



Proverbio di oggi.....

Il cuore che ama è sempre giovane

COSA SUCCEDE SE SI “ROMPE” UN NEO?

Anche se timore e ansia potrebbero essere le prime reazioni quando si rompe un neo, sia che avvenga a causa di uno sfregamento o per un trauma, non c'è da preoccuparsi che il neo possa trasformarsi in nulla di pericoloso.

Infatti un **neo** non diventa pericoloso quando **si rompe**, ma può diventarlo e cambiare forma da solo senza alcun apparente motivo. Senza dubbio è decisamente meglio evitare le situazioni che possono favorire più e più volte la rottura di un **neo** o il suo sanguinamento come può accadere, involontariamente, per attrito con le lenzuola durante la notte, per es.

Proteggere il **neo**, soprattutto se si trova in una posizione a rischio di sfregamento contro i tessuti degli abiti o contro accessori come collane e bracciali, può evitare che il **neo** si rompa.

Se nonostante le precauzioni il **neo** si rompesse, è consigliabile applicare subito una crema antibiotica per evitare sovrainfezioni che possono mascherare la vera natura del **neo** traumatizzato.

In ogni caso, è opportuno farsi visitare da un dermatologo che saprà determinare se quel **neo**, indipendentemente dal trauma, è un **neo** pericoloso e a rischio di melanoma, cioè un tumore della pelle invasivo negli stadi avanzati, che si presenta con la forma di un **neo** dai contorni irregolari e frastagliati che può cambiare forma e colore.

Proprio il colore di un **neo** che si presenta o diventa più scuro degli altri nei nella stessa zona del corpo, è anch'esso un indicatore che dovrebbe condurre il paziente dal dermatologo per una valutazione approfondita.

I nei non pericolosi invece, molto frequenti e talvolta numerosi sulla superficie cutanea, possono comparire anche dopo i quarant'anni. Nella maggior parte dei casi si tratta di neoformazioni innocue per la salute che si formano a causa di un accumulo di cellule epiteliali che possono formare un **neo** di colore rosa, marrone chiaro o marrone scuro oppure dello stesso colore della pelle, e di dimensione contenuta che spesso non supera i 2-3 mm. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

Fare 10.000 passi al giorno? Se riesci, bene: ma già 7.000 mantengono in salute

Anche compiere 7.000 passi porta grandi benefici in termine di prevenzione e salute mentale: 10.000 vanno ancora meglio ma non sono un obbligo.

Se il traguardo di 10.000 passi al giorno vi sembra irraggiungibile, **iniziate a camminare senza farvi scoraggiare**: i benefici della camminata sulla salute di corpo e cervello si vedono anche con molti passi in meno. **Bastano 7.000 passi** per abbassare il rischio individuale di malattie croniche e letali e proteggere la salute mentale e le funzioni cognitive:

lo afferma uno studio pubblicato sul *Lancet Public Health* che potrebbe essere sottotitolato così: **l'importante è mettersi in moto**.



MINUTI O PASSI: QUANTA ATTIVITÀ FISICA DOBBIAMO FARE?

La quantità di attività fisica consigliata per un adulto in salute è di 150 minuti di esercizio di intensità moderata o di 75 minuti di attività fisica vigorosa alla settimana.

Tuttavia, capire che cosa conti per moderato o intenso non è così semplice ed è più pratico contare i passi compiuti durante il giorno per capire quanto siamo riusciti a vincere la sedentarietà.

L'origine esatta della "regola" dei 10.000 passi giornalieri non è chiara, ma sembra sia stata inizialmente diffusa da una compagnia di marketing giapponese che voleva sponsorizzare un conta passi. La scienza, comunque, sembra riconoscere a questa raccomandazione una certa validità.

PREVENZIONE EVIDENTE ANCHE A 7.000 PASSI

Un gruppo di epidemiologi delle Università di Sydney, in Australia, e dell'Universidad Europea de Madrid in Spagna ha rivisto **57 studi pubblicati negli ultimi 10 anni** sui benefici dell'attività fisica valutati attraverso il numero di passi compiuti.

Protagonisti erano centinaia di migliaia di adulti che nella maggior parte dei casi non soffrivano di problemi di salute particolari all'inizio delle ricerche.

Naturalmente, **chi si era mosso di più aveva riportato i maggiori vantaggi** (e 10.000 passi erano quindi meglio di 7.000). Ma anche compiere 7.000 passi al giorno, un obiettivo più realistico per molte persone, era associato a notevoli effetti positivi sulla salute.

Anche chi si era attenuto a questo traguardo "minore" ha infatti riportato **una riduzione del 47% del rischio di morte per ogni causa** rispetto a chi aveva compiuto solo 2.000 passi al giorno; un rischio ridotto del 25% di malattie cardiovascolari, una diminuzione del 37% del rischio di ammalarsi di cancro, del 38% di ammalarsi di demenza e del 22% di sviluppare depressione.

CAMMINA: I PASSI, LI CONTERAI DOPO

Per gli autori dello studio, è molto importante **comunicare due messaggi**.

Il primo è che **non è che 10.000 passi facciano male**: chi ci riesce, ottiene comunque benefici maggiori, anche se non così nettamente più elevati.

Il secondo è che per alcune persone anche 7.000 passi al giorno potrebbero costituire un obiettivo intimoriente, e a quel punto è meglio rinunciare a contare e iniziare a muoversi.

Infatti **anche 4.000 passi al giorno hanno ridotto il rischio di morte** durante il seguito degli studi del 36% rispetto a 2.000 passi soltanto. Insomma, per stare bene, ogni passo conta.

(Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

CERVELLO: CHI CE L'HA GIOVANE, VIVE PIÙ A LUNGO

L'età biologica del cervello è il migliore predittore di longevità in assoluto, e chi ha un cervello molto invecchiato è più a rischio di Alzheimer.

L'età biologica di una persona racconta di più del suo stato complessivo di salute rispetto all'**età anagrafica**, ma non tutti gli organi hanno pari importanza, nel "decidere" se e quando ci ammaleremo.

L'età biologica del cervello è il migliore indicatore della longevità di una persona :

- *chi ha un cervello giovane, vivrà probabilmente più a lungo di chi ha un cervello vecchio.*

Lo ha stabilito uno studio che ha sviluppato un indicatore per misurare la "giovinanza" di 11 diversi sistemi di organi, e i cui risultati sono stati pubblicati su *Nature Medicine*.

«Abbiamo sviluppato un indicatore dell'età dei nostri organi basato sul sangue. Con questo indicatore, possiamo valutare l'età di un organo oggi e prevedere le probabilità che ci ammaliamo di una malattia associata a quell'organo tra dieci anni», spiega Tony Wyss-Coray, dir. della *Knight Initiative for Brain Resilience dell'Università di Stanford*. Questo metodo può persino predire chi corre maggiori rischi di morire per alcune condizioni mediche associate agli organi o ai sistemi di cui è stata valutata l'età biologica, e cioè

- *cervello, muscoli, cuore, polmoni, arterie, fegato, reni, pancreas, sistema immunitario, intestino e grasso corporeo.*

I ricercatori hanno selezionato in modo casuale 44.498 partecipanti del database sanitario UK Biobank tra i 40 e i 70 anni, il cui stato di salute era stato monitorato anche per 17 anni.

Grazie ad avanzate tecniche di analisi di laboratorio hanno rintracciato i livelli di quasi 3000 proteine nel sangue dei partecipanti, il 15% delle quali originate da un singolo organo. Hanno quindi calcolato i livelli medi di ciascuna di quelle proteine organo-specifiche nel sangue rapportati all'età.

Da questa base di partenza è stato creato un algoritmo che riusciva a calcolare quanto la firma proteica composta di ciascun organo valutato si discostasse dalla firma proteica media complessiva delle persone di quell'età. L'algoritmo è riuscito così ad **assegnare un'età biologica a ciascuno degli 11 sistemi di organi** di ogni partecipante e a usarla come indicazione dello stato di salute di quell'organo.

L'età del cervello Gli scienziati hanno poi valutato il rischio dei partecipanti di sviluppare 15 diverse malattie, tra le quali **Alzheimer, Parkinson**, malattie croniche del fegato o dei reni, **diabete di tipo 2**, due diverse patologie cardiache e due diverse malattie polmonari, artrite reumatoide e osteoartrite.

Le **probabilità di ammalarsi di alcune di queste patologie dipendevano dall'età biologica** non di uno, ma di più organi, anche se le associazioni più forti erano quelle tra il singolo organo (per es. il *cuore*) e le malattie che lo riguardavano direttamente (per es., *l'insufficienza cardiaca*).

L'associazione tra l'aver un cervello estremamente vecchio e il rischio di incorrere in una diagnosi di Alzheimer è risultata molto potente:

- *una persona con un cervello biologicamente vecchio ha circa 12 volte più probabilità di ricevere una diagnosi di malattia di Alzheimer nel corso nei 10 anni successivi rispetto a una persona della stessa età con un cervello biologicamente giovane.*

Inoltre, l'età del cervello è emersa come miglior singolo predittore di mortalità per ogni causa.

Avere un cervello estremamente vecchio aumentava il rischio di morte nei 15 anni successivi del 182%, mentre chi aveva un cervello estremamente giovane mostrava una riduzione complessiva di quel rischio del 40% nello stesso arco di tempo. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

VIAGGI LUNGHİ IN AEREO: I CONSIGLI PER LE GAMBE

Togliersi le scarpe durante un volo aereo più o meno lungo è una pratica comune che, tuttavia, non apporta reali benefici alla salute, a parte quello di una maggiore comodità e, anzi, rischia di diminuire la possibilità di deambulare durante il viaggio, fondamentale per evitare un'eventuale insorgenza di trombosi, un disturbo provocato dallo sviluppo di coaguli di sangue che bloccano il flusso venoso.

**Quali sono le scarpe da indossare durante un viaggio in aereo?
E che cos'è la trombosi da viaggio?**

Ne parliamo con il prof. **Corrado Lodigiani**, Resp. del Centro Trombosi e Malattie Emorragiche dell'IRCCS Humanitas.

VIAGGI IN AEREO: QUALI SCARPE USARE

In generale, ci sono alcuni consigli che può essere utile seguire quando si viaggia, come **indossare scarpe comode**, che non siano strette né sulla pianta del piede né sul polpaccio (evitando quindi stivali e stivaletti, che possono comprimerlo eccessivamente), con un tacco non troppo alto e che consentano di percorrere agevolmente gli spostamenti a piedi. Nel caso specifico dell'aereo, poi, in realtà bisognerebbe tenere sempre le scarpe, perché è importante **muoversi il più possibile**, alzandosi spesso e facendo qualche passo in corridoio, per evitare un'eventuale insorgenza di trombosi da viaggio, un evento che può verificarsi quando si passa troppo tempo nella stessa posizione. **Togliersi le scarpe**, infatti, **rischia di provocare l'effetto contrario perché può indurre a stare seduti per tutto il tempo del volo**.

CHE COS'È LA TROMBOSI DA VIAGGIO? Si tratta di una trombosi in genere venosa e quindi **localizzata nelle vene superficiali o profonde degli arti inferiori** che si verifica durante o dopo un lungo viaggio aereo. I dati scientifici a disposizione dicono infatti che più il viaggio è lungo e tanto maggiore è il rischio: nei voli più lunghi di 16 ore il rischio aumenta di circa 6 volte rispetto ai voli di meno di 4 ore.

La stasi del sangue negli arti inferiori, provocata dall'immobilità protratta per diverse ore, può determinare la formazione di trombi che ostacolano il flusso venoso dai piedi verso il cuore. Se, a questo, si aggiunge una possibile scarsa idratazione (per esempio se durante il volo si dorme e, quindi, non si beve acqua a sufficienza) e l'aria poco ossigenata per via della bassa pressione dell'abitacolo dell'aereo, il rischio di insorgenza di trombosi venosa degli arti inferiori aumenta.

Quando questi coaguli frammentandosi raggiungono il polmone possono verificarsi eventi gravi e talora fatali, come l'infarto del polmone o embolia polmonare. Per tutti questi motivi, il consiglio è quello di alzarsi spesso, in particolare durante i viaggi medio-lunghi, per es. **passeggiando lungo il corridoio dell'aereo, ma anche fare semplici esercizi con le gambe restando seduti al proprio posto**.

TROMBOSI: QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO Il rischio di sviluppare una trombosi è in genere più alto nella **popolazione giovane femminile**, nelle persone con più di 50 anni e di **sexo maschile**, con obesità e insufficienza venosa (vene varicose) o in quelle che hanno alterazioni congenite della coagulazione che determinano una tendenza del sangue a coagulare di più (*trombofilia*).

Le donne che assumono la pillola anticoncezionale, inoltre, hanno un rischio aumentato di oltre il doppio di incorrere in eventi trombotici venosi soprattutto se fumatrici e fino a 20 volte di più se anche obese.

Inoltre una curiosità: **la trombosi da viaggio è più frequente in chi è alto più di 1,85 m** in quanto durante il volo si viene a trovare in condizioni particolarmente anguste ma anche nelle persone con altezza inferiore a 1.6 m che sono costrette a viaggiare con i piedi che non toccano il pavimento dell'aereo e quindi non possono attivare la cosiddetta "*pompa muscolare*" che riduce la stasi venosa. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

L'INQUINAMENTO FA AUMENTARE IL RISCHIO DI CANCRO?

Esiste una correlazione tra insorgenza del cancro e inquinamento atmosferico?

Di questa relazione si sono occupati diversi studi, sia per quanto riguarda il tumore del polmone, sia per quanto riguarda altri tipi di cancro: lo smog e le **polveri sottili** sono infatti classificati come **carcinogeni umani di tipo 1** dalla Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro ed è appurata l'associazione tra infiammazione polmonare e inquinamento.

Ne parliamo con il dr **Luca Toschi**, dell'Unità di Oncologia Medica – Polmone presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.



PERCHÉ L'INQUINAMENTO È UN FATTORE DI RISCHIO PER I TUMORI

L'inquinamento atmosferico è un fattore complesso da valutare, soprattutto in relazione a patologie con un'insorgenza lenta come quelle oncologiche. Quando infatti viene valutato il rapporto tra inquinamento e l'insorgenza di patologie in una determinata popolazione, si deve prendere in considerazione anche la presenza di altri **fattori di rischio concomitanti**, comportamentali (come il fumo di sigaretta e l'alimentazione), ambientali o genetici. In ogni caso è oggi appurato che l'inquinamento è estremamente pericoloso per la salute. Nell'inquinamento atmosferico, infatti, sono presenti **sostanze** (benzene, idrocarburi policiclici aromatici, ossidi di azoto e altre) che possono agire sul **DNA delle cellule sane** trasformandole in **cellule cancerose**.

L'inquinamento aumenta l'**infiammazione dei polmoni**. I polmoni delle persone che abitano in aree inquinate sono tendenzialmente più infiammati e le **patologie infettive** come le bronchiti tendono ad avere una guarigione più lenta, proprio perché l'inquinamento agisce mantenendo attivo lo stato infiammatorio. L'infiammazione stessa, inoltre, si associa allo sviluppo di cancro, in particolar modo se si cronicizza. Per quanto il legame tra inquinamento e tumori sia più difficile da dimostrare direttamente, anche per via dello sviluppo tendenzialmente lento delle patologie oncologiche e della multifattorialità che le caratterizza, dagli studi epidemiologici emerge in ogni caso un legame diretto tra **polveri sottili** e aumento del rischio di cancro. Le polveri sottili (o **particolato**) infatti, come dice il nome, entrano facilmente nell'organismo attraverso i polmoni e da lì nel circolo sanguigno.

Tra i tumori che risultano maggiormente associati all'inquinamento atmosferico ci sono **tumore del polmone, tumore mammario, tumore della bocca e della gola, tumore della pelle non melanoma e tumore della prostata**. Inoltre l'inquinamento, oltre alla possibilità di insorgenza di tumore, peggiora anche la prognosi di tumori già diagnosticati. L'impatto dello smog sul rischio associato alle patologie oncologiche è quindi importante, anche considerando il numero elevato di popolazione globale che vive in aree inquinate.

TUMORE DEL POLMONE E INQUINAMENTO: QUALE CORRELAZIONE

Come abbiamo detto, le sostanze veicolate da un'aria inquinata si associano a un aumento dell'**infiammazione dei polmoni** e del rischio di insorgenza di **carcinoma polmonare**. Soprattutto il particolato, o polveri sottili, è considerato un fattore di rischio diretto per l'insorgenza di cancro del polmone anche per le persone che non hanno mai fumato. Proprio in relazione al **fumo di sigaretta** bisogna però sottolineare che l'inquinamento atmosferico rappresenta un fattore di rischio di entità inferiore per lo sviluppo di tumore del polmone rispetto ad altri: primo fra tutti proprio il fumo, che è causa della maggior parte dei casi di carcinoma polmonare (dati **OMS**), mentre la percentuale direttamente associata allo smog è sensibilmente più bassa. L'inquinamento atmosferico, inoltre, risulta principalmente associato all'insorgenza di **adenocarcinoma**, un tumore del polmone che, se diagnosticato allo stadio iniziale, ha una buona percentuale di possibilità di cura. (*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
Acerra	FT/PT	334 102 3587	24 Luglio
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

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

