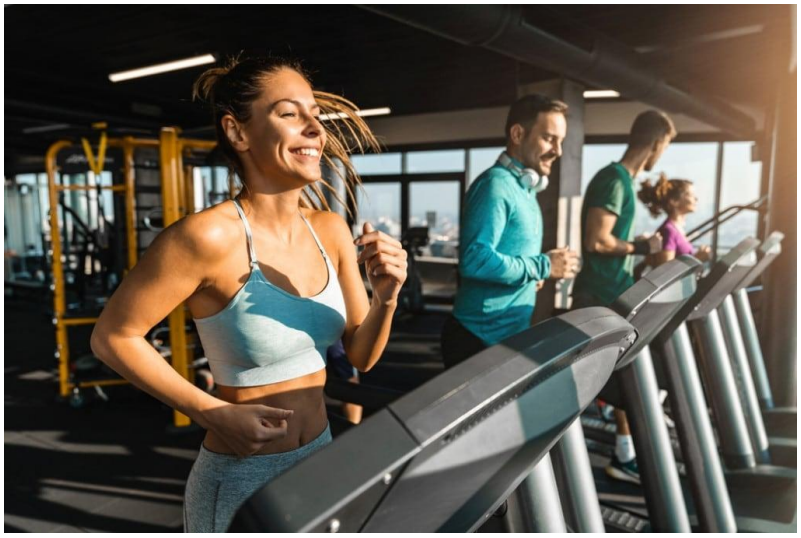
Questo andamento clinico non è indipendente dalla corretta esecuzione delle procedure terapeutico ed è dovuto alla natura infettiva di questa dermatosi.

Ecco perché il paziente necessita di essere seguito nel tempo. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

L'ESERCIZIO FISICO COMBATTE IL CANCRO. ORA ABBIAMO CAPITO COME

Un prodotto del metabolismo dei batteri intestinali che aumenta quando ci si allena stimola il sistema immunitario ad agire contro il cancro.



L'esercizio fisico è una potente arma di prevenzione contro il cancro e aumenta l'efficacia delle immunoterapie nelle cure oncologiche.

L'esercizio fisico è anche capace di alterare in meglio il microbiota intestinale. Ora una ricerca pubblicata su *Cell* ha messo insieme questi due fatti in precedenza provati per spiegare **l'effetto antitumorale dell'allenamento**.

MERITO DEI BATTERI?

Secondo lo studio dell'Università di Pittsburgh, almeno una parte dei benefici dell'attività fisica contro il cancro sarebbe **attribuibile a un prodotto del metabolismo dei batteri intestinali**, che aumenta la potenza delle cellule immunitarie incaricate di uccidere le cellule tumorali.

Gli scienziati hanno confrontato l'evoluzione di una forma aggressiva di melanoma in due gruppi di topi, uno che aveva completato quattro settimane di esercizio fisico regolare e uno che era rimasto sedentario. Come previsto, **gli animali allenati hanno avuto tumori più piccoli e migliori esiti di sopravvivenza**, benefici che - però - sono del tutto scomparsi quando i roditori sono stati trattati con antibiotici che hanno sterminato il loro microbiota intestinale. Dunque, i batteri dell'intestino dovevano giocare un ruolo importante nell'attività anti-cancro.

UNA SOSTANZA CHE POTENZIA I LINFOCITI

Più che i batteri in sé, hanno dimostrato ulteriori analisi, ad esercitare un'attività anti-cancro **sarebbe un metabolita** (cioè un prodotto metabolico) **dei batteri**, **il formiato**, **le cui concentrazioni aumentano con l'esercizio fisico**. Questa sostanza aumenta l'efficacia dei linfociti T citotossici (T CD8+), che esercitano un ruolo cruciale nella sorveglianza immunitaria contro cellule infette o tumorali.

Quando gli scienziati hanno somministrato quotidianamente del formiato a topi affetti da melanoma, adenocarcinoma o linfoma, la crescita dei tumori è parsa inibita; la sostanza ha inoltre aumentato l'efficacia di una forma di immunoterapia nei topi con melanoma, un tumore maligno della cute.

I ricercatori hanno poi seguito 19 pazienti con forme avanzate di melanoma: quelli con i livelli più elevati di formiato nel sangue dimostravano **una più lunga sopravvivenza senza progressione della malattia** rispetto a chi presentava bassi livelli della sostanza.

MIGLIORARE LE IMMUNOTERAPIE

Infine, quando gli scienziati hanno somministrato trapianti fecali di pazienti con vari livelli di formiato a topi con forme aggressive di melanoma, gli animali che hanno ricevuto i livelli più elevati mostravano **un'attività potenziata delle cellule T** e un migliore controllo dei tumori.

«In futuro - spiega Marlies Meisel, principale autrice dello studio - il formiato potrebbe essere potenzialmente studiato come **terapia adiuvante** per migliorare l'efficacia degli inibitori dei checkpoint immunitari (*una forma di immunoterapia, ndr*) nei pazienti che non rispondono alla terapia».

(*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

COLPO DI CALORE: COS'È, COME SI PREVIENE, CHI RISCHIA DI PIÙ, I SINTOMI, COSA FARE

Il grande caldo può avere ricadute negative sull'organismo, soprattutto per le persone fragili; a partire dalla disidratazione, che si manifesta con sintomi vari: stanchezza generalizzata, riduzione della pressione, svenimento. Fino al più temibile e pericoloso colpo di calore

Anche se ormai siamo abituati alle **ondate di calore**, capita ancora che molti si facciano cogliere impreparati con il rischio di pagarne seriamente le spese.

Cosa può succedere quando le temperature sono molto elevate?

«Il grande caldo può avere ricadute negative sull'organismo — premette **Giorgio Costantino,** direttore di Pronto Soccorso e Medicina d'Urgenza dell'Irccs Fondazione Poli clinico di Milano, professore associato di Medicina interna e direttore di Scuola di specializzazione in Medicina di emergenza urgenza all'Università degli Studi di Milano —.

L'evenienza più frequente è che persone fragili, per esempio per via dell'età avanzata e spesso della contemporanea presenza di malattie croniche, non riescano a mantenere un equilibrio dei liquidi corporei con il rischio di andare incontro a fenomeni di disidratazione che si manifestano con sintomi che vanno dalla stanchezza generalizzata alla riduzione della pressione fino allo svenimento. Ma l'evento più temibile e pericoloso è il colpo di calore: si verifica nel momento in cui si altera il sistema di regolazione della temperatura corporea che, in condizioni normali, aiuta a dissipare il calore tramite la vasodilatazione cutanea e la sudorazione».

Che cosa accade quando c'è un colpo di calore?

«Se il sistema di termoregolazione va in tilt per il troppo caldo, complici fattori come l'età (bambini piccoli e anziani), la presenza di malattie croniche, l'assunzione di alcuni farmaci e l'uso di droghe e alcol, la temperatura corporea può raggiungere valori oltre i 40°C con conseguenti danni a diversi organi (reni, cervello, cuore, polmoni). I sintomi sono irrequietezza, sopore fino ad arrivare a convulsioni e al coma».

Che cosa fare in presenza di disturbi da calore?

«Alle prime avvisaglie è fondamentale reintegrare i liquidi e i sali minerali persi e spostarsi in un luogo più fresco. Se si è prossimi allo svenimento, bisogna sdraiarsi, tenendo sollevate le gambe. Il colpo di calore, che è cosa diversa invece è un'emergenza che richiede un intervento immediato. In presenza dei suoi sintomi è bene chiamare un'ambulanza o portare l'interessato al Pronto Soccorso».

Che cosa fare con bambini, anziani e malati cronici?

Alcuni accorgimenti possono aiutare a prevenire i disturbi da calore. Innanzitutto bisogna **seguire il buon senso, evitando di uscire o, peggio, fare attività fisica, nelle ore più calde.** «In casa, se possibile, usare ventilatori o condizionatori e schermare le finestre nelle ore centrali del giorno — suggerisce Costantino —. Inoltre bisogna cercare di mantenere una corretta idratazione. **In caso di bambini piccoli** offrire loro acqua spesso e anche gli anziani vanno invitati a bere di più. In presenza di malattie cardiovascolari come lo scompenso cardiaco, bisogna fare attenzione a bere "il giusto" per non avere squilibri. In questi casi verificare che il peso sia stabile, pesandosi spesso. Quando fa molto caldo **evitare alcolici e sostanze d'abuso**, mentre chi assume farmaci antipertensivi o antipsicotici dovrebbe valutare con il proprio medico la possibilità di ridurne il dosaggio o comunque di ricalibrare la terapia». (*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
Casavatore	FT/PT	farmaciadaversa@email.it 338 333 2222	14 Luglio
Napoli Corso V. Emanuele	FT/PT	081 681265	14 Luglio
Napoli C.V. Emanuele	FT/PT	081 681265	04 Luglio
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

ISCHIAPHARMA 2025: 17-19 Ottobre

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