



*Proverbio di oggi.....*

**A conferenza è padrona d'a mala crianza**

## SIFILIDE, una sola dose di antibiotico cura la forma precoce

*Secondo un nuovo studio un'iniezione di **penicillina G-benzatina** ha la stessa efficacia del regime attualmente utilizzato che ne prevede tre. Una positiva semplificazione per questa malattia i cui casi sono in aumento anche in Italia*

I ricercatori del **National Institute of Allergy and Infectious Diseases (Niaid)** hanno scoperto che una singola iniezione di **penicillina G-benzatina** (Pgb) tratta con successo la **sifilide precoce**, con la stessa efficacia del regime a tre iniezioni utilizzato da molti anni negli Usa e altrove. I risultati sono stati pubblicati sul *New England Journal of Medicine (NEJM)*. «La Pgb è molto efficace contro la **sifilide**, ma il regime a tre dosi può essere mal tollerato e dissuadere i pazienti dal sottoporsi a visite di controllo con i propri operatori sanitari».

«I nuovi risultati offrono **una prova positiva** della potenziale semplificazione del trattamento con un regime a dose singola altrettanto efficace, soprattutto mentre i tassi di sifilide rimangono allarmanti».

### **Casi in aumento**

In Italia, i casi di sifilide sono in aumento, con un incremento del 20% circa tra il 2021 e il 2022 e un aumento superiore al 50% rispetto al periodo pre-pandemia (2019). L'infezione **colpisce in prevalenza gli uomini**, specie nella fascia d'età 25-34 anni, con una maggiore prevalenza tra gli uomini che hanno rapporti omo e bisessuali, che rappresentano la maggioranza delle persone diagnosticate con sifilide. Si osserva anche una maggiore diffusione nelle grandi città e tra i giovani, anche se l'infezione rimane un problema diffuso in tutto il Paese. Le cause di questo aumento includono una **minore percezione del rischio**, una **maggiore trasmissibilità**, una **scarsa prevenzione** e i **cambiamenti nei comportamenti sessuali**.

(Salute, Corriere)



## SCIENZA E SALUTE

# NANOANTICORPI GENERATI DAGLI ALPACA IMPEDISCONO ALL'HERPES DI INFETTARE

*Dal sistema immunitario dei camelidi una proteina che mette i bastoni tra le ruote all'herpes, da usare contro le forme latenti del virus.*

Un **anticorpo derivato dagli alpaca**, molto più piccolo degli anticorpi tradizionali, è **in grado di neutralizzare una proteina** che il virus dell'**herpes simplex** (HSV, *herpes simplex virus*) usa per infettare. La scoperta, pubblicata su *Nature*, potrebbe favorire lo sviluppo di trattamenti contro le forme latenti dell'infezione da herpes, che possono riattivarsi periodicamente con nuovi sintomi. Al momento infatti non disponiamo di farmaci in grado di eradicare completamente l'infezione da herpes, né di prevenire le sue possibili complicanze neurologiche.



## CHE COSA C'ENTRANO GLI ALPACA CON L'HERPES?

Da qualche tempo i camelidi come gli alpaca (*Vicugna pacos*) sono oggetto di studio per gli immunologi: **i loro anticorpi hanno una struttura più semplice rispetto a quelli umani** e sono quindi più agili nel raggiungere obiettivi spesso preclusi agli anticorpi "tradizionali". Sono inoltre più leggeri, più stabili, più facili da produrre e da somministrare, tanto che in passato se ne è studiata l'efficacia nelle terapie contro il SARS-CoV-2 e come arma ulteriore per aiutare le cellule **CAR-T** ad attaccare i tumori solidi.

## PROTEINA TRASFORMISTA

Per infettare le cellule dell'ospite, il virus dell'herpes simplex si aggancia alla loro membrana esterna e fonde con essa il proprio involucro. Quindi rilascia il proprio materiale genetico nella cellula attaccata e la usa come fabbrica per produrre nuove copie di sé. Per compiere la fusione usa **una proteina nota come glicoproteina B**, che durante il processo altera la sua forma tridimensionale: questa trasformazione "dell'ultimo minuto", che lascia nascoste e inaccessibili molte regioni della proteina, è una delle ragioni della mancanza di antivirali efficaci contro l'herpes.

## FUSIONE INTERROTTA

Un gruppo di scienziati tedeschi coordinati dal Leibniz-Institut für Virologie di Amburgo ha determinato la conformazione precisa della glicoproteina b, usando la microscopia crioelettronica (una tecnica che permette di vedere nel dettaglio le strutture proteiche) per intrappolarla **così come appare nel momento esatto della fusione**.

A questo punto i ricercatori hanno iniettato un preparato a base di glicoproteina b in un alpaca e isolato i nanoanticorpi prodotti dall'animale in risposta al vaccino: tra questi hanno individuato **quello con l'effetto neutralizzante più marcato**, capace di neutralizzare la glicoproteina b anche in concentrazioni molto basse. Il nanoanticorpo si lega alla proteina nella sua forma di fusione e **blocca ogni ulteriore trasformazione**, impedendo i processi necessari affinché la fusione tra membrane sia completata. In questo modo, previene l'infezione.

## PREVENIRE LE RIATTIVAZIONI

Gli autori dello studio immaginano un futuro in cui nanoanticorpi come questo possano essere usati **per prevenire le infezioni ricorrenti da herpes** nelle persone che ospitano il virus in forma latente.

A beneficiare di questa forma di prevenzione potrebbero essere le persone con un sistema immunitario indebolito e nelle quali una riattivazione dell'herpes possa generare complicanze più serie, come i neonati, le persone ammalate di cancro o di HIV, le persone con malattie autoimmuni o in attesa di trapianto, le donne in gravidanza. (*Salute, Focus*)

**PREVENZIONE E SALUTE****MAGNESIO: A COSA SERVE E QUANDO PRENDERLO**

*Il magnesio è un minerale essenziale per la salute del corpo e il corretto funzionamento delle cellule.*

Poiché viene perso con la sudorazione insieme ad altri sali minerali, è importante **assumerlo con la dieta** o, se necessario, con integratori specifici.

Ne parliamo con il dr **Simone Carnier**, nutrizionista presso l'IRCCS Istituto



Clinico Humanitas di Rozzano e i centri medici Humanitas Medical Care.

**A COSA SERVE IL MAGNESIO?**

Il magnesio è coinvolto in oltre 300 reazioni cellulari. Insieme a calcio e fosforo, contribuisce alla **formazione della struttura ossea** e favorisce la trasmissione degli impulsi nelle membrane muscolari e nervose. Inoltre, modula la glicemia migliorando la sensibilità all'insulina.

Partecipa anche alla sintesi proteica e alla **produzione di energia**: metabolismo dei lipidi e produzione di ATP (*adenosina trifosfato*).

**CARENZA DI MAGNESIO: I SINTOMI**

La **carenza di magnesio** è rara in persone sane con una dieta varia ed equilibrata (5 porzioni di frutta e verdura).

Tuttavia, può essere causata:

- *da un'alimentazione poco bilanciata,*
- *da un'aumentata richiesta dovuta a fattori come l'abuso di alcol,*
- *da una perdita legata a patologie gastrointestinali.*

Anche l'assunzione di alcuni farmaci, come antibiotici, lassativi o diuretici, può incrementare l'eliminazione del magnesio dal corpo, contribuendo a una sua carenza.

I principali sintomi della carenza di magnesio sono sia di natura fisica sia psicologica. Tra questi indichiamo:

- variazioni dell'umore come **ansia, irritabilità, nervosismo**
- **incremento della pressione arteriosa sistolica**
- **crampi e contrazioni muscolari**
- **gastrite, stipsi**
- **dolori premestruali**
- **insonnia,**
- **stanchezza mentale,**
- **mal di testa**
- **astenia**
- **fascicolazioni alle palpebre.**

## MAGNESIO: IN QUALI CIBI SI TROVA?

L'assunzione giornaliera raccomandata di magnesio è di 240 mg per maschi e femmine dai 18 anni in poi.

Il magnesio è presente in quantità rilevanti in molti alimenti tipici di una dieta varia ed equilibrata:

- **cereali integrali** (120-150 mg/100 g),
- **frutta fresca** (ad esempio, banane: 27 mg/100 g),
- **frutta secca** (circa 200 mg/100 g),
- **legumi secchi** (come piselli, ceci, fagioli e lenticchie)
- **verdure a foglia verde** (30-80 mg/100 g), tra cui broccoli, bieta, carciofi, zucchine, coste, cavolfiore e spinaci.

Anche il **cioccolato fondente** è una buona fonte di magnesio (circa 200 mg/100 g) e può essere consumato insieme a frutta e frutta secca come spuntino.

In quantità minori, il magnesio è presente anche nel **pesce** e nelle **carni bianche**, come tacchino e pollo.

La quantità giornaliera raccomandata di magnesio può essere raggiunta senza particolare difficoltà.

## QUANDO PRENDERE IL MAGNESIO?

Persone in salute con una dieta varia ed equilibrata non necessitano integrazioni di magnesio, anche nei mesi più caldi. Le quantità in eccesso che il corpo non è in grado di assorbire vengono eliminate immediatamente con le urine. Una maggiore attenzione dovrebbe essere posta alla varietà della dieta, all'apporto di frutta e verdura e all'aumento dell'apporto idrico (2L al giorno). La disidratazione è infatti la causa principale della stanchezza durante i mesi caldi.

Coloro che svolgono attività fisiche intense o lavori particolarmente stressanti dal punto di vista fisico necessitano maggiormente di magnesio.

Il magnesio può essere utile anche per gestire la sindrome premestruale, durante la *menopausa* e per migliorare il controllo glicemico nei casi di *diabete*.

In ogni caso, è sempre meglio consultare un professionista (medico, biologo nutrizionista, dietista) prima di iniziare l'assunzione di integratori specifici.

## SPORT: QUANDO SERVE IL MAGNESIO?

Il magnesio è importante per chi pratica sport. L'**attività fisica intensa** comporta un dispendio energetico da non sottovalutare e la perdita di liquidi attraverso il sudore, che a sua volta comporta la perdita di sali minerali, tra cui il magnesio. Anche se il magnesio non costituisce il principale minerale perso durante la sudorazione (che è il sodio) e la quantità persa non è notevole (3-10 mg/L di sudore, 10-14 mg in condizioni estreme), è importante tenere i valori monitorati.

Durante i mesi caldi, con attività fisica prolungata e intensa, si può considerare l'assunzione di magnesio in combinazione con altri sali minerali, come **potassio** e **sodio**, per mantenere una corretta idratazione durante e dopo l'allenamento.

La tipologia e la durata dell'attività, oltre alle condizioni ambientali, sono infatti fattori da considerare nell'integrazione di magnesio; non è infatti sempre necessaria.

**INTEGRATORI DI MAGNESIO: QUANDO PRENDERLI?** Esistono diverse forme di magnesio, tra cui quelle minerali (*come il cloruro di magnesio, utile per la salute cardiaca*), animali (*come il bisglicinato, importante per la sintesi del collagene e il rilassamento muscolare, e il pidolato, utile per il sistema nervoso*), e vegetali (*come il citrato, utile per il transito intestinale*).

L'ideale sarebbe utilizzare un integratore che contenga tutte queste diverse formulazioni, per ottimizzare la sinergia dei vari componenti. (*Salute, Humanitas*)

## SCIENZA E SALUTE

# PERCHÉ BISOGNEREBBE FARE CINQUE PASTI AL GIORNO?

*Sempre più evidenze scientifiche confermano quanto il benessere, sia fisico sia mentale, dipenda in gran parte dalle nostre abitudini quotidiane.*

Tra queste, l'alimentazione gioca un ruolo centrale. Non si tratta solo di scegliere cibi sani, ma anche di distribuirli correttamente nell'arco della giornata. Ed è proprio da questa esigenza che nasce la cosiddetta regola dei cinque pasti al giorno, pensata per sostenere il nostro equilibrio energetico e metabolico, contribuendo al mantenimento della salute nel tempo.



Ne parliamo con la dottoressa **Maria Bravo**, biologa nutrizionista di Humanitas San Pio X.

## **COS'È LA REGOLA DEI CINQUE PASTI?**

Nella vita di tutti i giorni può capitare di trascurare la propria alimentazione. Saltare i pasti o mangiare in modo disordinato è spesso la norma, a partire dalla colazione. La regola dei cinque pasti – ovvero colazione, pranzo, cena e due spuntini, uno a metà mattina e uno al pomeriggio – nasce proprio per offrire uno schema semplice ma efficace per mantenere l'equilibrio nutrizionale.

L'obiettivo non è solo quello di evitare i digiuni prolungati, ma di assicurare all'organismo un apporto costante di energia durante la giornata. Quando seguita con attenzione e con scelte alimentari equilibrate, questa modalità aiuta ad attivare il metabolismo e a migliorare la capacità di concentrazione e rendimento. Inoltre, abbinare ai pasti un'adeguata idratazione – distribuita in modo regolare – è fondamentale per contrastare affaticamento, cali di attenzione e sensazione di spossatezza.

## **QUALI BENEFICI HA PER LA SALUTE?**

Diversi studi condotti sulla popolazione generale hanno analizzato il rapporto tra numero di pasti e salute metabolica, evidenziando effetti interessanti.

In particolare, una ricerca che ha coinvolto circa 500 persone ha osservato che chi consuma più di quattro pasti al giorno mostra un profilo lipidico migliore:

- livelli più alti di **colesterolo HDL** (quello "buono") e valori più bassi di trigliceridi a digiuno rispetto a chi mangia meno frequentemente.

Dato che un maggiore rapporto tra HDL e LDL è collegato a una riduzione del rischio cardiovascolare, questi dati suggeriscono che il frazionamento dei pasti possa contribuire alla prevenzione delle malattie cardiache.

Un'ulteriore conferma arriva da una revisione pubblicata su *Circulation*, la rivista dell'American Heart Association, che associa la maggiore frequenza dei pasti a un minor rischio di sviluppare diabete e patologie cardiovascolari. In sostanza, dividere l'apporto calorico giornaliero in più momenti può offrire una protezione aggiuntiva sul lungo periodo.

Detto questo, è sempre importante adattare le indicazioni nutrizionali alle proprie abitudini e al proprio stile di vita. Non tutti hanno bisogno o desiderano fare gli spuntini:

- *anche chi preferisce limitarsi ai tre pasti principali può seguire un'alimentazione bilanciata, purché la distribuzione di nutrienti sia calibrata correttamente. L'equilibrio, come sempre, resta la chiave.*

*(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
Pozzuoli	FT/PT	334 703 5964	04 Settembre
Melito	FT/PT	347 290 5697	04 Settembre
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

