



farma DAY

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli

Anno XIV – Numero 2920

Venerdì 24 Ottobre 2025 – S. Antonio M.C.

Proverbio di oggi.....

'A cuntentezza vene da 'o core.

CAMBIO DI STAGIONE, ecco perché è importante fare il pieno di VITAMINE E MINERALI

Chi vuole resistere al cambio di stagione e di temperatura, superando l'arrivo dell'autunno senza malanni, dovrebbe ricordare che sono due i fattori che davvero possono fare la differenza per il nostro sistema immunitario: una vita attiva e un'alimentazione sana.

Abbiamo parlato con gli specialisti di Humanitas di come assumere il corretto apporto di vitamine e sali minerali con l'arrivo delle stagioni più fredde.

Lo "stress" del cambio di stagione si combatte con la vitamina B

Gli eccessi e le abbuffate dell'estate vanno definitivamente archiviati. Quando arriva l'autunno, se vogliamo che il nostro corpo sia adeguatamente preparato agli **sbalzi di temperatura**, dobbiamo prestare doppiamente attenzione all'alimentazione che seguiamo, oltre al non farci mancare un po' di moto e, fin quando è possibile, la vita all'aria aperta. Per favorire il benessere si può ricorrere a piccoli accorgimenti, come ad esempio pranzare all'aperto, almeno finché il clima lo permette. E' poi importante è scegliere alimenti nutrienti ed energetici, che forniscano all'organismo le vitamine e i minerali di cui ha bisogno. Fra questi i più utili sono le vitamine del gruppo B. In particolare, la **vitamina B12** favorisce il buon funzionamento del sistema immunitario e la formazione dei globuli rossi, mentre le **vitamine B2** e **B6** contribuiscono a contrastare il senso di stanchezza e di affaticamento.

Ferro, potassio e magnesio

Ferro, potassio e magnesio sono i **minerali più utili** nella stagione autunnale. Il primo aiuta a combattere la stanchezza, mentre il potassio è utile per il benessere del cervello e per l'equilibrio della pressione sanguigna. Infine, il **magnesio** aiuta a sciogliere la tensione muscolare. Per assicurarsi di assumere queste vitamine è necessario arricchire la propria dieta di frutta e verdura di stagione.

Idratarsi è importante, anche se non fa più caldo

Anche se le temperature non sono più quelle dell'estate, **bere molta acqua** (almeno 2 litri al giorno) continua ad essere importante. Oltre all'acqua, ci si può aiutare con **tisane e bevande calde**, che oltre ad idratare, aiutano a riscaldare il corpo e a rilassare la mente. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

ALLATTARE PROTEGGE DAL TUMORE AL SENO: ora sappiamo perché

L'allattamento al seno promuove un aumento di cellule immunitarie capaci di neutralizzare eventuali minacce tumorali: i benefici possono durare decenni.

L'allattamento incoraggia una **produzione massiccia di cellule immunitarie e la loro migrazione verso il seno**, dove sono destinate a soggiornare per anni, persino decenni.

Sarebbe questo, secondo uno studio pubblicato su *Nature*, il meccanismo alla base dell'effetto protettivo che allattare ha sui tumori al seno: studi passati hanno calcolato che, per ogni anno di allattamento al seno, il rischio di ammalarsi di questa forma di cancro si riduce del 4,3%.



IL RECLUTAMENTO DI LINFOCITI SPECIALIZZATI

I cambiamenti a cui il seno va incontro durante la gravidanza e dopo il parto, prima per prepararsi a secernere latte e poi, dopo lo svezzamento, per tornare a non produrne più, fanno migrare "sul posto" un numero importante di **linfociti T citotossici (T CD8+)**, cellule capaci di infiltrare i tumori e aggredirli, distruggendo le cellule maligne. Anche altri meccanismi di natura immunitaria, innescati dalle proteine del latte materno, dal materiale presente nella bocca dei neonati o dalla protezione del seno dalla mastite (un'infezione della ghiandola mammaria) richiamano lo stesso tipo di linfociti.

Per Sherene Loi, oncologa del Peter MacCullum Cancer Centre di Victoria, Australia, nelle donne che hanno allattato al seno queste cellule **possono vivere per decenni nel tessuto mammario**, dove «agiscono come **guardie locali**, pronte ad attaccare le cellule anomale che potrebbero trasformarsi in cancro».

UNA RICERCA IN TRE PARTI Loi e colleghi hanno dapprima confrontato il numero di questo tipo di linfociti nel tessuto mammario di **260 donne sane**, con o senza figli, che avevano affrontato un intervento chirurgico o di riduzione del seno o di mastectomia preventiva (*per un rischio di tumore al seno da moderato a elevato*). Nei tessuti delle donne che avevano avuto figli e allattato al seno è stato osservato **un numero maggiore di linfociti T citotossici**, che sono persistiti anche per diversi decenni.

In un secondo esperimento, gli scienziati hanno introdotto cellule di una forma aggressiva di cancro al seno **nel tessuto mammario di femmine di topo** che avevano completato un parto e un ciclo completo di allattamento e svezzamento, o che non avevano mai partorito, o ancora che non avevano potuto allattare perché separate dai cuccioli dopo il parto. Nelle prime, **i tumori sono cresciuti meno** e sono parsi attaccati da più cellule T citotossiche. Quando questi "guardiani immunitari" sono stati rimossi, i tumori sono cresciuti più rapidamente. Infine, il team ha analizzato i dati clinici di oltre un migliaio di donne che avevano avuto un tumore al seno triplo negativo (un sottotipo di cancro al seno privo dei tre principali bersagli molecolari per cui esistono trattamenti mirati) e almeno una gravidanza completa.

Nelle donne che avevano riferito di aver allattato, i tumori presentavano una densità più elevata di linfociti T citotossici. A parità di altre variabili, queste pazienti avevano **una sopravvivenza più lunga**.

ESTENDERE I BENEFICI Lo studio lascia molte domande aperte, per esempio su quali proteine siano prese di mira da questi linfociti, su come facciano a persistere per anni o quale sia la loro relazione con i tumori che - come quello al seno - sono sensibili agli ormoni. Le risposte saranno importanti **per sviluppare trattamenti universali per la prevenzione del tumore al seno**, anche nelle donne che, **per scelta, per impossibilità o perché non hanno avuto una gravidanza**, non hanno allattato al seno.

«Vorremmo capire a che cosa reagiscono le cellule T, perché così potremo forse creare strategie che imitino questo stesso effetto». (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

CAPILLAROSCOPIA: a cosa serve l'esame e quando è indicato?

Tra gli esami da effettuare ai pazienti con sospetto di patologie autoimmuni sistemiche o nel caso in cui abbiano diagnosi reumatologiche già definite, c'è la capillaroscopia.

CHE TIPO DI ESAME È, A COSA SERVE E COME SI EFFETTUA?

Ne parliamo con la dottoressa **Valentina Varisco**, medico specialista in Reumatologia, che presso Humanitas Gavazzeni, Humanitas Medical Care Bergamo e Humanitas Medical Care Trezzo d'Adda, si occupa di valutare pazienti con sospetto di patologie autoimmuni sistemiche o di seguire pazienti con diagnosi reumatologiche già definite.



REUMATOLOGIA: DI CHE COSA SI OCCUPA

La reumatologia si occupa di patologie che hanno soprattutto pertinenza muscolo-scheletrica, tra cui **malattie infiammatorie come le artriti** (reumatoide, psoriasica, spondiloartriti) e **malattie su base degenerativa delle articolazioni**, come l'artrosi, oppure la fibromialgia.

La reumatologia si occupa anche di malattie come le **connettiviti e le vasculiti**, che si manifestano con sintomi che coinvolgono l'apparato muscolo-scheletrico, ma non solo:

- si tratta infatti di **malattie sistemiche** che interessano altri organi come per esempio il cuore, i polmoni, la pelle e i vasi sanguigni.

CAPILLAROSCOPIA: CHE COS'È

La **capillaroscopia** è l'esame volto a valutare la circolazione sanguigna nelle anse capillari presenti alla base dell'unghia. Questo esame viene eseguito come screening nel caso del **fenomeno di Raynaud**.

Come spiega la dottoressa Varisco: «Il fenomeno di Raynaud è una situazione in cui, in genere per sbalzi di temperatura improvvisi, si viene a creare un primo restringimento dei vasi sanguigni e una successiva fase di vasodilatazione che provocano un'alterazione dei flussi sanguigni nelle parti periferiche del nostro corpo.

Può essere generato anche da stati emotivi improvvisi e si manifesta con dita delle mani o dei piedi bianche e fredde, provocate dal restringimento, e da dolore ed eritema della cute, che fa seguito alla dilatazione».

Capillaroscopia: in quali casi è indicata l'esecuzione dell'esame

La capillaroscopia è indicata nei pazienti che presentano il **fenomeno di Raynaud** e aiuta a discriminare i pazienti che hanno semplicemente il **fenomeno di Raynaud "isolato"** da quelli che hanno il fenomeno in corso di una patologia autoimmune.

In alcuni casi il paziente può riferire problemi legati a questo fenomeno durante la stagione invernale o comunque nelle situazioni in cui è più probabile incorrere in contatti improvvisi con basse temperature.

Il fenomeno può capitare in alcune persone anche d'estate, in presenza ad esempio di aria condizionata, o tutte le volte che si entra a contatto con oggetti che hanno una temperatura molto inferiore a quella dell'ambiente circostante. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

CURETTAGE GENGIVALE: CHE COS'È E A COSA SERVE

Tra le condizioni che possono mettere a rischio la salute della bocca e causare infiammazioni o sanguinamento gengivale ci sono placca dentale e tartaro.

Sono sostanze che si accumulano facilmente a ridosso e sotto la gengiva, creando sul sorriso macchie antiestetiche e mettendo a rischio la salute generale della bocca.

In questi casi il dentista può proporre un trattamento non particolarmente conosciuto: il **curettage gengivale**.

Di che cosa si tratta?

Ne parliamo con gli odontoiatri del Dental Center di Humanitas Rozzano.

COSA SONO PLACCA E TARTARO?

La **placca dentale** è una pellicola trasparente che si crea sui denti ed è in grado di trattenere i batteri presenti nel cavo orale. A contatto con i minerali contenuti nella saliva questa sostanza può indurirsi fino a diventare **tartaro**, che è uno strato difficile da rimuovere con lo spazzolino da denti.

Il tartaro viene rimosso dal dentista durante le sedute di igiene dentale professionale, o ablazione del tartaro. Quando il tartaro penetra sotto la gengiva, la semplice pulizia dei denti non è più sufficiente. In questi casi si può effettuare il **curettage gengivale**, una procedura fondamentale per prevenire la comparsa di gengivite e parodontite, patologie che possono compromettere la salute dei denti.

CHE COS'È IL CURETTAGE GENGIVALE?

Il curettage gengivale è un **trattamento odontoiatrico** minimamente invasivo eseguito da un igienista dentale o da un parodontista.

Si tratta di una **pulizia profonda** che viene infatti svolta in anestesia e che punta a rimuovere tartaro e placca batterica che si possono formare nelle tasche gengivali, permettendo in questo modo ai tessuti di aderire nuovamente al dente.

Quest'area è pulita dal dentista in maniera profonda, con un apposito strumento odontoiatrico e poi disinfettata per eliminare i **batteri**.

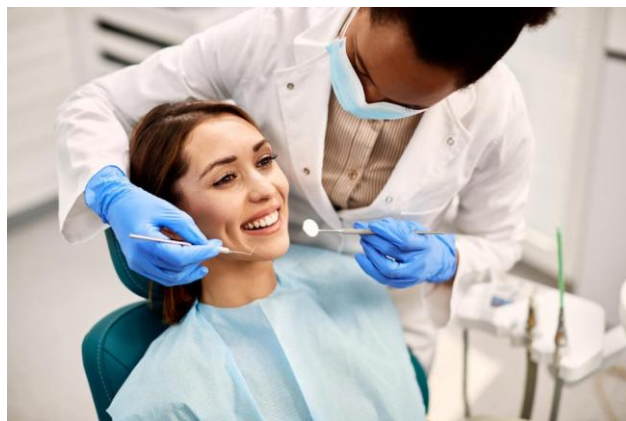
Per ottenere un risultato ancora più efficace, si possono combinare due diverse tecniche di pulizia:

- la **levigatura meccanica**, ovvero la raschiatura della zona sottogengivale;
- il **laser**, che consente di arrivare più in profondità bloccando la proliferazione batterica.

Il curettage:

- migliora l'estetica dei denti e delle gengive;
- agisce in modo specifico eliminando la placca batterica;
- riduce il rischio di perdita dei denti;
- aiuta a prevenire l'alito cattivo.

Ricordiamo che, al fine di assicurare denti in salute, è fondamentale rivolgersi allo specialista di fiducia, e effettuare un controllo almeno una volta ogni sei mesi. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**MASSOTERAPIA: IN QUALI CASI È INDICATA?**

Pare che il massaggio terapeutico dei muscoli fosse pratica conosciuta già nell'antica Grecia e che Ippocrate lo praticasse per alleviare i dolori che si accompagnavano all'avanzare dell'età.

Arrivata fino a noi, quella che oggi chiamiamo massoterapia è una pratica volta a eliminare le contratture e a ripristinare il normale tono muscolare svolgendo un'azione lenitiva nei confronti del dolore. Per conoscerla nei suoi particolari ne abbiamo parlato con il dottor **Matteo Martignoni**, fisiatra in Humanitas Medical Care Arese e Lainate.

TRATTAMENTO MIRATO

«La massoterapia è una tecnica fisioterapica riabilitativa che consiste nel trattamento di un segmento corporeo finalizzato a ridurre la contrattura muscolare e recuperare il normale tono della muscolatura a questo livello –spiega Martignoni. Nel trattamento si applicano tecniche di terapia manuale basate sul massaggio. È importante precisare che **non esistono limiti di età** per i pazienti.

Il trattamento massoterapico è indicato per la cura delle patologie muscolari legate a un aspetto prevalentemente tensivo, contrattuale oppure posturale».

Chi si occupa di massoterapia effettua una serie di manipolazioni al fine di decontrarre la muscolatura, migliorare ossigenazione e drenaggio, tonificare e agire sulle articolazioni infiammate.

I BENEFICI DELLA MASSOTERAPIA

Come spesso accade, i benefici di una buona condizione fisica hanno ripercussioni sul benessere generale della persona e la massoterapia non sfugge a questa regola. «La massoterapia consente il recupero del tono muscolare che il paziente aveva, la normale mobilità del segmento in sofferenza e, quindi, la riduzione del dolore –continua Martignoni. Attenuando i dolori e allentando la **tensione muscolare**, questa pratica determina un effetto generale di rilassamento anche a livello psichico. Da notare che questi benefici presentano il pregio di essere cumulativi; questo significa che, nell'arco del percorso riabilitativo, si ha una progressiva riduzione dello stato di tensione e del dolore e, nel lungo termine, un recupero della normale funzione e la risoluzione del dolore. Naturalmente ogni persona rappresenta un caso diverso, quindi la posologia varia in base al quadro clinico del paziente e si calibra nel corso del trattamento stesso».

UNA TERAPIA NON ESCLUSIVA

Alla massoterapia si possono associare diverse terapie per il recupero della motilità articolare e del tono muscolare, che possono essere trattamenti di tipo prevalentemente manuale, quindi fisioterapia e manipolazioni, oppure terapie iniettive-infiltrative, come la mesoterapia dove si utilizza un farmaco per ridurre lo stato muscolo-tensivo e il dolore, o ancora terapie fisiche, come la tecarterapia, basata sul trasferimento del calore e che può coadiuvare efficacemente.

Generalmente priva di controindicazioni, la massoterapia è sconsigliabile unicamente in presenza di fratture. Nessuna paura neanche se, dopo la prima seduta, il dolore persiste:

«Il fatto che al primo massaggio si possa stare peggio è soggettivo –conclude Martignoni. Questo dipende dalla sensibilità del paziente e del fisioterapista: se il trattamento è troppo invasivo, può **provocare una riacutizzazione del dolore**, ma questo fatto non rappresenta, in ogni caso, una controindicazione».

(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
Napoli Soccavo	FT/PT	335 814 5405	21 Ottobre
Quarto	FT/PT	333 634 0521	21 Ottobre
Ottaviano	FT/PT	335 150 7290	21 Ottobre
Somma vesuviana	FT/PT	349 775 5820	15 Ottobre
Varcaturo	FT/PT	farmaciasanluca@gmail.com	15 Ottobre
Pozzuoli	FT/PT	338 410 7957	15 Ottobre
Napoli Porta Capuana	FT/PT	339 659 0618	2 Ottobre
Napoli Ponticelli	FT/PT	339 659 0618	2 Ottobre
Napoli	FT/PT	338 636 1309	18 Settembre
Marano	FT/PT	335 778 0088	18 Settembre
Napoli Posillipo	FT/PT	338 268 9601	18 Settembre
Napoli	FT/PT	farmacia.apice@tiscali.it	11 Settembre
Napoli	FT/PT	333 545 2036	11 Settembre
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

CONCERTO DI NATALE, CADUCEO D'ORO 2025, MEDAGLIE di BENEMERENZA alla PROFESSIONE e GIURAMENTO di GALENO: Lunedì 15 Dicembre

*Concerto di Natale e Medaglie alla Professione - Lunedì 15 Dicembre ore 19.30 – Teatro di San Carlo, Napoli – **I Colleghi tutti sono invitati a partecipare***



**Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli**



**MEDAGLIE alla
PROFESSIONE**
Cerimonia di Consegna

*Lunedì 15 Dicembre 2025 - ore 19,30
Teatro di San Carlo - Napoli*

Come Partecipare

**Ritirare il biglietto presso gli Uffici
dell'Ordine a partire dal 13 Novembre**