



Proverbio di oggi.....

'Dove i tuoi occhi brillano e il tuo cuore batte, lì è la tua strada

UN DISPOSITIVO INDOSSABILE MONITORA I LIVELLI DI IDRATAZIONE

Un wearable che si applica sul braccio monitora in tempo reale i livelli di idratazione corporea, permettendoci di sapere quando è il caso di bere un bicchiere di acqua.

Non c'è estate che passi senza sentire il classico mantra da tutti i TG nazionali: *bevete tanto*.

- **Rimanere idratati** è fondamentale per mantenere bassa la temperatura corporea e assicurare il corretto funzionamento degli organi.

Un dispositivo indossabile (in inglese *wearable*) sviluppato dai ricercatori i cui dati sono pubblicati su *PNAS* promette di aiutarci a monitorare i livelli di idratazione del nostro organismo in modo non invasivo.

L'IMPORTANZA DELL'ACQUA. Il nostro corpo è fatto per circa il 60-70% di acqua (percentuale che sale al 75% nei bambini). L'acqua è fondamentale perché trasporta nutrienti, regola la temperatura e fa funzionare correttamente le articolazioni e gli organi delicati come il cervello e gli occhi.

Basta perdere lo 0,5% di liquidi per avere sete, arrivando al 7% si inizia ad avere **allucinazioni** e con il 10% in meno si entra in **coma**. Ecco perché è fondamentale monitorare i livelli di idratazione del nostro organismo, specie quando fa caldo o quando svolgiamo attività fisica.

FLUSSO ELETTRICO. Il dispositivo sviluppato dai ricercatori si serve della **bioimpedenza**, una tecnica che prevede il passaggio di una debole corrente elettrica attraverso il corpo, per monitorare i livelli di idratazione dell'organismo. Il modo in cui l'elettricità scorre dipende dalla **quantità di acqua presente nei tessuti**:

- **se idratati l'elettricità scorre facilmente, se disidratati passa con maggior difficoltà.**

«Il sensore può essere un'alternativa affidabile per monitorare i livelli di idratazione, anche durante le attività quotidiane come camminare, lavorare o fare esercizio fisico».

VANTAGGI E FUTURI SVILUPPI. Rispetto ai metodi tradizionali, come i test delle urine o del sangue, questo non è invasivo, è rapido e raccoglie dati in tempo reale. Altri dispositivi simili in commercio sono più ingombranti e richiedono che l'utente rimanga fermo durante il monitoraggio, limitandone l'uso. In futuro sarebbe interessante esplorare nuovi design, come **tatuaggi indossabili** o **wearable** in grado di assorbire il sudore, per migliorare il comfort e le performance durante un uso prolungato. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

Febbre WEST NILE: che cos'è e come si previene

Dopo la morte di una donna contagiata nel Lazio si torna a parlare di virus West Nile: quali zanzare lo trasmettono? È una novità? Quali i sintomi?

Negli ultimi giorni è circolata la notizia della **prima vittima dell'anno in Italia del virus West Nile**, trasmesso dalle zanzare: una donna laziale di 82 anni, contagiata a Fondi, nell'entroterra pontino, è morta in seguito alle complicanze neurologiche della malattia. Ma che cos'è la **febbre West Nile**?

- **Quali zanzare la trasmettono?**
- **Quali sintomi provoca, e come si riconosce?**
- **C'è da preoccuparsi?**
- **Proviamo a rispondere ad alcune delle curiosità più diffuse su questa malattia.**



Il virus West Nile

Il virus West Nile è un virus della famiglia dei *Flaviviridae*, individuato per la prima volta nel 1937 in Uganda nel distretto del West Nile, che ha dato il nome alla malattia. È diffuso in Africa, Asia occidentale, Europa, Australia e America ed è più frequentemente trasmesso all'uomo **dalla zanzara comune (*Culex pipiens*)**: non una specie invasiva come la zanzara tigre che trasmette la dengue, bensì **una delle specie autoctone più diffuse nel nostro Paese**.

Ne sono però vettori anche altre specie di zanzare, e tutti i fattori che favoriscono la diffusione di questi insetti, come la presenza di **paludi**, irrigazioni abbondanti dei campi, i cambiamenti climatici (piogge abbondanti, temperature elevate) possono favorire l'aumento dei contagi. Il virus West Nile si trasmette invece da uomo a uomo.

La febbre West Nile

Il virus West Nile provoca una febbre (febbre West Nile) classificata come **arbovirosi**: si chiamano così le malattie infettive causate dagli artropodi, insetti come appunto le zanzare.

La malattia, che ha un tempo di incubazione di 2-14 giorni dalla puntura, **nell'80% dei casi non dà alcun sintomo. Nel 20% dei casi, in genere nei giovani adulti, provoca una sintomatologia leggera** (febbre, mal di testa, nausea, vomito, linfonodi ingrossati, sfoghi cutanei) che si risolve spontaneamente. **In meno dell'1% delle persone infette** (1 persona ogni 150 contagi), in genere persone anziane o con un sistema immunitario compromesso, **si possono presentare forme più gravi**, con sintomi neurologici (forti mal di testa, disorientamento, tremori, disturbi alla vista, torpore, convulsione, paralisi, coma). In un caso su 1000 il virus può causare un'encefalite letale.

Come ha spiegato al *Corriere* Emanuele Nicastrì, direttore dell'unità di Malattie infettive ad alta intensità di cura dell'Istituto Nazionale Malattie Infettive Lazzaro Spallanzani di Roma, nei casi più gravi dopo la presentazione dei sintomi si assiste in genere **a un miglioramento, seguito da un peggioramento con alterazioni di coscienza e confusione**. In quel caso bisogna accompagnare il paziente subito al Pronto Soccorso.

Il virus West Nile deve preoccuparci?

Nelle persone sane, la febbre West Nile **non è una malattia che deve suscitare particolare allarmismo**: nella maggior parte dei casi non viene neanche avvertita e in un caso su cinque provoca i normali malesseri associati a un'influenza.

Tuttavia è importante che i cittadini siano **informati sulle modalità di prevenzione** e che le autorità sanitarie tengano sotto controllo la sua diffusione, per intervenire arginando i contagi.

Come si previene la febbre West Nile?

Per i più fragili e per gli anziani e nelle aree più interessate dalla malattia, come è ora la provincia pontina (nei dintorni di Latina, nel Lazio) è opportuno iniziare a concepire la prevenzione delle punture di zanzara **come una profilassi sanitaria** e non solo come una cautela anti-pruriti.

Indossare abiti chiari e lunghi, usare repellenti e zanzariere, evitare di stazionare in aree frequentate dalle zanzare dal tramonto all'alba sono piccole accortezze che tutti possono attuare.

Un altro accorgimento è **eliminare l'acqua stagnante**, per esempio dai sottovasi, nelle ciotole per l'acqua degli animali o nelle piscinette, dove le zanzare depongono le uova.

Le autorità sanitarie possono eventualmente decidere per disinfestazioni mirate, anche se non è possibile eliminare del tutto le zanzare comuni.

La febbre West Nile si previene così: **non esistono vaccini**, né cure specifiche.

Qual è attualmente la situazione nel Lazio? E altrove?

Oltre al caso dell'anziana deceduta, rimasta contagiata probabilmente tra il 10 e il 12 luglio, si contano nel Lazio altri sei casi confermati dallo Spallanzani, tutti nella stessa zona, tra Latina e provincia (Priverno, Fondi e Cisterna). Sono **tutti casi autoctoni** e non importati da altre regioni o altri Paesi.

In quattro casi la situazione dei pazienti non desta preoccupazione, mentre due contagiati, due uomini di 63 e 72 anni con malattie pregresse, hanno avuto complicanze neurologiche e sono ricoverati in un ospedale di Latina.

Secondo gli ultimi aggiornamenti dell'Istituto Superiore di Sanità, al 20 luglio 2025 erano 10 i casi confermati di infezione da West Nile virus nell'uomo in Italia dall'inizio dell'anno, inclusi quelli appena descritti nel Lazio. Gli altri tre da inizio anno si erano verificati in Piemonte, Emilia Romagna e Veneto (due con complicanze neurologiche e uno solo con febbre, in nessun caso letali).

In Italia il virus West Nile è una novità?

Nel 2024 i casi totali di virus West Nile individuati in Italia sono stati 460: in 272 persone la malattia aveva causato sintomi neurologici e 20 persone sono morte. In una buona fetta dei casi (46) il virus era presente in forma asintomatica ed è stato scoperto per caso nei donatori di sangue. La regione più colpita da virus West Nile lo scorso anno **è stata il Veneto**.

Comunque, **la presenza di questo virus in Italia non è una novità**. Il primo focolaio di febbre West Nile **fu scoperto nell'estate del 1998** nell'area circostante il Padule di Fucecchio, la più estesa palude interna italiana che si trova in Toscana, con alcuni casi clinici nei cavalli (animali come l'uomo colpiti dal virus).

Nel 2002 fu attivato il piano di sorveglianza nazionale per il virus e, a partire dal 2008 e ogni anno da allora, sono stati trovati casi nell'uomo, **in almeno 14 Regioni italiane** (Emilia-Romagna, Veneto, Lombardia, Sardegna, Sicilia, Friuli-Venezia Giulia, Piemonte, Molise, Toscana, Basilicata, Lazio, Puglia, Calabria, Liguria).

Il virus West Nile è dunque **endemico nel nostro Paese** e la sua circolazione, complici le condizioni che favoriscono le zanzare, è andata progressivamente aumentando. L'anno peggiore finora è stato il 2018, con 606 casi umani confermati di infezione, 239 si sono manifestati nella forma neuroinvasiva. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

DIETA: PERCHÉ PUÒ ESSERE DIFFICILE SEGUIRLA?

C'è chi abbandona la dieta dopo poche settimane e c'è chi, pur resistendo più a lungo, finisce comunque per interromperla.



Le cause che possono determinare questo abbandono sono diverse.

Il motivo principale è spesso legato alla difficoltà nel seguire quello che finisce per diventare un vero e proprio regime alimentare:

- **diete troppo restrittive** o che comportano privazioni eccessive possono condurre a un rapporto sbagliato con l'alimentazione e con i momenti legati ai pasti, cosa che può diminuire la motivazione necessaria a proseguire con il percorso.

Inoltre, quando i risultati non emergono nell'immediato o il peso desiderato non viene raggiunto in tempi brevi, coloro che sono a dieta tendono a priori a convincersi che continuare non servirà a niente.

Ne parliamo con il dr M. Cozzi, biologo nutrizionista presso Humanitas Medical Care di Lainate e Varese.

COSA SIGNIFICA SEGUIRE UNA DIETA?

Il termine "dieta" deriva dal greco "*diata*", che stava ad indicare lo "stile di vita", specialmente in ambito alimentare, senza implicazioni positive né tantomeno negative, come si tende a fare al giorno d'oggi.

Seguire una dieta, quindi, significa **costruire delle abitudini**, adottando un approccio alimentare equilibrato e sostenibile nel tempo, piuttosto che intraprendere un percorso a breve termine, legato esclusivamente al raggiungimento o meno di risultati specifici e spesso caratterizzato da privazioni, stress, e momenti di isolamento sociale. Portare avanti un percorso nutrizionale non deve essere complicato.

La dieta più efficace è quella che fa stare bene e che si adatta quanto più possibile allo stile di vita della persona. Una dieta non dovrebbe essere percepita come una sfida o una rinuncia continua, ma come un'abitudine che si integra alla quotidianità e dovrebbe essere comoda, funzionale e semplice da portare avanti, oltre naturalmente a condurre verso una condizione di benessere.

COSA IMPEDISCE DI PORTARE A TERMINE LA DIETA?

L'interruzione di un percorso nutrizionale può dipendere da diversi fattori.

Tra i motivi principali ci sono la difficoltà nell'organizzare la giornata in modo da seguire le indicazioni ricevute e le aspettative eccessivamente elevate rispetto alla perdita di peso, sia per quanto riguarda i risultati desiderati, sia per le tempistiche necessarie per ottenerli.

Quando i risultati tardano ad arrivare, la persona può decidere di non presentarsi alle visite di controllo, talvolta anche per un senso di "vergogna", percependo questi incontri come momenti di giudizio anziché come tappe fondamentali per costruire un percorso personalizzato.

Un altro ostacolo comune è il calo della motivazione nel tempo, spesso dovuto alla necessità di dare priorità ad altri aspetti della quotidianità, facendo andare in secondo piano la continuità nel seguire le indicazioni per un corretto stile di vita e perdendo così di vista i propri obiettivi.

Inoltre, anche il fatto di dover affrontare dei pasti fuori dagli schemi, vivendo gli episodi considerati come "sgarri" alimentari, può indurre la convinzione di aver compromesso irrimediabilmente i progressi fatti, portando a una rinuncia prematura.

Infine, l'ambiente sociale: il supporto di familiari, amici o colleghi può influenzare positivamente il proseguimento del percorso, ma in alcuni casi atteggiamenti negativi o mancanza di comprensione possono essere controproducenti e ostacolare la continuità.

DIETA: PAZIENZA, COSTANZA ED EQUILIBRIO

Le parole chiave di un percorso nutrizionale efficace sono

1. *pazienza,*
2. *costanza*
3. *equilibrio.*

È fondamentale concedersi il tempo necessario per modificare le proprie abitudini e costruire uno stile di vita sano, che integri e bilanci una corretta alimentazione con gli altri aspetti della quotidianità.

Spesso, però, la fretta di raggiungere un obiettivo a tutti i costi, unita a convinzioni errate sul cibo, sulla dieta e sul significato di seguire un percorso nutrizionale, può ostacolare questo processo.

Per ottenere risultati duraturi, è importante procedere in modo graduale, passo dopo passo, costruendo solide fondamenta giorno dopo giorno e pasto dopo pasto, su cui basare uno stile di vita equilibrato e sostenibile.

Il nutrizionista deve svolgere un ruolo di supporto globale, non solo dal punto di vista clinico e nutrizionale, ma anche emotivo e motivazionale. Il percorso di cambiamento delle abitudini alimentari è spesso ostacolato da difficoltà che non sono esclusivamente legate alla dieta, ma che riguardano aspetti psicologici, sociali o emozionali del paziente.

Questi "blocchi" possono derivare da stress, frustrazione, convinzioni errate, o anche dal timore di non riuscire a mantenere l'impegno.

Per superare queste difficoltà, è fondamentale che il nutrizionista costruisca un rapporto di fiducia solido con il proprio paziente.

Solo così si sentirà supportato e motivato a proseguire nel percorso, anche quando si presenteranno delle difficoltà.

(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
Melito	FT/PT	393 746 9840	24 Luglio
Napoli Loggetta	FT/PT	334 716 9231	24 Luglio
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

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

