



# 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 2951

Giovedì 15 Dicembre 2025 – S. Graziano

*Proverbio di oggi.....*

**'A meglio parola è chela ca nun se dice**

## SPAZZOLINI E SOFFIONI DELLA DOCCIA SONO UN COVO DI VIRUS

*Il bagno è un ambiente umido che favorisce la proliferazione di virus: tra doccia e lavandino hanno trovati oltre 600. Ma è pericoloso?*

Se parliamo di biodiversità, la mente va immediatamente a foreste lussureggianti e isole lontane: e se invece vi dicessimo che un luogo pieno di biodiversità è ... il bagno di casa?

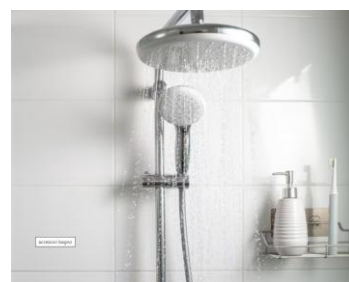
È quanto sostiene un gruppo di ricercatori che ha analizzato spazzolini da denti e soffioni della doccia di diverse persone, scoprendo un pullulare di virus. Niente di allarme, anzi: non si tratta di virus pericolosi per gli umani, ma di microrganismi batteriofagi – ovvero che infettano i batteri. «Abbiamo scoperto molti virus poco conosciuti e altri totalmente mai visti», commenta Erica M. Hartmann, coordinatrice dello studio pubblicato su *Frontiers in Microbiomes*.

Il progetto è nato dalla curiosità di sapere quali microbi vivessero nelle nostre case. Sulle superfici "secche" come tavoli o muri era difficile trovare qualcosa, perché la maggior parte di questi microrganismi preferisce ambienti umidi. Per questo hanno pensato al bagno, e in particolare a spazzolini e docce.

Dopo aver raccolto i campioni provenienti da diverse case, Hartmann e i colleghi hanno sequenziato il DNA dei virus trovati, scoprendone **614 diversi**.

**UN'ARMA CONTRO I MICOBATTERI.** Gli studiosi hanno trovato soprattutto virus micobatteriofagi, ovvero che infettano i micobatteri – bacilli che causano malattie come la lebbra, la tubercolosi e infezioni croniche ai polmoni. Secondo Hartmann, un giorno si potrebbero utilizzare questi virus per trattare le patologie legate ai micobatteri, e «magari per ripulire dai patogeni il sistema idraulico di casa», commenta.

**COVO DI VIRUS SÌ, MA INNOCUI.** Sapere che il bagno è un covo di centinaia di virus potrebbe mettere in allarme, ma niente panico: sono tutti innocui per gli umani, e non è necessario procedere ad alcuna disinfestazione per eliminarli. L'unico consiglio è cambiare lo spazzolino regolarmente (e questo è necessario anche per non danneggiare lo smalto dei denti) e immergere di tanto in tanto in aceto il soffione della doccia per rimuovere il calcare accumulato. «I microbi sono ovunque, e la maggior parte di essi non ci fa ammalare», spiega Hartmann, che conclude con un monito: «Più li attacchiamo con disinfettanti, più è probabile che sviluppino una resistenza o diventino difficili da debellare. Dobbiamo solo imparare a convivervi».



## SCIENZA E SALUTE

# LETTINI E LAMPADIE SOLARI TRIPLICANO IL RISCHIO DI MELANOMA

*Lettoni e lampade abbronzanti invecchiano la pelle dei 30enni di decenni e danneggiano il DNA, favorendo mutazioni che aprono la strada al cancro.*

I giovani che usano lettini e lampade solari sottopongono la loro pelle a cambiamenti genetici che di norma si vedono in persone con il doppio dei loro anni, e accumulano mutazioni che aumentano il rischio di melanomi anche in aree della pelle di norma non esposte ai raggi solari.

Una ricerca che ha messo a confronto l'incidenza di melanoma tra gli utilizzatori di lettini solari e i non utilizzatori, e che ha sequenziato il profilo genetico della pelle di entrambe le popolazioni, dimostra per la prima volta un probabile collegamento di causa-effetto tra questi dispositivi e un rischio tre volte più alto di sviluppare tumori della pelle.

## La pelle come quella dei nonni

Il passaggio tra abbronzatura indoor e rischio oncogeno è rappresentato da un invecchiamento artificiale accelerato della pelle, le cui cellule mutano in modo non paragonabile a quello causato dalla "sola" esposizione solare naturale (comunque dannosa, se non controllata). «Abbiamo scoperto che gli utilizzatori di lettini abbronzanti tra i 30 e i 40 anni presentavano ancora più mutazioni rispetto alle persone della popolazione generale tra i 70 e gli 80 anni». «In altre parole, la pelle di chi usa lettini solari appare decenni più vecchia a livello genetico».

Queste alterazioni si trovano anche in aree senza nei e sono precorritrici delle mutazioni che predispongono al melanoma cutaneo, una delle forme più aggressive di tumori della pelle, la cui incidenza è in crescita.

La ricerca è partita dalla constatazione di un numero insolitamente elevato di donne sotto i 50 anni con una storia di melanomi multipli: proprio in questa popolazione si concentra l'utilizzo di lettini solari.

**Pelli a confronto** Da tempo gli esperti mettono in guardia sui pericoli di lettini e lampade solari, che erano già stati associati a un aumento di tumori della pelle. Ma un meccanismo biologico preciso dietro a questo legame non era ancora stato individuato, e i fautori dell'abbronzatura artificiale sostengono che l'abbronzatura artificiale non rechi più danno della semplice esposizione ai raggi ultravioletti del Sole. Il nuovo studio mette in dubbio questa assunzione.

Gli autori dello studio hanno confrontato i dati sull'uso di lettini abbronzanti, sulla storia di scottature solari e su casi familiari di melanoma di oltre 32.000 pazienti dermatologici, e hanno analizzato campioni di pelle di 26 donatori (tra utilizzatori e non), dai quali hanno estratto e sequenziato il DNA di 182 melanociti (le cellule dell'epidermide che producono melanina, il pigmento che protegge dai raggi UV e che va a formare l'abbronzatura).

## Rischio triplicato

La diagnosi di melanoma è incorsa nel 5,1% degli utilizzatori di lettini solari e solo nel 2,1% dei non utilizzatori: dopo aver tenuto conto di altri fattori come età, sesso, familiarità e storia di ustioni solari, l'abbronzatura artificiale è risultata associata a un rischio 2,85 volte più alto di melanoma cutaneo.

I giovani che usavano lettini e lampade abbronzanti mostravano più mutazioni nel DNA dei melanociti rispetto alla norma per le persone della loro età, specialmente nella parte bassa della schiena, di norma poco danneggiata dalle radiazioni solari ma molto esposta all'abbronzatura artificiale. I bagni e le docce di raggi UV creano insomma un danno genetico più esteso rispetto alla classica abbronzatura da mare: «Quando ci si espone al Sole, viene danneggiato maggiormente forse il 20% della pelle». «Negli utilizzatori di lettini, abbiamo osservato le stesse mutazioni dannose in quasi l'intera superficie della pelle».



**Maggiori cautele** «La pelle di chi usa lettini solari era piena di semi per il cancro, ossia di cellule con mutazioni note per causare melanoma». A preoccupare gli scienziati è il fatto che spesso, a esporsi a questi raggi sono i più giovani e vulnerabili, ancora poco consapevoli dei rischi di questa pratica. L'Organizzazione Mondiale della Sanità classifica i lettini e le lampade solari come cancerogeni di Gruppo 1, perché emettono radiazioni ultraviolette che sono comprovatamente cancerogene: solo in Australia, Europa e Stati Uniti sarebbero infatti responsabili ogni anno di 10.000 casi di melanoma e di 450.000 casi di altri tumori cutanei. Secondo gli autori dello studio, servirebbero maggiori cautele soprattutto per i minorenni, e avvertenze sul possibile rischio di cancro simili a quelle oggi presenti sui pacchetti di sigarette. (*Salute, Focus*)

## SCIENZA E SALUTE

# Invertire il prediabete dimezza i problemi al cuore

*Passare da una condizione di prediabete a una glicemia nella norma protegge la salute del cuore per decenni: un nuovo pilastro nella prevenzione.*

Tornare indietro dal prediabete riportandosi a valori di glicemia normali dona **benefici tangibili e duraturi** alla salute cardiovascolare. La rivista *The Lancet Diabetes & Endocrinology* pubblica uno studio che potrebbe **rivoluzionare la prevenzione** e che farà piacere a chi, anche nei giorni di festa, ha dovuto evitare gli eccessi a tavola: le persone con prediabete che tornano ad avere livelli sani di zuccheri nel sangue dimezzano il loro rischio di infarti, insufficienza cardiaca e morte precoce.



## CHE COS'È E COME SI AFFRONTA IL PREDIABETE

Il **prediabete** è una condizione caratterizzata da **livelli di glucosio nel sangue più elevati della norma**, ma non ancora così alti da giustificare una diagnosi di diabete di tipo 2 conclamato. Oltre ad anticipare spesso l'esordio del diabete vero e proprio, il prediabete comporta **un aumento di altre patologie croniche**, a cominciare dalle malattie cardiovascolari, dato che una glicemia elevata può causare danni silenziosi al sistema cardiocircolatorio. La buona notizia è che il prediabete è una condizione potenzialmente **reversibile**. Il rischio che evolva in diabete si può arginare modificando lo stile di vita: in poche parole, mangiando sano e facendo più attività fisica. Finora si pensava che queste buone norme giovassero alla salute per alcune loro proprietà intrinseche - di fatto, tutti sappiamo che mangiare sano e non essere sedentari ci mantengono sani. Il nuovo studio, invece, dice altro: a giovare al cuore non è tanto il cambiamento di abitudini, ma proprio il fatto di riuscire a riportare la glicemia a livelli normali.

## LA REMISSIONE DAL PREDIABETE PROTEGGE IL CUORE A LUNGO

Un gruppo di scienziati delle Università di Tubinga, del centro di ricerca Helmholtz Munich e del Centro Tedesco per la Ricerca sul Diabete ha collaborato con scienziati cinesi per analizzare due dei più ampi database mondiali per gli studi sulla prevenzione cardiovascolare, uno studio ventennale statunitense e uno cinese durato 30 anni. I ricercatori hanno seguito oltre 2400 pazienti con prediabete, e osservato che chi era riuscito a normalizzare la glicemia aveva, rispetto a chi non aveva raggiunto la remissione, **un rischio praticamente dimezzato** di ricovero per insufficienza cardiaca, di infarto o di morte per patologie cardiovascolari. Anche il rischio generico di mortalità precoce per ogni causa è diminuito.

## UN NUOVO STRUMENTO PER LA PREVENZIONE

Un livello di **glicemia a digiuno inferiore a 97 mg per decilitro** è, secondo i ricercatori, un semplice indicatore di un rischio più basso di malattia cardiaca, a prescindere dall'età, dal peso o dalle origini etniche. Mentre le linee guida attuali per la prevenzione del rischio cardiovascolare prevedono che i pazienti smettano di fumare, abbassino il colesterolo "cattivo" e tengano la pressione sotto controllo, la scoperta aggiunge un altro "pilastro":

- la necessità di **perseguire una normalizzazione sostenuta della glicemia** in caso di prediabete.

Se ci si riesce, si ottiene una riduzione del rischio cardiovascolare **che dura decenni**. (*Salute, Focus*)

## SCIENZA E SALUTE

## LE CANDELE PROFUMATE FANNO MALE ALLA SALUTE? COSA DICE LA SCIENZA

*Bruciarle in casa è un'abitudine potenzialmente dannosa, soprattutto per persone con problemi respiratori. Il rischio di emissioni tossiche è maggiore quando le candele sono profumate e/o colorate*

Le candele profumate fanno «atmosfera» (anche durante le feste natalizie), ma sono innocue per la nostra salute? La domanda nasce in relazione alle **reazioni chimiche che si verificano durante la combustione**, ma anche alle fragranze e coloranti artificiali. Le candele che destano maggiori preoccupazioni sono quelle prodotte con la **paraffina**, un sottoprodotto a basso costo ottenuto principalmente dalla raffinazione del petrolio. Tuttavia **esistono pochi studi sulle emissioni delle candele o sui loro potenziali effetti sulla salute umana**. Secondo gli esperti, i rischi possono dipendere da vari fattori:

- ✓ *il tipo e la qualità della candela, la frequenza e la durata della combustione, il flusso d'aria nell'ambiente in cui si brucia, il proprio stato di salute.*

**COMPOSTI ORGANICI VOLATILI** Quando si brucia una candela di paraffina, si sprigionano **composti organici volatili** (*Voc, volatile organic compounds*), gas che si diffondono rapidamente nell'aria a temperatura ambiente. Alcuni sono dannosi di per sé, mentre altri possono reagire con altri gas e formare sostanze inquinanti. Uno dei Voc spesso emessi dalle candele è il **toluene, un idrocarburo che ha un odore caratteristico e si trova naturalmente nel petrolio greggio**.

Si tratta di una tossina i cui limiti di esposizione sono stabiliti dalle Agenzie di regolamentazione: può provocare vertigini, mal di testa o effetti più gravi in caso di contatto prolungato.

Il **benzene**, noto cancerogeno, è un altro Voc rilasciato dalle candele di paraffina:

- ✓ *l'esposizione a lungo termine a questa sostanza chimica è collegata a malattie del sangue, inclusa la leucemia.*

Se inalato, il benzene può essere irritante per le vie respiratorie. Le candele di paraffina emettono inoltre idrocarburi policiclici aromatici che contengono **formaldeide**, altro noto cancerogeno per l'uomo.

### CATTIVA QUALITÀ DELL'ARIA

«Diversi studi hanno valutato le emissioni delle candele in ambienti chiusi e nelle case, dimostrando che la **combustione contribuisce alla cattiva qualità dell'aria** e aumenta il rischio di esposizione per inalazione a sostanze chimiche che destano preoccupazione». Le concentrazioni di Voc riscontrate in alcuni studi sulle candele sono risultate insignificanti rispetto ai livelli ritenuti non sicuri.

Altre ricerche, tuttavia, suggeriscono il contrario: in uno studio del 2015, la concentrazione di **formaldeide** emessa da una candela accesa al profumo di fragola ammontava a **2.098 parti per miliardo**, superando di gran lunga l'intervallo da 0 a 400 parti per miliardo considerato accettabile.

Una candela accesa al **profumo di kiwi e melone** aveva una concentrazione totale di emissioni pari a **12.742 parti per miliardo**.

**LOCALI BEN VENTILATI** Per chi proprio non vuole a fare a meno delle candele in casa ecco qualche consiglio raccolto dalla Cnn:

- ✓ *scegliere **candele di buona qualità**, etichettate come 100% cera di soia, cera d'api o cera stearina, prive di ftalati; assicurarsi che lo stoppino sia di cotone, legno o sintetico;*
- ✓ *evitare le candele colorate; **chiudere la candela con il coperchio quando non in uso**;*
- ✓ *bruciare le candele in **una zona ben ventilata** per ridurre l'inquinamento;*
- ✓ *non utilizzare candele che emettono fumo nero e pesante;*

**evitare le candele profumate** perché possono provocare mal di testa, irritazione del sistema respiratorio o degli occhi; (Salute, Corriere)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## IL SINGHIOZZO SERVE A QUALCHE COSA?

*Ci sarà un motivo per cui singhiozziamo?*



Il singhiozzo è una **CONTRAZIONE INVOLONTARIA** e **RIPETUTA** del **DIAFRAMMA**, accompagnata dalla brusca chiusura della glottide ad ogni spasmo, che produce il caratteristico suono “hic”.

La funzione di questo fenomeno non è però chiara. Secondo Daniel Howes, medico della Queen's University (Canada), **potrebbe servire a eliminare aria dallo stomaco**. Infatti, ciascun sussulto comporta una contrazione del torace che produce l'aspirazione di aria dall'addome.

In passato si era pensato che il singhiozzo potesse facilitare la discesa del cibo nell'esofago, dato che si verifica più spesso quando i bocconi non vengono ingeriti nel modo corretto.

### COME UN RUTTINO

Tuttavia, questo non spiega perché sia presente anche nei neonati, che ingoiano solo alimenti liquidi. Anzi, il fatto che sia molto più frequente nell'infanzia fa pensare a un fenomeno particolarmente utile da piccoli, che poi si ripresenta occasionalmente, e in modo fastidioso, anche da adulti. Daniel Howes paragona il singhiozzo a un ruttino:

- ✓ sarebbe cioè un riflesso fondamentale per la sopravvivenza dei piccoli mammiferi, che nutrendosi di latte devono continuamente coordinare la suzione con la respirazione e ciò fa sì che possano facilmente ingerire aria.

### E I RIMEDI FUNZIONANO?

Svuotato dall'aria in eccesso, lo stomaco può accogliere più latte e questo permette un maggiore apporto di nutrienti. Se negli adulti il singhiozzo è persistente e si verifica spesso è consigliabile un consulto medico.

Sì, i cosiddetti “rimedi della nonna” funzionano.

- Il più famoso (ovvero *trattenere il fiato per 15-20 secondi*), per esempio, funziona perché permette di rilassare il diaframma e favorisce l'interruzione delle contrazioni.
- Anche *bere, starnutare, succhiare un cucchiaino di zucchero e uno spavento improvviso* hanno un effetto sul diaframma e quindi facilitano la scomparsa del disturbo.

Fanno effetto perché influenzano il ritmo della respirazione: il singhiozzo, infatti, è una contrazione ritmica e involontaria del diaframma, il muscolo che determina l'espansione della cassa toracica quando si respira.

**HIC! PER 68 ANNI.** In genere il singhiozzo dura pochi minuti e poi scompare. In rari casi, però, per fermarlo servono farmaci antispastici, che rilassano i muscoli, o sedativi. Contro il singhiozzo più lungo della storia, registrato nel Guinness, non funzionò nulla: lo statunitense Charles Osborne lo ebbe per 68 anni, dal 1922 al 1990. Morì un anno dopo l'ultimo “hic!”, a 97 anni. (*Salute, Focus*)

### QUAL È LA CAUSA DEL SINGHIOZZO?

Il singhiozzo è una contrazione improvvisa e involontaria del diaframma, la membrana che separa la gabbia toracica dall'addome. Contemporaneamente si chiude la *glottide*, lo spazio che si trova all'imbocco delle vie aeree, causando il caratteristico rumore che accompagna il singhiozzo.

**CAUSE E RIMEDI.** Le cause più comuni del singhiozzo sono reazioni dell'organismo alla distensione delle pareti dello stomaco e dell'intestino, come quella che si ha dopo un pasto abbondante, ma anche a un calo di pressione o di ossigeno nel sangue. I rimedi popolari per far cessare il singhiozzo vanno dagli espedienti per *fare distrarre la persona, rilassarla, e far cessare così lo spasmo*, alla compressione leggera sugli occhi chiusi per far aumentare la pressione del sangue. Nei casi più gravi il singhiozzo può essere causato da *irritazione dei nervi frenici*, i nervi che provocano la contrazione del diaframma. (*Salute*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II

• MASTER DI II LIVELLO

# PHARMAFORWARD: GLI ORIZZONTI DELLA FARMACIA DEI SERVIZI

Posti disponibili: 35

Termine presentazione domande: 02/02/2026

**Per qualsiasi informazione, rivolgersi al Coordinatore:**

**prof. Ferdinando Fiorino**

**fefiorin@unina.it**

**081679825**

## 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
Casoria	FT/PT	338 882 7026	9 Dicembre
Napoli	FT/PT	333 333 9774	9 Dicembre
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	9 Dicembre
Napoli	FT/PT	339 497 2645	19 Novembre
Aversa Parafarmacia	FT/PT	377 097 9397	19 Novembre
Torre Annunziata	FT/PT	347 243 9751	19 Novembre
Marano	FT/PT	393 932 8902	14 Novembre
Mariglianella	FT/PT	339 533 0933	14 Novembre
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
Varcaturò	FT/PT	farmaciasanluca@gmail.com	15 Ottobre
Pozzuoli	FT/PT	338 410 7957	15 Ottobre