



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 2878

Giovedì 17 Luglio 2025 – S. Alessio

Proverbio di oggi.....

A conferenza è padrona d'a mala crianza

CUORE: I SINTOMI CUI PRESTARE ATTENZIONE

Il cuore è il muscolo più importante dell'organismo: averne cura attraverso la prevenzione (in particolare con un sano stile di vita) e non sottovalutando eventuali segnali, è di aiuto per limitare il rischio di malattie cardiovascolari.

Ne parliamo con il dr **B. Passaretti**, resp. Cardiologia Humanitas Castelli Bergamo.

Cuore: i sintomi da non sottovalutare

I segnali di allarme per le malattie cardiache possono manifestarsi in diverse forme, i più comuni includono una sensazione di

oppressione o costrizione al petto e **difficoltà respiratoria** durante lo sforzo fisico. Quando si presentano questi sintomi, è importante monitorare i fattori di rischio controllando la pressione arteriosa ed eseguendo esami del sangue, ponendo particolare attenzione a valori come colesterolo e glicemia.

Se opportuna verrà suggerita anche l'esecuzione di un elettrocardiogramma.

QUANDO FARE LA PRIMA VISITA CARDIOLOGICA? Il primo **controllo cardiologico** è consigliato già durante l'adolescenza, poiché esistono patologie congenite che possono causare morti improvvise. In generale, per i maschi è indicato sottoporsi a un controllo a partire dai 40 anni, mentre per le femmine il primo esame dovrebbe coincidere con l'inizio della menopausa. La popolazione femminile gode di un certo vantaggio nella protezione cardiovascolare grazie agli estrogeni, ma questa protezione svanisce con l'arrivo della menopausa, quando i rischi di malattia cardiaca diventano simili a quelli maschili. Anche se le donne si ammalano generalmente più tardi nella vita, la loro prognosi tende a essere più grave.

Questo è attribuibile a vari fattori, tra cui il fatto che i sintomi nelle donne spesso sono meno evidenti e i dolori meno caratteristici, rendendo difficile riconoscere tempestivamente la malattia. Inoltre, gran parte della ricerca è stata condotta su uomini, il che ha portato a trattamenti e farmaci sviluppati prevalentemente per il sesso maschile.

Infine, le donne possono manifestare forme diverse di malattie cardiache. Fortunatamente, grazie all'approccio della medicina di genere, stiamo iniziando a superare queste problematiche.

SALUTE DEL CUORE: COME PRESERVARLA? Allenare il cuore a mantenersi in salute è possibile adottando uno **stile di vita corretto**. Il rischio di infarto può essere ridotto attraverso alcune accortezze:

- ✓ seguire una *dieta equilibrata, povera di sale, zuccheri e carne rossa; mantenere un peso sano;*
- ✓ evitare il fumo e consumare alcol con moderazione.

L'esercizio fisico regolare contribuisce ad abbassare la probabilità di sviluppare malattie cardiovascolari.



PREVENZIONE E SALUTE**CISTITE: QUALI SONO I SINTOMI E COME SI CURA**

La cistite è un'infezione della vescica, caratterizzata da sintomi come bruciore vescicale e uretrale, minzione frequente e dolorosa, e in alcuni casi dalla presenza di sangue nelle urine (ematuria).

Quali sono le cause e quali i rimedi?

Ne parliamo con la dottoressa **Greta Garofalo**, ginecologa di Humanitas Mater Domini.

LE CAUSE DELLA CISTITE

La cistite può essere provocata da vari fattori, tra cui:

- **Infezioni.** l'agente patogeno coinvolto, nell'85-90% dei casi, è l'Escherichia Coli.
- **Variazioni improvvise di temperatura.** Questo tipo di cistite viene comunemente definito "cistite da freddo".
- **Rapporti sessuali.** Si parla di cistite post-coitale quando i sintomi insorgono entro 24-72 ore dal rapporto sessuale; l'infezione è generalmente associata a un trauma meccanico durante il rapporto, soprattutto in situazioni di insufficiente lubrificazione vaginale.

PERCHÉ I RAPPORTI SESSUALI POSSONO SCATENARE UNA CISTITE?

La vicinanza tra vescica e vagina rende la vescica vulnerabile a traumi meccanici, specialmente se non c'è abbastanza lubrificazione.

L'uretra è circondata da una rete di vasi sanguigni che, durante l'eccitazione, si congestionano, formando un "manicotto" protettivo per l'uretra e il trigono vescicale, riducendo l'impatto meccanico della penetrazione. Tuttavia, in presenza di **rapporti dolorosi** o se i muscoli vaginali sono tesi, le condizioni anatomiche e ormonali possono accentuare l'effetto negativo sulla vescica. Il dolore, infatti, è uno dei principali inibitori della lubrificazione vaginale e della congestione genitale, che normalmente si verifica con l'eccitazione.

La cistite è spesso associata a **dolore vulvare (vulvodinia)** e **vestibolite vulvare** (infiammazione dell'introito vaginale). Esiste, quindi, una correlazione tra cistiti e sintomi sessuali, come *secchezza vaginale* e dolore all'inizio del rapporto. Altri fattori che possono contribuire alla cistite post-coitale potrebbero essere:

- **Carenza di estrogeni.** La menopausa, l'uso di contraccettivi ormonali e allattamento possono rendere la vescica più suscettibile a infezioni e traumi.
- **Stipsi.** Aiuta l'infezione da Escherichia Coli attraverso la traslocazione batterica dall'intestino alla vescica.
- **Eccessiva contrazione dei muscoli del pavimento pelvico.** L'ipertono del muscolo elevatore dell'ano può rendere il rapporto doloroso.
- **Fattori chimici o fisici.** Trattamenti come radioterapia e chemioterapia possono aumentare il rischio di cistite.

COSA ACCADE IN CASO DI CISTITE INFETTIVA?

In passato, si credeva che un'infezione fosse presente solo se si riscontrassero batteri nelle urine. Pertanto, in mancanza di batteri evidenti, la condizione veniva considerata "normale" anche in presenza di sintomi. Oggi sappiamo che non è sempre così. Quando l'**Escherichia Coli** raggiunge la vescica, perde la sua capsula protettiva e penetra nell'urotelio, lo strato di cellule che riveste l'interno della vescica. Qui, il batterio si moltiplica, formando una "comunità batterica intracellulare" o "biofilm patogeno". Questo biofilm rende i batteri meno vulnerabili agli antibiotici e alle difese immunitarie, causando uno stato di infiammazione cronica che è pronta a riattivarsi non appena le difese immunitarie si abbassano o si presentano fattori scatenanti.



Durante questo processo, l'infiammazione provoca sintomi come:

- Intenso senso di peso nella zona *sovrapubica*.
- Aumento della frequenza urinaria (la donna può trovarsi a urinare fino a 20-30 volte al giorno, emettendo piccole quantità di urina, aggravando il disagio).
- Dolore durante il riempimento della vescica.

CISTITE, GLI ESAMI PER LA DIAGNOSI

Per una diagnosi precisa, è fondamentale stabilire le cause dell'infiammazione e possono essere indicati esami quali:

- **Esame delle urine e antibiogramma** per identificare il batterio responsabile.
- Tampone uretrale se si sospetta un'infezione ricorrente.
- **Valutazione estrogenica e pH vaginale attraverso una visita ginecologica.** Blocchi mestruali prolungati causati da diete o stress, così come amenorree post-puerperali o post-menopausali, possono associarsi a cistiti da carenza estrogenica.

Infine, bisogna accertare le condizioni dell'intestino e valutare il partner clinicamente, ad esempio attraverso un esame colturale del liquido seminale e un tampone uretrale con antibiogramma.

COME SI CURA LA CISTITE?

Il trattamento della cistite dipende dalla causa scatenante. Il ginecologo può suggerire diverse terapie, tra cui:

- **Modulazione dell'infiammazione.** L'uso di palmitoiletanolamide riduce l'iperattività dei mastociti, cellule di difesa implicate nell'infiammazione cronica.
- **Trattamento della secchezza vaginale** e del dolore durante i rapporti.
- **Rilassamento dei muscoli perivaginali** con tecniche come auto-massaggio, stretching o biofeedback elettromiografico, che possono aiutare a ridurre le contratture.
- **Normalizzazione del pH e dell'ecosistema vaginale** attraverso l'uso di acido borico, vitamina C e lattobacilli, specialmente dopo cicli antibiotici.
- Terapia per la **stipsi**, attraverso un miglioramento dell'alimentazione e idratazione, o consulto gastroenterologico, soprattutto in caso di colon irritabile, per indagare intolleranze alimentari come glutine, lieviti e lattosio.
- **Antibiotici**, in caso di cistite infettiva e dopo antibiogramma.
- Integrazione di destro mannosio (uno zucchero inerte estratto dalla corteccia di betulla) ed estratti di mirtillo rosso, che diminuiscono l'aggressività dell'*Escherichia Coli* sulla mucosa vescicale, e N-acetilcisteina, che scioglie la rete proteica dei biofilm patogeni.
- Cura del partner in caso di infezioni ricorrenti a trasmissione reciproca.

COME PREVENIRE LA CISTITE? Per prevenire e gestire gli episodi acuti e ricorrenti delle infezioni delle vie urinarie, è bene adottare abitudini corrette, come:

- **bere almeno un litro e mezzo di acqua** oligominerale. Una scarsa idratazione durante la giornata può aumentare il rischio di cistiti e calcoli renali.
- **Urinare prima e subito dopo il rapporto**, perché non farlo può contribuire all'insorgenza di cistiti post-coitali.
- **Evitare di trattenere l'urina** per lunghi periodi durante la giornata.
- **Non fumare.** Il fumo danneggia la vescica, peggiora i sintomi della cistite, provoca infiammazione cronica e diminuisce l'efficacia delle terapie, aumentando il rischio di tumore vescicale.
- Mantenere una **corretta igiene intima**.
- **Indossare biancheria intima in cotone bianco** ed evitare indumenti attillati.
- **Praticare attività fisica** quotidiana, che aiuta a rafforzare il sistema immunitario e regolare la funzione intestinale.
- Utilizzare un **lubrificante in caso di secchezza** e atrofia vulvovaginale, specialmente prima dei rapporti. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**COSA SONO E A COSA SERVONO LE PARATIROIDI?**

Le paratiroidi sono quattro piccole ghiandole situate accanto alla tiroide. Sebbene meno conosciute, hanno un ruolo fondamentale nel buon funzionamento dell'organismo.

A cosa servono le paratiroidi? Ne parliamo con la dottoressa **Rosa Miranda Testa**, endocrinologa responsabile dell'Ambulatorio Tiroide di Humanitas Gavazzeni di Bergamo.

PARATIROIDI: A COSA SERVONO

Le paratiroidi sono centrali nella **regolazione del calcio** nell'organismo, perché contribuiscono a mantenerne i livelli corretti.

Queste ghiandole producono il **paratormone (PTH)**, un ormone che regola il metabolismo di calcio, fosforo e vitamina D interagendo con ossa,

reni e intestino. In base alle necessità dell'organismo, il paratormone favorisce il riassorbimento o l'eliminazione di queste sostanze per garantirne un giusto equilibrio.

Un eccesso di attività delle paratiroidi può sfociare nell'iperparatiroidismo primario. In questo caso, i livelli di PTH aumentano in modo incontrollato, spesso a causa della formazione di uno o più adenomi, tumori benigni che producono paratormone senza controllo. Questo causa un aumento anomalo di calcio nel sangue (ipercalcemia), con ripercussioni che vanno a intaccare le ossa – conducendo all'osteoporosi; reni – portando alla calcolosi dovuta alla maggior quantità di calcio che devono espellere, il cuore – attraverso aritmie cardiache, e il sistema nervoso, portando a problemi neurologici.

COME AVVIENE LA DIAGNOSI DI IPERPARATIROIDISMO PRIMITIVO?

Individuare un **eccesso di paratormone** è relativamente semplice, ma comprendere la causa alla base di questo aumento può essere complesso.

Non sempre, infatti, il problema è direttamente legato a un malfunzionamento delle paratiroidi.

Un'elevata produzione di paratormone può dipendere da carenza di vitamina D o bassi livelli di calcio, oppure essere associata ad altre patologie.

Quando gli esami del sangue e delle urine confermano la presenza di iperparatiroidismo primario in uno stadio avanzato, è necessario cercare l'adenoma responsabile.

Questa ricerca può risultare complicata, poiché le paratiroidi malate possono avere dimensioni minime, nascondersi dietro i lobi tiroidei, o situarsi in profondità nel collo o nel torace superiore. Il primo approccio diagnostico prevede un'ecografia, che deve essere eseguita da medici esperti. Nei casi più complessi, si ricorre a tecniche avanzate come la scintigrafia delle paratiroidi o la PET con traccianti specifici.

COME PREVENIRE L'IPERPARATIROIDISMO PRIMITIVO?

L'unica forma prevenibile è l'iperparatiroidismo secondario a carenze. Questo tipo può avere effetti molto dannosi sul tessuto osseo, ma può essere evitato seguendo una **dieta adeguata** e, se necessario, **assumendo integratori** di calcio e vitamina D.

Alimenti ricchi di calcio, come i latticini, la frutta secca e alcune acque minerali sono utili in questo senso. La vitamina D, invece, può essere sintetizzata dall'organismo tramite una corretta esposizione al sole, osservando le opportune precauzioni.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

FERMENTAZIONE: COME PUÒ CONTRIBUIRE ALLA SALUTE DELL'INTESTINO

La fermentazione è una tecnica antica utilizzata per conservare gli alimenti, ma è anche in grado di valorizzarne il profilo nutrizionale.

La fermentazione accompagna l'uomo da circa 8000 anni e rappresenta una pratica strettamente legata alle tradizioni alimentari di molte culture. Nata dall'esigenza di prolungare la conservazione di cibi facilmente deperibili, come latte e ortaggi, consente di consumarli in sicurezza, riducendo il rischio di contaminazioni. Oggi è oggetto di crescente attenzione per il suo possibile ruolo nel supportare la salute intestinale.



Approfondiamo l'argomento con la dottoressa **Maria Bravo**, biologa nutrizionista di Humanitas San Pio X.

QUAL È LA FUNZIONE DELLA FERMENTAZIONE DEGLI ALIMENTI?

Durante la fermentazione i microrganismi trasformano le componenti del cibo, migliorandone la stabilità e **riducendo la presenza di sostanze potenzialmente nocive**. Oltre a **prolungare la durata degli alimenti**, la fermentazione può aumentare la biodisponibilità di alcuni nutrienti, rendendoli più facilmente utilizzabili dall'organismo. In particolare, può favorire l'assorbimento di vitamine e minerali come il calcio.

Alcuni alimenti fermentati contengono microrganismi vivi che, se presenti in quantità adeguate e resistenti alle condizioni digestive, possono esercitare effetti probiotici. Anche in assenza di microrganismi probiotici nel senso stretto del termine, i cibi fermentati possono influenzare positivamente il microbioma intestinale, contribuendo a modulare la risposta infiammatoria, il metabolismo e **l'equilibrio del sistema immunitario**.

QUALI SONO I CIBI FERMENTATI?

Esistono diverse tipologie di alimenti fermentati, facilmente integrabili nelle abitudini alimentari:

- ✓ **Yogurt** – derivato dalla fermentazione del latte, contiene lactobacilli che favoriscono la digestione del lattosio e contribuiscono alla salute intestinale.
- ✓ **Kefir** – bevanda fermentata con una ricca varietà di microrganismi, utile per rafforzare la biodiversità del microbioma e sostenere il sistema immunitario.
- ✓ **Kimchi** – preparazione coreana a base di verdure e spezie fermentate, ricca di fibre, composti antiossidanti e batteri benefici.
- ✓ **Crauti** (sauerkraut) – cavolo fermentato, fonte naturale di vitamina C e probiotici, utile per la digestione e il sostegno immunitario.
- ✓ **Miso** – alimento di origine giapponese che fornisce enzimi digestivi e composti bioattivi in grado di supportare il metabolismo.
- ✓ **Tempeh** – prodotto fermentato della soia, ricco di proteine vegetali e isoflavoni, salute cardiovascolare.
- ✓ **Kombucha** – bevanda ottenuta dalla fermentazione del tè, con un profilo probiotico per l'equil. intestinale
- ✓ **Natto** – piatto giapponese derivato dalla soia, ricco di vitamina K2, alleata della salute ossea e cardiovascolare.

I BENEFICI DEI CIBI FERMENTATI SULLA SALUTE INTESTINALE

Una revisione di studi clinici ha analizzato gli effetti del consumo di cibi fermentati sulla composizione del microbioma intestinale e sulla regolazione immunitaria. Questi dati suggeriscono che l'introduzione di cibi fermentati può produrre effetti più rapidi e diretti sulla composizione e sul comportamento del microbioma rispetto all'assunzione di sola fibra. Il consumo regolare di questi alimenti, all'interno di un'alimentazione equilibrata, può quindi supportare l'equilibrio intestinale, **ridurre l'infiammazione e favorire un metabolismo più efficiente**. (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
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



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

