



*Proverbio di oggi.....*

**Ammore, quanno nasce nun guarda 'n faccia"**

## PERCHÉ È IMPORTANTE LAVARE BENE I CALZINI? NON È SOLO QUESTIONE DI CATTIVI ODORI

*Lavare bene i calzini ci mantiene al riparo dalle infezioni batteriche e fungine: ecco come farlo nel modo giusto e perché è importante cambiarli spesso.*

I **nostri piedi** sono un covo di **batteri e funghi** – in particolare gli spazi umidi tra le dita, dove si annidano fino a **1.000 specie di microorganismi diversi**.

Un centimetro quadrato di pelle di piede umano ospita dai 100 ai 10 milioni di cellule microbiche.

Questi residenti silenziosi non si fermano sulla nostra pelle, ma passano a ciò che indossiamo: ecco perché, ricorda in un articolo di The Conversation Primrose Freestone, docente di microbiologia clinica all'università di Leicester, è fondamentale **lavare bene i calzini e cambiarli quotidianamente** per prevenire le infezioni della pelle.

### **Funghi e (piedi d')atleti.**

L'incredibile biodiversità dei calzini non è solamente influenzata dal nostro corpo, ma anche dall'ambiente che calpestanto: il **tessuto raccoglie microbi da ogni superficie** – dai pavimenti di casa ai tappetini e gli spogliatoi della palestra. Una delle infezioni più diffuse di questa zona del corpo, causata da un fungo che ama gli ambienti umidi e caldi tipici di calzini sudati e scarpe da ginnastica, è **la tinea pedis** (comunemente nota come **piede d'atleta**), una micosi spesso localizzata tra le dita i cui sintomi includono prurito, desquamazione, arrossamento e, in alcuni casi, vesciche e dolore.

I **consigli degli esperti** per evitare di contagiarsi sono intuitivi: non camminare scalzi in luoghi pubblici e condivisi come palestre e piscine, non condividere con nessuno calzini, asciugamani o scarpe, e **lavare bene piedi e calzini**. Quest'ultimo consiglio, tuttavia, merita un approfondimento in più, perché probabilmente molti di noi non lavano i calzini nel modo corretto.

**Guida al lavaggio dei calzini.** La scienza ci dice che un classico lavaggio a 30-40°C non basta a debellare funghi e batteri: meglio **alzare la temperatura a 60 °C, girare i calzini** in modo che la parte più ricca di microbi (quella interna) sia ben esposta, e utilizzare un **detersivo enzimatico**, che aiuta a eliminare i resti di pelle e sudore. Infine asciugare molto bene (meglio se al sole). (*Salute, Focus*)



## PREVENZIONE E SALUTE

# IL DOLORE A MANO E POLSO QUANDO SI USA IL TELEFONO

*Smartphone, tablet, computer sono ogni giorno nelle nostre mani, per molte ore.*

L'utilizzo continuativo e prolungato di questi dispositivi può favorire l'insorgenza di disturbi a carico di tendini, muscoli, articolazioni e nervi localizzati in mani, polsi e gomiti, causando dolore e fastidi persistenti, anche in giovane età.

Ne parliamo con il dr **Giorgio Pivato**, Resp. di Chirurgia della Mano Humanitas.

## Le cause del dolore

L'uso costante di smartphone, tablet o computer può diventare causa di dolori simili a crampi che interessano dita, polsi e avambracci. Questo accade perché i **movimenti ripetitivi o le posture mantenute a lungo** sollecitano in maniera continuativa determinate strutture anatomiche determinando un quadro da sovraccarico. Per descrivere alcune di queste patologie si sono diffusi anche nuovi termini, che identificano varianti di patologie già esistenti:

- è il caso del **Blackberry thumb**, della **textitis** e del **cell phone elbow**.

Altre patologie invece sono ben note da tempo, come ad es. la *sindrome del tunnel carpale*, che rimane una delle patologie di più frequente riscontro.

**Il dolore al pollice** Il cosiddetto *Blackberry thumb*, conosciuto anche come "*pollice da smartphone*", è una variante del **dito a scatto**, una condizione infiammatoria che coinvolge il tendine flessore lungo del pollice. L'origine di questa patologia è legata alla digitazione frequente, in particolare con i pollici, sul telefono. Si manifesta con **dolore, rigidità e limitazione nei movimenti del pollice**.

Nei casi più leggeri, il trattamento può prevedere l'uso di **antinfiammatori o analgesici**.

Quando però l'infiammazione diventa cronica o invalidante, si può rendere necessario un **trattamento infiltrativo** con corticosteroidi e solo in caso di fallimento può rendersi necessario un intervento chirurgico per ripristinare il corretto funzionamento del dito.

**L'artrite alla mano** Il termine *textitis* è stato ideato dal medico texano Mark Ciaglia ed è il risultato della combinazione tra "*text*", ovvero messaggio, e "*arthritis*", che significa artrite. Questa patologia si riferisce a una **infiammazione articolare** che può colpire anche persone giovani, causata dalla digitazione ripetitiva su tastiere di smartphone o tablet. Di norma, l'artrosi colpisce in età avanzata, a causa dell'usura progressiva della cartilagine articolare. Lo stress meccanico continuo può favorirne l'insorgenza anche nei più giovani. I trattamenti possono prevedere **farmaci, fisioterapia** e, in alcuni casi, **l'uso di tutori** per limitare il movimento e ridurre lo sforzo articolare.

## Dolore al polso e sindrome del tunnel carpale

Questa patologia, già da tempo associata all'uso del mouse con l'espressione "*mal di mouse*", interessa il polso e si presenta con **formicolio, in particolare durante la notte, alle prime quattro dita della mano (pollice, indice, medio e lato interno dell'anulare)**.

Il disturbo è provocato dalla compressione del nervo mediano nel passaggio attraverso il tunnel carpale, una struttura osteo-legamentosa situata nel polso. **Il mantenimento prolungato della stessa posizione**, come accade impugnando un telefono o utilizzando un mouse, **può ridurre l'apporto vascolare al nervo** e generare i sintomi tipici.

Il trattamento prevede una prima fase conservativa, con l'impiego di **antinfiammatori**. Quando i sintomi persistono o si aggravano, si può ricorrere all'**intervento chirurgico mininvasivo con tecnica endoscopica**, che consente di decomprimere il nervo e risolvere la sintomatologia.



## Dolore al gomito e sindrome del canale cubitale

Simile alla sindrome del tunnel carpale, il Cell Phone Elbow, o gomito da cellulare, è una neuropatia periferica meglio conosciuta come **sindrome del canale cubitale**.

A causarla è la flessione prolungata del gomito, che può comprimere il nervo ulnare, responsabile dell'innervazione del lato esterno dell'anulare e del mignolo.

Questa compressione provoca spesso **formicolii localizzati all'anulare e al mignolo** e può determinare anche debolezza nel braccio, rendendo difficile afferrare o sollevare oggetti pesanti. Le posture mantenute a lungo, come tenere il cellulare all'orecchio o lavorare al computer, possono facilitare l'insorgenza dei sintomi. Il trattamento, in fase iniziale, si basa su strategie conservative: modificare le abitudini posturali, evitare posizioni prolungate e ricorrere a tutori specifici possono risolvere la sintomatologia.

**Come prevenire il dolore?** Per ridurre il rischio di sviluppare questi disturbi muscoloscheletrici legati all'uso eccessivo di dispositivi elettronici, è importante adottare comportamenti corretti e **prestare attenzione alla postura e alla frequenza d'uso**. Il consiglio principale è quello di limitare il tempo trascorso a digitare messaggi, affidandosi alla **dettatura vocale** o ai **messaggi audio**. È utile anche prendersi delle pause regolari per riposare le mani e variare le attività. Scrivere usando entrambe le mani, praticare semplici **esercizi di stretching per le dita e i polsi** e scegliere tastiere touchscreen piuttosto che quelle fisiche sono accorgimenti che possono ridurre il carico sulle articolazioni e prevenire l'insorgenza del dolore. *(Salute, Humanitas)*

## PREVENZIONE E SALUTE

# SCHIENA CURVA con l'età: rimedi e problemi di salute che porta con sé

*Non è raro vedere persone anziane che si muovono piegate in avanti: è a causa del dorso curvo o «ipercifosi», il cui primo segnale può essere una riduzione della statura. Da cosa deriva, come si interviene?*

Con il passare degli anni può capitare che la **schiena si incurvi** e gli anziani assumano posture scorrette. La «**gobba**» in gergo popolare, o dorso curvo, viene denominata «**ipercifosi**» in medicina. È un fenomeno che può nascondere **patologie?**

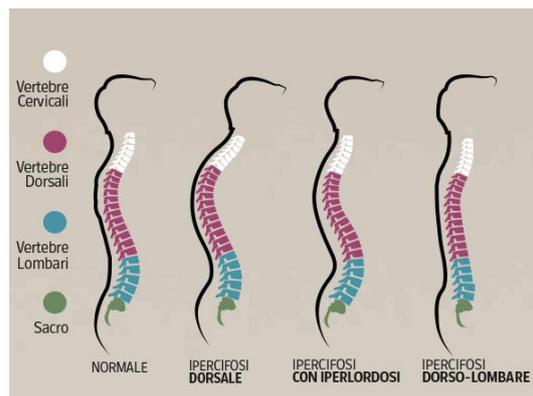
È possibile **evitarlo** o correggerlo quando già esiste?

### Tipologie

Innanzitutto bisogna distinguere l'ipercifosi dall'atteggiamento cifotico, che è un **vizio posturale** che può essere corretto.

- L'atteggiamento cifotico è dovuto a **cattive abitudini** (sedentarietà, scarso o scorretto esercizio fisico) presenti anche in giovane età. Può essere corretto con facilità durante la crescita e non è una patologia.
- L'ipercifosi invece può essere congenita, o causata (negli adulti e negli anziani) da vari disturbi: **artrosi, osteoporosi, fratture vertebrali**. C'è anche un'ipercifosi giovanile, nella maggior parte dei casi legata a un problema di crescita delle vertebre, detto osteocondrosi o morbo di Scheuermann.

Nei casi più gravi, l'ipercifosi può causare dolore, riduzione della mobilità e della funzionalità fisica, comunque una peggiore qualità della vita.



## La diagnosi

I segni tipici dell'ipercifosi legata all'età includono:

- una schiena che **curva** anche quando si prova a stare dritti;
- mal di schiena o rigidità;
- una **perdita di altezza** (superiore a 3-4 centimetri rispetto all'altezza massima raggiunta in età adulta).

La diagnosi si basa sulla valutazione della colonna vertebrale e l'esecuzione di alcune manovre che servono a distinguere l'ipercifosi dall'atteggiamento cifotico. In genere si ricorre anche alla radiografia.

## Le cause

Nella maggior parte dei casi la causa della schiena che si incurva con l'età è da imputarsi all'**osteoporosi**, la perdita di densità ossea che indebolisce la colonna vertebrale e che può anche provocare microfratture vertebrali, altra causa del dorso curvo.

Le **fratture vertebrali** possono verificarsi anche in assenza di una lesione evidente e sono spesso indolori. Sebbene un anziano su cinque abbia una frattura vertebrale, ben due terzi non vengono diagnosticate e curate. Ecco perché nella diagnosi è importante l'esecuzione di una radiografia.

## I trattamenti

In presenza di ipercifosi accertata, il trattamento dipende dal **grado** di accentuazione della curvatura del dorso e dalla causa della deformità. Si ricorre a:

- *fisioterapia;*
- *corsetto di plastica (se l'ipercifosi è di media entità) con esercizi di rinforzo muscolare;*
- *corsetto gessato (in genere per il morbo di Scheuermann);*
- *chirurgia, riservata a casi selezionati o molto gravi (in genere di 50-70 anni).*

L'esercizio guidato rappresenta comunque la base di tutti i trattamenti.

Per migliorare la situazione (oltre a controllare con i farmaci la progressione dell'osteoporosi) sono utili esercizi che rafforzano i muscoli che sostengono una postura eretta, in particolare la parte superiore della **schiena** e il **core**.

*Ovviamente se si sospetta un'ipercifosi o di avere già l'osteoporosi o una frattura vertebrale, è necessario consultare uno specialista prima di iniziare un programma: potrebbero esserci alcune attività da evitare.*

Mentre per atteggiamenti posturali sbagliati molto si può correggere (soprattutto in giovane età), per le alterazioni ossee, in particolare le fratture vertebrali, è improbabile una remissione completa; tuttavia, il trattamento può ridurre il dolore, migliorare la funzionalità e rallentare l'ulteriore progressione.

## Si può prevenire

Per prevenire problemi in età avanzata sono importanti le **abitudini** che si acquisiscono in gioventù o anche in mezza età. Bisogna cercare di mantenere le ossa forti, i muscoli attivi e la postura corretta. Ciò significa:

- fare regolarmente allenamento di **resistenza**, concentrandosi in particolare sui muscoli della parte superiore della schiena;
- mantenersi fisicamente attivi, puntando ad almeno 150 minuti di esercizio a settimana;
- assumere abbastanza proteine, calcio e vitamina D per supportare la salute delle ossa e dei muscoli;
- evitare di fumare e limitare l'alcol per ridurre i fattori di rischio che peggiorano la densità ossea e il benessere generale.

(Salute, Corriere)

**SCIENZA E SALUTE**

# Perché il fumo favorisce il tumore del PANCREAS? Scoperto un nuovo meccanismo

*Le tossine delle sigarette aumentano il rischio di tumore del pancreas e aggravano il cancro se già esistente. Alla base c'è una reazione immunitaria.*

I fumatori sono più a rischio di sviluppare un *tumore del pancreas* o, se ne sono affetti, di avere una progressione più rapida. Uno studio ha chiarito meglio perché questo accada e potrebbe suggerire potenziali trattamenti per affrontare questo tipo di cancro nelle persone che fumano. Nella ricerca, pubblicata su *Cancer Discovery*, è emerso che le tossine presenti nelle sigarette si legano alle cellule provocando una risposta immunitaria deviata **che sopprime drasticamente**

**l'immunità antitumorale**. Permettendo al tumore del pancreas di proliferare in metastasi.

## Benzina sul fuoco

Un gruppo di scienziati dell'Università del Michigan ha somministrato a topi affetti da tumore del pancreas una sostanza chimica dannosa presente nelle sigarette e in altri inquinanti ambientali, per capire l'effetto sortito sull'**interleuchina-22 (IL22)**. Questa sostanza fa parte delle citochine, proteine che fungono da segnali di comunicazione tra le cellule immunitarie, o tra queste e i vari organi e tessuti.

La IL22 è nota **per avere un ruolo nel microambiente tumorale** (l'insieme di strutture, tessuti, vasi sanguigni) che circondano il tumore del pancreas e che possono influire sulla sua crescita.

Le tossine del fumo di sigaretta hanno alterato in modo drammatico il modo in cui il tumore del pancreas proliferava, mandandolo rapidamente in metastasi.

## Lasciati senza difese

Che cosa aveva provocato la crescita tumorale? Un indizio è arrivato dal fatto che, nei topi lasciati volutamente senza difese immunitarie, le tossine del fumo di sigaretta non avevano facilitato la diffusione del tumore. Doveva esserci quindi **lo zampino di un meccanismo immunitario**. E in particolare, si è scoperto, **delle cellule T regolatorie (Treg)**, incaricate di prevenire le reazioni infiammatorie eccessive o autoimmuni, ma che possono attenuare l'immunità rispetto al cancro.

«Queste cellule hanno la capacità sia di produrre IL22, sia di sopprimere drasticamente qualsiasi immunità antitumorale. È un attacco a due punte. Quando abbiamo eliminato tutte le cellule Treg da questi topi, **abbiamo invertito l'intera capacità della sostanza chimica della sigaretta di far crescere il tumore**» spiega Timothy L. Frankel, Professore di Chirurgia oncologica e co-direttore del Centro per il tumore pancreatico dell'Università del Michigan, che ha coordinato lo studio.

## Spunti per nuove terapie

I risultati sono stati confermati su colture di cellule immunitarie umane e su cellule di pazienti con tumore del pancreas: tra questi, i fumatori sono risultati avere più **cellule Treg** rispetto ai non fumatori.

Il team ha anche dimostrato che inibendo le sostanze chimiche delle sigarette che si legano all'IL22, **i tumori si riducevano**.

Questa potrebbe essere una possibile strada per curare in modo più mirato i fumatori affetti da tumori del pancreas. Un'altra prevede invece di cercare di inibire l'attività soppressiva delle cellule Treg, così da **ripristinare parte della naturale immunità antitumorale** e sfruttarla nelle terapie.

(Salute, Focus)



# 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
Volla	FT/PT	334 193 9785	04 Settembre
Napoli Corso V. Emanuele	FT/PT	alepietro79@gmail.com	04 Settembre
Napoli Est	FT/PT	339 536 1916	01 Settembre
Napoli la Loggetta	FT/PT	333 100 4446	01 Settembre
Somma Vesuviana	FT/PT	393 106 8364	01 Settembre
Mariglianella	FT/PT	339 533 0933	01 Settembre
Melito	FT/PT	360 664 819	01 Settembre
Gragnano	FT/PT	333 368 8279	01 Settembre
Qualiano	FT/PT	cvfarmacisti@gmail.com	01 Settembre
Acerra	FT/PT	334 102 3587	01 Settembre
Napoli zona Forcella	FT/PT	328 629 4176	01 Settembre

# 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**<sup>®</sup>  
Associazione Sindacale dei Titolari  
di Farmacia della Provincia di Napoli

# 2025 ISCHIA PHARMA<sup>®</sup>

QUINTA EDIZIONE

ISCHIA, 17-19 OTTOBRE 2025

AUDITORIUM  
HOTEL REGINA ISABELLA



CON IL PATROCINIO DI

