Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

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 2927

Mercoledì 05 Novembre 2025 – S. Zaccaria

Proverbio di oggi……

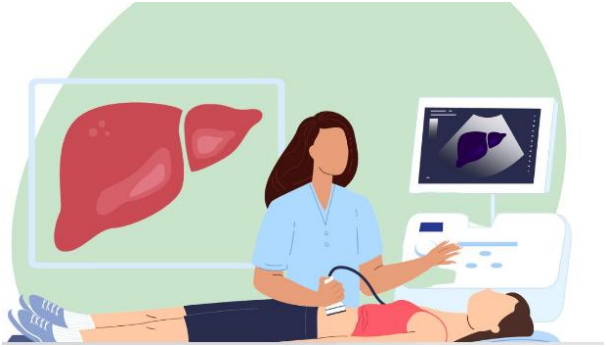
Aseno è ghiuto e aseno è venuto

FEGATO: CHE COS'È il FIBROSCAN e a COSA SERVE?

Il fibroscan (o elastografia epatica) è un esame non invasivo, in grado di fornire informazioni sulla salute del fegato.

Come funziona l'esame e quando è indicato?

Ne parliamo con la prof.ssa **Ana Lleo De Nalda**, Humanitas.



COS'È IL FIBROSCAN E A COSA SERVE

Il fibroscan è un **esame non invasivo**, che valuta il fegato misurando l'**accumulo di grasso** (*steatosi*) e la **rigidità del tessuto epatico** (*fibrosi*). Questo esame è utile nella diagnosi di cirrosi epatica e nel monitoraggio delle malattie del fegato, consentendo di valutarne l'evoluzione nel tempo e la risposta al trattamento. È un esame veloce, facilmente riproducibile e non doloroso, per il paziente è simile a un'ecografia dell'addome. Può essere ripetuto nel tempo per valutare l'evoluzione della malattia epatica.

Il fibroscan può essere utile per identificare lo stadio delle malattie epatiche più comuni e monitorarle:

- *steatosi epatica non alcolica; cirrosi epatica*
- *epatite cronica di diversa origine (ad esempio, epatite B o C)*

COME FUNZIONA L'ESAME

Per l'esecuzione dell'esame, una **sonda** viene applicata sulla cute del costato destro, generando un'onda elastica il cui ritorno viene misurato dagli ultrasuoni. La velocità dell'onda è correlata alla rigidità del fegato, indicativa della fibrosi. L'esito, insieme agli esami e all'ecografia dell'addome, guida verso il trattamento più adatto per la steatosi, che può includere una dieta specifica, cambiamenti nello stile di vita o farmaci.

L'esame **non è né doloroso né pericoloso** ed è adatto anche a persone con pacemaker o donne in gravidanza. La procedura dura circa 10-15 minuti e richiede solo un digiuno di sei ore come preparazione.

COME MANTENERE IL FEGATO IN SALUTE?

Per mantenere un fegato in salute, oltre a evitare il consumo eccessivo di alcol e grassi saturi, è importante adottare uno **stile di vita sano**. Questo include non fumare, praticare regolarmente attività fisica e gestire lo stress. Inoltre, una dieta equilibrata ricca di alimenti come crucifere (cavoli, cavolfiori, broccoli), legumi, frutta e verdura, cereali integrali e caffè può sostenere la salute epatica.

Questi alimenti forniscono fibre che favoriscono la detossificazione e contengono composti che possono ridurre il rischio di danni epatici. (*Salute, Humanitas*)

GUACCI SPA Distribuzione Farmaceutica dal 1946 Dove la **storia** diventa **futuro** AL **TUO** FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

PREVENZIONE E SALUTE

UVA: 10 MOTIVI PER CUI FA BENE

L'uva è un frutto ricco di vitamine, minerali e antiossidanti, oltre a contenere un'elevata percentuale di acqua, utile per mantenere una buona idratazione.

Disponibile in numerose varietà e colori – dal verde al bianco, dal viola al rosso – l'uva offre un ampio spettro di nutrienti. Pratica e versatile, l'uva si adatta a qualsiasi momento della giornata. Grazie al suo profilo nutrizionale e alla facilità di consumo, rappresenta un'ottima alleata per un'alimentazione equilibrata. L'uva si può consumare 2-3 volte a settimana, a meno di diversa indicazione da parte del medico.
Approfondiamo l'argomento con la dottoressa **Michela Seniga**, biologa nutrizionista di Humanitas.

I BENEFICI DELL'UVA

1. L'uva è una preziosa **fonte di vitamina C**, fondamentale per il buon funzionamento del sistema immunitario. Questo nutriente aiuta l'organismo a combattere infezioni batteriche e virali, contribuendo a rafforzare le difese naturali contro malattie acute e transitorie.
2. Grazie all'alto contenuto di antiossidanti, l'uva aiuta a **contrastare i radicali liberi**, responsabili del danno cellulare e potenzialmente coinvolti nello sviluppo del cancro. Tra questi, il resveratrolo si distingue per la sua capacità di ridurre l'infiammazione e inibire la crescita delle cellule tumorali. Anche altri composti, come catechine, quercetina e antociani, contribuiscono a questa azione protettiva.
3. Il resveratrolo, inoltre, offre anche benefici per la **salute del cuore**. Una dieta ricca di potassio e povera di sodio è associata a una minore incidenza di malattie cardiovascolari.
4. Povera di sodio e ricca di potassio, l'uva può essere un valido alleato per chi segue una **dieta a basso contenuto di sodio**. Il potassio svolge un ruolo essenziale nel mantenere l'equilibrio della pressione sanguigna, aiutando a ridurre il rischio di ipertensione e supportando la salute cardiovascolare.
5. L'uva è una **buona fonte di fibre, che possono aiutare a ridurre i livelli di colesterolo LDL** ("cattivo"). Le fibre agiscono come una sorta di "spazzino" del sangue, facilitando il trasporto del colesterolo verso il fegato per la sua eliminazione. Il consumo regolare di uva è stato associato a una riduzione del colesterolo totale e del colesterolo LDL.
6. L'uva coadiuva la salute del cuore: un consumo settimanale di uva (non oltre 2/3 volte) non provoca alcun aumento della glicemia e del profilo lipidico. Ha inoltre un ottimo effetto anticoagulante.
7. Il resveratrolo ha mostrato **effetti positivi sulla salute cerebrale**, grazie alla sua capacità di ridurre lo stress ossidativo, un fattore coinvolto in disturbi neurodegenerativi come il morbo di Parkinson e l'Alzheimer.
8. L'uva è una fonte di vitamina K, calcio, magnesio e potassio, nutrienti essenziali per la **salute delle ossa**. Questi elementi contribuiscono al mantenimento della densità ossea e alla prevenzione di disturbi come l'osteoporosi.
9. Il resveratrolo è noto anche per la sua capacità di attivare il **gene SirT1**, associato alla longevità e a un invecchiamento sano. Proteggendo le cellule dallo stress ossidativo, il resveratrolo aiuta a mantenere la loro integrità e a preservare i meccanismi biologici legati alla durata della vita.
10. L'uva contiene melatonina, l'ormone che regola il ritmo sonno-veglia. Consumare uva la sera, come spuntino leggero, **può favorire l'addormentamento in modo naturale,** grazie alla combinazione di melatonina e al ridotto apporto calorico. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

Autunno: i benefici per il cuore di frutta e verdura

L'autunno porta con sé una grande varietà di frutta e verdura di stagione, alleate preziose per la salute, specialmente quella del cuore.

Ricchi di fibre, antiossidanti, vitamine e sali minerali, questi alimenti aiutano a mantenere in equilibrio il sistema cardiovascolare, contribuendo a ridurre i livelli di colesterolo e a proteggere i vasi sanguigni.
Ne parliamo con il dottor **Matteo Cozzi**, biologo nutrizionista presso Humanitas Medical Care di Lainate, Domodossola, Monza, Varese.

ZUCCA

La zucca, con il suo colore arancione intenso, contiene elevate quantità di **beta-carotene**, un antiossidante, precursore della **vitamina A** che favorisce la salute della vista.
Oltre al beta-carotene, la zucca è un'ottima fonte di altri antiossidanti come le

- ***vitamine C** ed **E**, che ci proteggono dallo stress ossidativo.*

Nonostante il sapore dolce, è un alimento che si può consumare senza problemi, grazie al contenuto idrico molto elevato che comporta un apporto calorico basso, a meno di patologie come il diabete.
Anche i semi di zucca hanno ottime qualità nutrizionali, in quanto ***fonti di grassi insaturi*** (quelli "*buoni*") e proteine, oltre a vitamine e minerali, portando un aiuto al sistema cardiovascolare.

MELE

Le mele contengono **fibre** e **polifenoli**, sostanze che sostengono la funzione vascolare e tengono sotto controllo il *colesterolo*, mentre le fibre aiutano a contribuire al senso di sazietà.
Il consumo di mele fresche o cotte, magari con spezie come *cannella o noce moscata*, è un modo semplice e gustoso per integrare questi nutrienti nella dieta e per effettuare degli spuntini sani, ma gustosi – anche se la cottura comporta la perdita di alcuni nutrienti preziosi e porta all'innalzamento dell'indice glicemico.

MELOGRANO

Ricco di **polifenoli**, il melograno contribuisce a mantenere la salute del sistema cardiocircolatorio, grazie anche al suo colore intenso che indica una presenza elevata di antiossidanti.
Può essere abbinato in insalate con altre verdure autunnali e il condimento con olio extravergine d'oliva va a migliorare l'assorbimento dei nutrienti liposolubili, come il beta-carotene contenuto nella zucca.

BARBABIETOLE

Le barbabietole sono una **fonte naturale di nitrati**, composti che favoriscono la dilatazione dei vasi sanguigni e la regolazione della pressione arteriosa, inoltre, anche loro possiedono un forte potere antiossidante. Possono essere consumate crude, in frullati, o cotte, come verdura arrosto insieme ad altre di stagione.

CAVOLO RICCIO

Il cavolo riccio e altre verdure a foglia verde sono ricchi di **fibre** e **antiossidanti**.
L'alto contenuto di fibre contribuisce a controllare i livelli di colesterolo e glicemia, regolando anche il senso di sazietà, mentre gli antiossidanti contrastano i radicali liberi, proteggendo la salute cardiovascolare dall'infiammazione.
Inoltre, la famiglia delle crucifere, nella quale rientrano anche i cavoli, è un'ottima fonte di composti solforati (chiamati glucosinolati) che hanno effetti antitumorali e antiossidanti.
Un modo sfizioso per consumarlo è sotto forma di chips, per proporlo all'interno di aperitivi più salutari.

CAVOLETTI DI BRUXELLES

I cavoletti di Bruxelles contengono **vitamine**, **minerali** e **fibre**, oltre ai già citati glucosinolati, e sembrano avere un ruolo nel prevenire l'accumulo di minerali nei vasi sanguigni, fattore associato a rischio di coaguli e ictus, oltre a proteggere le cellule dallo stress ossidativo.
Arrostirli con olio extravergine di oliva e spezie o erbe aromatiche è un modo semplice per valorizzarne il gusto e mantenere intatti i nutrienti.

MIRTILLI ROSSI

I mirtilli rossi contengono **proantocianidine**, antiossidanti che riducono l'infiammazione e aiutano a regolare la pressione arteriosa e a migliorare la funzione vascolare. Sono un'aggiunta interessante in molte preparazioni, com e ad esempio i dessert (attenuando l'impatto dei dolci a livello glicemico), ma anche nelle salse e nelle insalate.

PATATE DOLCI

Simili alla zucca per contenuto di **fibre** e **beta-carotene**, le patate dolci apportano anche potassio, un minerale utile a regolare la pressione sanguigna. Come le patate tradizionali l'impatto glicemico varia in base al metodo di cottura e alla presenza della buccia: le patate bollite o cotte al vapore, magari con la buccia, hanno un indice glicemico più basso, rispetto a preparazioni come le patate al forno o arrosto. L'utilizzo di metodi di cottura semplici, permette anche di evitare l'eccesso di grassi saturi spesso presenti in preparazioni più elaborate.

PERCHÉ È IMPORTANTE MANGIARE FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE?

I prodotti raccolti in autunno mantengono intatti valori nutrizionali se consumati **freschi e di stagione**. Scegliere prodotti locali riduce i tempi di trasporto e il rischio di perdita di nutrienti e ne trae vantaggio anche l'aspetto gustativo.
Non ultimo, anche l'impatto ambientale è minore.
L'inserimento regolare di questi alimenti nella dieta favorisce un benessere generale, soprattutto se abbinato a uno stile di vita equilibrato e a scelte alimentari che limitano il consumo di grassi saturi, con un apporto vario di vitamine e minerali.
(*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

INSUFFICIENZA MITRALICA: QUALI SONO I SINTOMI?

La valvola mitrale regola il passaggio di sangue dall'atrio al ventricolo del cuore.

I problemi a suo carico possono manifestarsi in due modi:

- la valvola non si chiude completamente, causando un'insufficienza (la forma più comune di malattia mitralica) oppure non si apre a sufficienza, condizione chiamata stenosi.

Che cos'è l'insufficienza mitralica e quali sono i sintomi?

Ne parliamo con il dottor **Elvis Brscic**, responsabile della Cardiologia di Humanitas Gavazzeni di Bergamo.

QUALI SONO LE CAUSE DEI DIFETTI DELLA VALVOLA MITRALE?

Le cause dei difetti della valvola mitrale possono essere di natura degenerativa o acquisita.

- Nel caso **degenerativo**, si tratta spesso di un difetto congenito, come l'insufficienza da prolasso mitralico.
- Nei casi **acquisiti**, il malfunzionamento è generalmente legato a condizioni patologiche che determinano dilatazione della camera atriale cardiaca (come ad esempio accade nella Fibrillazione Atriale, un'aritmia molto comune), della camera ventricolare cardiaca (come può accadere nella cardiomiopatie) o di entrambe le camere.

La **cardiopatia ischemica** con esiti di infarto può essere una causa di insufficienza mitralica da disfunzione della camera ventricolare.

QUALI SONO I SINTOMI DELL'INSUFFICIENZA MITRALICA?

Il sintomo più comune dell'insufficienza mitralica è la **dispnea**, ossia la mancanza di fiato, che peggiora progressivamente con l'aggravarsi della condizione. Questo sintomo è causato dal sovraccarico di volume che l'insufficienza mitralica impone al cuore, determinando un'elevazione della pressione cardiaca e nei polmoni, che porta alla difficoltà respiratoria. A ciò si possono aggiungere aritmie, e nei casi più severi, il rischio di scompenso cardiaco.

COME TRATTARE L'INSUFFICIENZA MITRALICA?

Dopo una prima valutazione clinica, durante la quale si può rilevare un **soffio cardiaco** tramite auscultazione, l'esame più indicato per determinare la gravità e la causa dell'insufficienza mitralica è l'ecocardiografia, che può essere eseguita sia in modalità transtoracica che transesofagea.

Oggi esistono numerose opzioni terapeutiche avanzate, tra cui la chirurgia, che rimane il trattamento principale, sia nelle forme tradizionali che mini-invasive, spesso avvalendosi della cardiochirurgia robotica. Nei casi in cui l'intervento chirurgico sia ad alto rischio, ad esempio per pazienti anziani o con altre patologie, e nelle forme funzionali può essere considerata l'opzione di correzione per via non chirurgica mediante l'impianto di Mitraclip. Questo dispositivo, simile a una piccola pinza, viene applicato ai lembi della valvola mitrale e permette di ridurre significativamente l'insufficienza mitralica con beneficio clinico e funzionale per il paziente, senza la necessità di ricorrere a un intervento chirurgico. (*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
Somma Vesuviana	FT/PT	393 106 8364	4 Novembre
Capri	FT/PT	329 019 4506	4 Novembre
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
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

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