



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 2925

Lunedì 03 Novembre 2025 – S. Silvia, Martina

Proverbio di oggi.....

A conferenza è padrona d'a mala crianza

PRIMI CAPELLI GRIGI? POTREBBE ESSERE UNA BUONA NOTIZIA

I capelli grigi potrebbero essere il prezzo che il nostro organismo decide di pagare per proteggerci dai melanomi, sacrificando il colore per la salute.

La prossima volta che vi guarderete allo specchio e noterete un capello bianco, non fatevene un cruccio: potrebbe essere il **prezzo che il vostro organismo ha deciso di pagare per proteggervi da un tumore.**

È quanto emerge da uno studio pubblicato su *Nature Cell Biology*, che ha condotto degli esperimenti sui topi scoprendo un'inaspettata relazione tra **melanomi e capelli bianchi.**

VIA IL COLORE, VIA IL TUMORE. I ricercatori hanno deciso di studiare sui topi gli effetti di diversi danni al DNA sulle staminali dei melanociti (McSC), che danno vita alle cellule che sintetizzano la melanina, responsabile della pigmentazione di capelli e pelle.

Dagli esperimenti è emerso un particolare comportamento di queste McSC quando subivano la cosiddetta *rottura a doppio filamento*, una lesione molto grave che danneggia l'intera struttura a doppia elica del DNA. In questo caso **le McSC rispondevano smettendo di dividersi ed entrando in uno stato di senescenza**, disattivandosi e facendo perdere colore al pelo dei topi.

UN COMPORTAMENTO DIVERSO.

Esponendo invece i topi a due potenti cancerogeni – i raggi UVB e il DMBA, una sostanza spesso utilizzata in laboratorio per indurre la crescita tumorale – le McSC non sono entrate in uno stato di senescenza come dopo la rottura a doppio filamento, continuando invece a clonarsi.

Questo rivela che la stessa popolazione di cellule staminali può seguire destini opposti, esaurendosi o espandendosi a seconda dei danni subiti. «**L'incanutimento dei capelli e il melanoma non sono eventi indipendenti, ma esiti divergenti delle risposte allo stress delle cellule staminali**», spiega Emi Nishimura, coordinatrice della ricerca.

Pur sottolineando che **l'equazione incanutimento = protezione contro il melanoma** sia sbagliata, gli autori spiegano che il **processo di "disattivazione" delle McSC rappresenta di fatto uno scudo contro la diffusione del melanoma**, e che quando questo meccanismo viene aggirato la persistenza di cellule staminali dei melanociti danneggiate può favorire la comparsa del tumore. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

Agli uomini serve il doppio dell'esercizio delle donne per gli stessi benefici cardiovascolari

Per prevenire le malattie coronariche, agli uomini serve un allenamento due volte più lungo rispetto alle donne. Occorre aggiornare le linee guida.

Gli uomini devono faticare il doppio delle donne per raggiungere lo stesso grado di prevenzione delle malattie cardiovascolari. O - se preferite: alle donne basta allenarsi per la metà del tempo rispetto agli uomini per ottenere gli stessi benefici per la salute del cuore.

Per gli uomini sopra i cinquant'anni occorrono **circa 9 ore di attività fisica a settimana** "da moderata a vigorosa" (valgono anche spostarsi in bici, o camminare di buon passo) per ottenere un calo del 30% del rischio di malattia coronarica, il restringimento delle arterie causato dai depositi di grasso. Per le donne, sarebbero sufficienti **circa 4 ore** per ottenere lo stesso effetto.

SANE CON MENO SFORZO

La scoperta, spiegata dagli scienziati della Xiamen University (Cina) in uno studio su *Nature Cardiovascular Research*, deriva dall'analisi dei dati di tracker di attività fisica di oltre 80.200 persone, di età media di 61 anni, che avevano partecipato allo studio medico Uk Biobank.

I partecipanti erano in buona salute cardiovascolare e sono stati seguiti per 8 anni. Una prima osservazione ha mostrato che le donne che eseguivano regolarmente i 150 minuti settimanali di attività fisica da moderata a vigorosa raccomandati dalle principali linee guida per mantenersi in salute riducevano del 22% il rischio di malattia coronarica. Agli uomini, il medesimo tempo di allenamento garantiva un calo del rischio solo del 17%.

Arrivare a una riduzione del 30% delle probabilità di ammalarsi di malattia coronarica richiedeva di aumentare gli sforzi: se però alle donne, bastavano 250 minuti a settimana, agli uomini ne servivano - ne servono - 530.

ESERCIZIO PIÙ EFFICACE

Una seconda analisi su oltre 5.000 uomini e donne che avevano già avuto esperienza di malattia coronarica ha mostrato che il rischio di morte negli 8 anni successivi **era tre volte più basso** per le donne che si allenavano per i 150 minuti raccomandati rispetto agli uomini che eseguivano lo stesso compito.

Anche se lo studio non ha approfondito le cause di questa differenza, un'ipotesi è che dipenda da **fattori ormonali**. Più alti livelli di estrogeno potrebbero aiutare a bruciare più grassi quando si fa movimento. Inoltre, **differenze biologiche** potrebbero costringere le donne a usare più forza respiratoria, muscolare e metabolica per compiere gli stessi esercizi degli uomini. La stessa identica routine di allenamento potrebbe essere quindi più "stancante" e allenante per il cuore per le donne, rispetto agli uomini.

MEGLIO SAPERLO!

Ora gli esperti sperano che quanto emerso **incoraggi le donne**, che più spesso degli uomini non raggiungono il quantitativo minimo di esercizio raccomandato per mantenere il cuore in salute, **ad allenarsi**:

- *potrebbero infatti ottenere grande beneficio con uno sforzo relativamente contenuto.*

E gli uomini? Preso atto di questa... *ingiustizia*, avranno la scusa per allenarsi un po' di più.

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

SORDITÀ, QUALI SONO LE CAUSE E COME PREVENIRLA

Le stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) riferiscono che entro il 2050 circa una persona su cinque andrà incontro a una forma di diminuzione della capacità uditiva.

Si tratta di un dato importante che sottolinea quanto sia fondamentale prendersi cura della propria salute uditiva.

Quando fare una visita e come prevenire l'insorgenza di sordità?

Ne parliamo con gli esperti dell'Unità Operativa di Otorinolaringoiatria di Humanitas Castelli di Bergamo.

QUANDO FARE UN ESAME AUDIOMETRICO?

Per prendersi cura del proprio udito, secondo le stime di incidenza dei casi di sordità in Italia, sarebbe ideale sottoporsi a un esame audiometrico a partire dai 65 anni di età. Tuttavia, è importante sottolineare che la

sordità può colpire persone di tutte le età, anche i bambini. La sordità neonatale, infatti, è il difetto sensitivo ereditario più comune nei neonati e, se non diagnosticata e trattata tempestivamente, può causare deficit che influiscono negativamente sullo sviluppo neurosensoriale, di apprendimento e di inserimento sociale del bambino. Va notato che con l'avanzare dell'età, c'è un aumento significativo dei casi di sordità, fino a raggiungere il 50% dell'incidenza oltre gli 80 anni.

QUALI SONO LE CAUSE DELLA SORDITÀ?

La sordità può essere neurosensoriale congenita, oppure causata da malattie infettive come la rosolia, il morbillo o la meningite, o trasmissiva determinata da processi infiammatori dall'orecchio medio.

In età avanzata, invece, è il risultato del graduale invecchiamento delle strutture nervose dell'udito, che causa una progressiva difficoltà uditiva, inizialmente solo per i suoni ad alta frequenza e poi progressivamente anche per i suoni a media e bassa intensità. È importante notare che la causa della sordità può variare a seconda dell'età e dell'individuo, e che il trattamento dovrebbe essere adattato di conseguenza.

COME PREVENIRE LA SORDITÀ?

La prevenzione della sordità può iniziare fin dai primissimi giorni di vita, attraverso le vaccinazioni contro il morbillo, la meningite, la rosolia e la parotite epidemica, che possono prevenire la sordità nei bambini, e limitando l'esposizione ai rumori.

In particolare, i lavoratori esposti a rumori di forte intensità dovrebbero fare uso di sistemi di protezione acustica individuale, che spesso non vengono utilizzati correttamente a causa della loro presunta "scomodità". È importante sensibilizzare sulla corretta utilizzazione di questi strumenti di protezione per prevenire danni all'udito.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

ACUFENE: QUALI SONO LE CAUSE E COME PREVENIRLO

L'acufene è un disturbo dell'orecchio caratterizzato da un fastidioso rumore di fondo anche in assenza di suoni esterni. Spesso, questo fastidio si manifesta sotto forma di ronzio, oppure di scampanellio o ancora di fischio.

L'acufene, che può avere origini interne ma anche esterne, è una patologia che non andrebbe sottovalutata e che può risultare debilitante per chi ne soffre. Si ritiene che il **ronzio caratteristico dell'acufene** sia causato dal suono del sangue che scorre attraverso i piccoli vasi dell'orecchio.

Approfondiamo l'argomento con il dottor **Daniele Bugada**, dell'Unità Operativa di Otorinolaringoiatria di Humanitas Castelli di Bergamo.

QUALI SONO LE CAUSE DELL'ACUFENE?

L'acufene può nascere in seguito a:

- **patologie dell'orecchio**
- problemi all'articolazione temporo-mandibolare
- problemi cardiovascolari
- **danni neurologici**
- l'esposizione prolungata a **rumori forti** e suoni ad alto volume
- l'essere in un momento di forte stress emotivo
- avere assunto alcuni farmaci che hanno tra gli effetti collaterali proprio l'acufene

Tuttavia, **individuare esattamente la causa dell'acufene non è sempre facile**, e per questo motivo non sempre è facile trattare questo disturbo ed eliminarlo del tutto.

Siamo in grado di identificare con precisione la fonte di alcuni tipi di acufene, come per esempio quelli causati da problemi all'**articolazione temporo-mandibolare**, ovvero l'articolazione che permette l'apertura della mandibola e che è collegata alla parete anteriore dell'orecchio. Quando si infiamma, ad esempio a causa di uno squilibrio nell'apertura della mandibola, può causare una serie di **sintomi auricolari**, tra cui l'**ovattamento** e l'**acufene**.

COME PREVENIRE L'ACUFENE?

A volte l'acufene è provocato da **eventi esterni**. Ad esempio, molti acufeni sono causati da una lunga esposizione a determinati tipi di rumori durante il corso della vita, magari per ragioni lavorative, o per hobby. Al lavoro è importante utilizzare sempre dispositivi di protezione individuale come **cuffie o tappi per proteggersi dai suoni esterni**, specialmente per i lavoratori che sono esposti al rumore come nei cantieri o quando utilizzano macchinari particolarmente rumorosi.

Durante il tempo libero, invece, è consigliabile **evitare di ascoltare musica ad alto volume** per prevenire shock uditivi che a lungo termine possono causare disturbi. Bisogna prestare attenzione in discoteca o ai concerti e cercare di non stare troppo vicino alle casse o agli amplificatori, poiché questo potrebbe causare ipoacusie difficili da curare e guarire.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

CHE COS'È LA STEATOSI EPATICA E COME SI CURA

La salute del fegato è fondamentale per il benessere dell'organismo.

Questo organo ghiandolare infatti è collegato all'apparato digerente e contribuisce alla **digestione degli alimenti**, ma ha anche funzioni legate alla **difesa dell'organismo** e all'**eliminazione delle sostanze nocive**.

Fegato grasso è il modo con cui viene comunemente indicata la **steatosi epatica non alcolica**, una delle patologie del fegato più comuni: si stima che ne soffra oltre il 40% della popolazione.

Chi ne è soggetto rischia che la steatosi evolva in patologie importanti, come la **fibrosi epatica** e la **cirrosi**.

Che cos'è la steatosi epatica?

La **steatosi epatica** è una patologia contraddistinta da un accumulo di grassi nelle cellule del fegato sotto forma di **trigliceridi**. Tra le sue cause ci sono il diabete, la sedentarietà e una dieta ipercalorica; tra i soggetti più a rischio troviamo quindi le persone in sovrappeso, chi conduce una vita troppo sedentaria e chi ha un indice di massa corporea superiore a 30.

Quali sono i sintomi della steatosi epatica?

Non sempre chi ne soffre ne è consapevole, perché la steatosi è quasi del tutto **asintomatica**. La steatosi non impedisce al fegato di svolgere le sue funzioni, ma può sfociare in **fibrosi epatica**, un'inflammatione del fegato che provoca delle lesioni, a loro volta causa della formazione di tessuto fibroso. Quest'ultimo interferisce con la corretta funzionalità del fegato e può portare allo sviluppo di **cirrosi**. In questo caso i sintomi manifestati, sono ascite, gambe gonfie, anemia, stanchezza, emorragie cutanee e ittero. La cirrosi è una **malattia cronica e degenerativa**, che può dare origine ai tumori del fegato.

Quali esami per la diagnosi di steatosi epatica?

La steatosi può essere sospettata tramite un esame obiettivo che prende in considerazione la circonferenza addominale del paziente. La steatosi inoltre si associa spesso alla **sindrome metabolica**, cioè concomitanza di almeno tre fattori tra obesità, diabete e pre-diabete, ipertensione ed eccesso di trigliceridi.

Non c'è ancora chiarezza sulle ragioni che possono far sfociare la steatosi in fibrosi: sicuramente esiste una **componente genetica**, ma anche l'alimentazione, e in particolare l'eccesso di carni rosse e insaccati, zuccheri industriali, grassi trans e polinsaturi.

Il fatto che questa patologia sia asintomatica fa sì che strumenti fondamentali per la prevenzione siano i **controlli clinici**: gli **esami del sangue**, che permettono di valutare il livello degli enzimi del fegato, e gli esami eseguiti tramite **diagnostica per immagini**. Oggi ci si può sottoporre anche al **fibroscan**, un esame apposito capace di riconoscere la presenza di fibrosi epatica. Infine la **visita con lo specialista** permette di mettere a fuoco la salute del fegato nel suo complesso.

La cura della steatosi epatica: il ruolo dello stile di vita

Per prevenire le patologie del fegato bisogna **evitare una vita sedentaria**, praticare **attività fisica** e seguire un'**alimentazione corretta**, composta da cereali integrali, proteine vegetali, pesci e carni bianche. È inoltre importante limitare il consumo di carni rosse, ed evitare quello di dolci e di alcolici. Seguire la dieta mediterranea si è dimostrato efficace per ottenere la perdita di peso e quindi la riduzione della quantità di steatosi.

Non esistono in commercio farmaci al momento che possano fermare il processo degenerativo della steatosi non alcolica in fibrosi epatica. L'intervento più importante che si può attuare è quindi quello sullo stile di vita, tramite un miglioramento dell'alimentazione, l'astensione dagli alcolici e l'integrazione di attività fisica nella vita quotidiana.

(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
Giugliano	FT/PT	farmacialombardo@gmail.com	29 Ottobre
Napoli Secondigliano	FT/PT	333 586 3690	29 Ottobre
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
Varcaturò	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

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**