



*Proverbio di oggi.....*

**"Chi chiagne fotte a chi ride" buono"**

## ALIMENTAZIONE: I BAMBINI POSSONO MANGIARE GLI STESSI CIBI DEGLI ADULTI?

*Sì, l'alimentazione di un bambino può essere come quella di un adulto (se mangia sano), ma calibrando l'introito energetico con il diverso stile di vita.*

**L'alimentazione per una crescita sana è diversa da quella per gli adulti?** «Contrariamente a ciò che molti credono, no», risponde Chiara Segré di Fondazione Veronesi.

**Stesse regole per tutti.**

«Occorre calibrare l'introito energetico con lo stile di vita del bambino, che dovrebbe sempre prevedere almeno **un'ora di movimento al giorno**, ma per il resto le regole sono le stesse:

- *abbondare con i vegetali,*
- *non scegliere la carne tutti i giorni ma alternarla con pesce e legumi,*
- *preferire i formaggi a basso contenuto di grassi e sale».*

**Equilibrio.** «Sì a latte e yogurt quotidiani (non fa molta differenza che siano interi o scremati)», prosegue Segré.

«Se però il **latte non piace non è obbligatorio berlo**, il calcio fondamentale per lo sviluppo dello scheletro può essere ottenuto da altri latticini, dai vegetali e dall'acqua.

**Attenzione a colazione e merende.**

Il pacco dei biscotti da cui attingere senza far caso alle quantità o il panino quotidiano con gli affettati sono errori da cui guardarsi.

Meglio "monitorare" il primo pasto del mattino e puntare su spuntini alternativi come frutta fresca o secca, un po' di pane con due quadretti di cioccolato fondente o la ricotta, un pacchetto di crackers».

Questi consigli sono riportati ai ragazzi all'interno del gioco educativo Foodland di Fondazione Veronesi, ma sono validi anche per gli adulti.



*(Salute, Focus)*

## SCIENZA E SALUTE

# PRODOTTI A BASE DI CANNABIS E DOLORE CRONICO: QUALE EFFICACIA?

*I prodotti a base di cannabis con alti livelli di THC offrono lievi e brevi miglioramenti nella gestione del dolore, ma con effetti collaterali.*

I preparati a base di cannabis con **alti livelli di tetraidrocannabinolo (THC)** potrebbero offrire **una riduzione contenuta e a breve durata del dolore cronico**, in special modo delle nevralgie, ma con un rischio più elevato di **effetti collaterali** comuni, come *nausea, capogiri o sedazione*. Al contrario, i prodotti a base di cannabis che contengono solo cannabidiolo o CBD, ossia quelli che più spesso vengono impiegati per la gestione di dolore cronico, non sembrano avere alcun beneficio contro il dolore rispetto al placebo. È la conclusione di una revisione di nuovi studi controllati sul tema, pubblicata sulla rivista scientifica *Annals of Internal Medicine*.



## CONTRO UN LUOGO COMUNE

«Questo fatto potrebbe risultare sorprendente, perché era opinione diffusa che il CBD fosse promettente perché non dà gli effetti di euforia del THC, ma si pensava avesse proprietà medicinali. Tuttavia, almeno stando alla nostra analisi, non ha dimostrato di avere effetti contro il dolore» spiega Roger Chou, Professore di Epidemiologia clinica presso la Oregon Health & Science University e coordinatore dello studio.

Insieme ai colleghi, Chou ha analizzato 25 studi clinici randomizzati (cioè i cui partecipanti erano stati assegnati in modo casuale ai diversi gruppi di trattamento) controllati con placebo dei prodotti a base di cannabis, per aggiornare le precedenti linee guida scientifiche sulla loro efficacia contro il dolore cronico.

**THC: GLI EFFETTI SUL DOLORE** THC e CBD sono i due più noti tra i **113 diversi composti cannabinoidi** presenti nella cannabis. Si pensa che la pianta di cannabis, in natura, utilizzi i cannabinoidi per difendersi da insetti, batteri, funghi e fattori di stress ambientale. Il **tetraidrocannabinolo (THC)** è il principio attivo comunemente associato all'effetto stupefacente della cannabis, mentre il **cannabidiolo (CBD)** è un composto non psicoattivo, che dà una sensazione di rilassatezza.

Finora si è ritenuto che entrambe queste sostanze agissero sul **sistema endocannabinoide**, un meccanismo biologico che controlla, tra le altre cose, la modulazione del dolore. THC e CBD sono contenuti in vari prodotti che in molti Stati - incluso l'Oregon, dove è stato condotto lo studio - vengono usati **a scopo farmacologico** per dormire, placare il dolore cronico o ridurre l'ansia. La situazione legale di questi prodotti in Italia è più complicata e ancora in evoluzione.

Tanto la revisione originaria (del 2022) quanto la nuova aggiunta hanno trovato che i prodotti orali a base prevalentemente di THC **riducono lievemente l'intensità del dolore nel breve periodo**, seppure siano collegati a un aumento da moderato a importante di giramenti di testa, nausea e sonnolenza.

L'effetto sul dolore (specialmente quello neuropatico, cioè causato da danni al sistema nervoso periferico o centrale), è comunque **molto piccolo**, di un ordine di grandezza di mezzo punto rispetto al placebo in una scala da 0 a 10.

**CBD e DOLORE: AMARA SORPRESA** E il CBD? I prodotti a base di questa sostanza, più comunemente disponibili nelle farmacie - e spesso indicati con l'espressione "**cannabis light**" - non hanno dimostrato **alcun effetto significativo** nella riduzione del dolore negli studi analizzati, anche se molte persone li utilizzano e sono convinte della loro efficacia. «Il nostro obiettivo è fornire alcune basi scientifiche così che le persone possano prendere decisioni informate». Che aggiunge che la questione «è complicata perché i prodotti a base di cannabis sono complicati. Non è come prendere una dose standard di ibuprofene: la cannabis deriva da una pianta **che contiene molte sostanze chimiche** oltre al THC e al CBD, che potrebbero avere **proprietà aggiuntive** a seconda di dove la pianta è stata coltivata o trattata per la vendita». (*Salute, Focus*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# VIRUS INTESTINALE E INTOSSICAZIONE ALIMENTARE: I SINTOMI

*Nausea, vomito, diarrea, febbre e crampi addominali: sintomi che, da soli, non permettono di distinguere se si è di fronte a un'intossicazione alimentare o a un'infezione virale intestinale.*

Le due condizioni si sovrappongono non solo per la sintomatologia, ma anche per i patogeni coinvolti: il norovirus, ad esempio, è responsabile di entrambe. Eppure, alcune differenze nel modo in cui insorgono e si trasmettono possono fornire indicazioni utili per comprenderne l'origine.

Ne parliamo con il dottor **Marco Dal Fante**, gastroenterologo presso Humanitas San Pio X.

## **INTOSSICAZIONE ALIMENTARE: LE CAUSE**

L'intossicazione alimentare è provocata dall'**ingestione di cibi contaminati da microrganismi patogeni** o dalle tossine che essi producono.

Oltre al norovirus, tra i principali agenti responsabili ricordiamo batteri come *Salmonella*, *Escherichia coli*, *Clostridium perfringens*, *Staphylococcus aureus*, e parassiti come *Trichinella spiralis*, veicolo della trichinosi.

La contaminazione può avvenire in **diverse fasi della filiera alimentare**: dalla produzione fino alla conservazione e preparazione domestica. Anche errori banali, come lasciare una pietanza che contiene maionese esposta al sole per ore, magari durante una gita fuori porta, possono favorire la proliferazione batterica.

## **CHE COS'È IL VIRUS INTESTINALE E COME SI TRASMETTE?**

Si stima che nel mondo ogni anno si verifichino circa 2 miliardi di casi di **gastroenterite infettiva** e di questi casi la maggior parte è provocata da virus intestinali.

Con "virus intestinale" o "influenza intestinale" ci si riferisce comunemente a **infezioni virali** che colpiscono l'apparato digerente.

Il norovirus è il patogeno più frequente negli adulti, mentre il rotavirus è prevalente nei bambini.

Anche l'**influenza**, una malattia prevalentemente respiratoria, si manifesta frequentemente con sintomi gastrointestinali che includono nausea, vomito, diarrea e dolore addominale.

Queste infezioni si diffondono attraverso il contatto diretto con persone infette, superfici contaminate o acqua non potabile. Anche il consumo di alimenti contaminati può essere un veicolo, ma non è l'unica modalità di trasmissione.

Il norovirus è particolarmente resistente e può sopravvivere a lungo sulle superfici. Inoltre, chi ne è colpito può continuare a trasmetterlo anche dopo la scomparsa dei sintomi, fino a due settimane.

## **QUALI SONO I SINTOMI DI INTOSSICAZIONE ALIMENTARE?**

I sintomi di un'intossicazione alimentare possono essere:

- *nausea*
- *vomito*
- *dolori e crampi addominali*
- *diarrea (acquosa, con muco o sangue)*
- *febbre*
- *debolezza.*



## QUALI SONO I SINTOMI DI VIRUS INTESTINALE?

I sintomi di influenza intestinale sono:

- *nausea*
- *vomito*
- *diarrea acquosa*
- *crampi addominali*
- *febbre*
- *brividi*
- *dolori muscolari*
- *mal di testa*
- *astenia.*

## COME DISTINGUERE UN'INTOSSICAZIONE ALIMENTARE DA UN VIRUS INTESTINALE?

La distinzione non è sempre semplice, ma alcuni aspetti possono aiutare. L'**intossicazione alimentare** ha in genere un **esordio più rapido**, con sintomi che compaiono da mezz'ora a otto ore dopo l'ingestione del cibo contaminato, perché le tossine batteriche agiscono direttamente sull'intestino.

Al contrario, nel caso di un'infezione virale, il virus deve prima replicarsi:

- **i sintomi compaiono tra 12 e 48 ore dopo l'esposizione.**

La **durata della sintomatologia** può essere un altro indizio.

Un'intossicazione alimentare lieve tende a risolversi nell'arco di 12-24 ore, mentre un'infezione da norovirus può protrarsi per alcuni giorni.

Le infezioni parassitarie, infine, possono restare silenti per settimane o mesi prima di manifestarsi.

La diagnosi si basa su un'attenta valutazione clinica, considerando sintomi, storia alimentare e possibili contatti con persone infette.

Gli **esami colturali delle feci** permettono di identificare i patogeni coinvolti, siano essi batteri, virus o parassiti.

In ambito epidemiologico, ad esempio durante focolai in ambienti chiusi come navi da crociera o case di riposo, questi test assumono particolare importanza.

## INTOSSICAZIONE O VIRUS INTESTINALE: COSA FARE?

Nella maggior parte dei casi, entrambe le condizioni possono essere gestite a domicilio, con **riposo**, **reidratazione** e una **dieta leggera**.

Sono utili anche farmaci sintomatici come


- ❖ antidiarroici (**LOPERAMIDE**),
- ❖ antipiretici (**PARACETAMOLO**)
- ❖ antiemetici.

Gli antibiotici sono riservati a specifiche infezioni batteriche, mentre gli antivirali raramente trovano impiego nelle gastroenteriti virali.

In presenza di sintomi gravi o persistenti, può essere necessario un trattamento medico più intensivo, soprattutto in soggetti fragili come anziani, donne in gravidanza, immunocompromessi o bambini piccoli.

### Quando è necessario rivolgersi al medico?

Bisognerebbe consultare uno specialista se si presentano:

- *diarrea sanguinolenta o persistente oltre i tre giorni*
- *vomito incoercibile*
- *incapacità di assumere liquidi*
- *febbre elevata (>39 °C)*
- *dolori addominali intensi*
- *alterazioni dello stato mentale*
- *segni di disidratazione (bocca secca, urine scarse, vertigini)*
-  *fece nere o catramose. (Salute, Humanitas)*



**PREVENZIONE E SALUTE**

# Mal di testa e di pancia, fiato corto, urinare spesso: sintomi comuni in apparenza banali. Quando non sottovalutarli

*Sono un'esperienza frequente e quasi sempre non c'è di che preoccuparsi, ma in qualche caso è opportuno parlarne al medico (sempre, se persistono a lungo)*

**A chi non è capitato di digerire male o avere mal di testa?** Sintomi banali, molto frequenti, che quasi sempre non devono preoccupare e non richiedono indagini; in qualche caso però un po' di cautela in più e un consulto con il medico possono essere raccomandabili, come ha spiegato di recente su *The Independent* Lori Salomon.

## **DISTURBI NOTTURNI**

L'esperta elenca situazioni in cui è bene non ignorare segnali altrimenti innocui, iniziando da quel che può accadere di notte: **svegliarsi perché scappa la pipì** è perfettamente normale, se però tutte le notti ci dobbiamo alzare due o tre volte è il caso di porsi qualche domanda perché negli uomini potrebbe essere segno di un problema alla prostata, per esempio un ingrossamento benigno della ghiandola, in entrambi i sessi potrebbe essere indicativo di diabete perché «quando il glucosio nel sangue è alto uno dei modi per eliminarlo è attraverso l'urina: se di giorno non ci si accorge di andare più spesso in bagno, di notte è inevitabile farci caso. Misurare la glicemia può essere opportuno».

**MAL DI TESTA E MAL DI PANCIA** Avere sporadicamente mal di testa è normale, ma se al dolore si accompagnano altri disturbi come nausea, alterazioni della vista o della sensibilità è possibile che all'origine ci sia un problema neurologico; l'esperta sottolinea che troppi «bollano» i mal di testa intensi e insoliti come emicrania, un tipo di cefalea che richiede sempre un inquadramento diagnostico da parte del medico e non può essere riconosciuta col fai da te. «E se il mal di testa è improvviso, inusuale e molto forte, meglio andare al pronto soccorso». Qualche attenzione serve pure con il mal di pancia, perché non sempre è segno di una cattiva digestione: come osserva l'esperta, «capita che persone con un attacco cardiaco in atto credano di avere un'indigestione o aver mangiato qualcosa di pesante perché sentono un senso di oppressione allo stomaco. Se per esempio siete in movimento e fermandovi la sensazione scompare, è possibile che dipenda dal cuore; anche se il sintomo si ripresenta e dura ogni volta 15, 20 minuti esiste il rischio che la causa sia cardiaca, specialmente se di solito non si hanno problemi digestivi o reflusso gastrico. Una combinazione di sintomi di indigestione e affaticamento, se non si è mangiato troppo, dovrebbe portare dal medico».

Fatica e fiato corto

L'affaticamento è un altro sintomo più che comune, ma che può nascondere qualcosa di peggio: se impedisce le consuete attività quotidiane, è opportuno riferirlo al medico. A maggior ragione se si accompagna al fiato corto in una situazione in cui non stiamo compiendo sforzi insoliti, perché può essere segno di un problema cardiaco o polmonare. Anche un cambiamento delle abitudini in bagno va monitorato, per esempio se le feci cambiano consistenza o colore senza che ci sia una causa alimentare; soprattutto, come nota Solomon, «se si nota del sangue non è il caso di dare la colpa alle emorroidi, meglio parlarne al medico e sincerarsi che sia davvero così».

Infine, un suggerimento che vale per qualsiasi tipo di sintomo: «Qualunque disturbo che non passi da solo in tempi rapidi merita attenzione: una tosse che dura oltre un mese dopo un raffreddore o un'altra infezione va indagata, così come sintomi che si trascinano quasi senza farsi notare, come una perdita di peso lenta ma costante senza che si stia a dieta. E, in generale, meglio rischiare di essere troppo cauti che ignorare un segnale importante». (*Salute, Corriere*)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



 Dipartimento di  
**Farmacia**

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
Napoli - Soccavo	FT/PT	335 814 5405	7 Gennaio
Varcaturo	FT/PT	organico.farmaciasanluca46@gmail.com	7 Gennaio
Giugliano	FT/PT	339 582 6687	19 Dicembre
Marano di Napoli	FT/PT	393 153 8510	19 Dicembre
Quarto	FT/PT	farmaciadelcorsoquarto@virgilio.it	19 Dicembre
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	FT/PT	377 097 9397	19 Novembre
Parafarmacia			
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