



Proverbio di oggi.....

A ppava' e a mmuri', quanno cchiù tarde è pussìbbelle

TUMORE DELLA PROSTATA: COSA MANGIARE E COSA EVITARE?

L'alimentazione può essere un supporto alle terapie in caso di tumore della prostata. Ecco i consigli dell'esperta su quali alimenti preferire e quali limitare

COSA MANGIARE?

Per soddisfare tali obiettivi sarebbe bene, in generale, seguire un'alimentazione varia che favorisca **frutta e verdura**, in particolare le crucifere (*broccoli, cavoli* ecc), il pomodoro, soprattutto cotto, e i **frutti colorati ricchi di antiossidanti**, come ad esempio i frutti di bosco, gli **alimenti ricchi di acidi grassi omega tre** come il pesce azzurro, l'olio extravergine di oliva, le noci, le fonti di fibre tra cui i cereali integrali, i legumi, compresa la soia e i semi e l'**utilizzo di spezie** tra cui **curcuma** e zenzero riducendo l'utilizzo del sale.



COSA EVITARE?

Tra gli alimenti da evitare o limitare vi sono gli **alcolici**, anche se non si tratta di alimenti vengono associati tradizionalmente ai pasti, ma l'alcol può interferire con alcuni farmaci e favorire l'infiammazione per cui è raccomandabile evitarlo o consumarlo sporadicamente e in piccole quantità.

Le carni rosse e in particolare quelle processate sono per tutti da limitare, quindi chi sta affrontando una patologia tumorale dovrà ancora di più seguire questa indicazione.

Particolare attenzione si dovrà fare poi a non eccedere con i **grassi saturi e trans** e con gli **zuccheri semplici**, leggendo le etichette dei cibi confezionati e scegliendo quelli che contengono minori quantità di questi nutrienti. (*Salute, Fondazione Veronesi*)

SCIENZA E SALUTE

Chi ha già preso l'influenza può ammalarsi di nuovo? E le temperature basse aumentano i casi?

*Gli sbalzi termici, dovuti al calo brusco delle temperature di questi giorni, rendono le difese immunitarie meno efficienti nel bloccare virus e batteri. E sulle «ricadute»: «Attenzione agli agenti infettivi in circolazione, ce ne sono **262 tipi differenti**» avverte il virologo Fabrizio Pregliasco*

L'ondata di gelo artico di questi giorni, che ha spolverato di neve la pianura e imbiancato parte della Costa Adriatica, ha portato a un **aumento delle malattie tipiche di questo periodo**, soprattutto **infezioni respiratorie**, ma non ha un picco di **influenza**, che finora secondo i dati ripostati dall'**Istituto Superiore di Sanità** ha messo a letto circa **6 milioni di italiani**.

Il brusco calo delle temperature di per sé non è responsabile dell'influenza, ma lo sbalzo termico a cui siamo sottoposti sì: **altera le difese delle vie respiratorie**, rendendole meno efficienti nel bloccare virus e batteri. «Nell'ultima settimana c'è stato un calo dei casi, probabilmente dovuto al fatto che nel periodo delle feste i dati arrivano meno. Le vacanze hanno fatto da incubatore, ma è con il **rientro a scuola** che aumenteranno le probabilità di infezione: aspettiamo ancora qualche giorno per capire se siamo arrivati al picco» - spiega **Fabrizio Pregliasco**, docente di Igiene Generale e Applicata presso l'Università di Milano. Abbiamo rivolto al virologo qualche domanda su questo classico malanno stagionale.

CHI SI È GIÀ AMMALTO RISCHIA DI AMMALARSI NUOVAMENTE?

«Intanto bisogna capire se davvero abbiamo già avuto l'influenza. La si riconosce per tre aspetti:

- inizio **brusco della febbre oltre i 38 gradi**,
- presenza di almeno **un sintomo respiratorio**
- almeno un **sintomo generale**, per esempio i **dolori muscolari e articolari**» - chiarisce il virologo.

«Una volta avuto, un virus non può essere ripreso ma in circolazione attualmente ci sono **262 tra tipi e sottotipi**. Oltre al virus influenzale circolano numerosi altri patogeni, dagli **adenovirus** ai **respiratori sinciziali**, un po' di **Sars-Cov-2 ed enterovirus**. I sintomi sono vari e in alcuni casi anche di tipo gastrointestinale. Anche di influenza ce ne è più di un tipo, oltre a quella prevalente definita **H3N2 con la variante K**, che circola attualmente in Italia».

QUANDO RECARSÌ AL PRONTO SOCCORSO?

«Il Pronto Soccorso è riservato a una situazione di **febbre elevata che non si riesce a tenere a bada con i farmaci**, **aumento della frequenza cardiaca**, **difficoltà oggettiva di capacità respiratoria**. Con queste manifestazioni è presumibile che si tratti di **polmonite**, in genere batterica. È importante, invece, evitare di affollare i Pronto Soccorso se non si hanno problemi reali. Chi è vaccinato non dovrebbe avere problemi tali da correre in ospedale» avverte Pregliasco.

CHI NON SI VACCINATO È ANCORA IN TEMPO A FARLO?

«Forse è un po' tardi, ma nessuno lo vieta, la protezione massima **arriva 15 giorni dopo il vaccino**. Ma se una persona è ad alto rischi può ancora valere la pena farlo. Consiglio sempre di consultare il proprio medico» conclude il virologo.



SCIENZA E SALUTE

A LUNGO ANDARE, L'ASPARTAME FA PERDERE PESO, MA PUÒ NUOCERE A CUORE E CERVELLO

Nei topi, piccole dosi di aspartame prese per un lungo periodo alterano il metabolismo del cervello e la funzionalità cardiaca.

Una ricerca condotta sui topi ha valutato per la prima volta gli effetti del consumo di aspartame colmando due lacune degli studi precedenti: ha osservato, cioè, **le conseguenze dell'assunzione a lungo termine** del dolcificante naturale, e non soltanto di quella immediata come avvenuto finora; e lo ha fatto somministrando ai roditori **quantità di aspartame non eccessive**, per una volta vicine a quelle consumate dall'uomo nella vita reale.



I risultati dello studio, pubblicati sulla rivista scientifica *Biomedicine & Pharmacotherapy*, consegnano un verdetto negativo sugli effetti dell'aspartame sulla salute: se è vero che contribuisce alla perdita di peso, sembra però **interferire con il metabolismo del cervello e con la struttura e la funzionalità del cuore**.

UN CONSUMO MODERATO, INTERMITTENTE E PROLUNGATO NEL TEMPO

Nel 2023 l'aspartame, un dolcificante artificiale impiegato in moltissimi prodotti alimentari, inclusi cibi e bevande dietetiche, è stato classificato "**possibilmente cancerogeno per l'uomo**" dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) dell'OMS e dal Comitato congiunto di esperti sugli additivi alimentari (JECFA) dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO), con la precisazione, però, che per una persona è **comunque sicuro consumarlo in quantità inferiori alla dose giornaliera accettabile** (DGA), che è fino a 40 mg per kg di peso corporeo.

Gli scienziati hanno sottoposto 18 topi a una dose di aspartame nettamente inferiore, **pari a circa un sesto rispetto alla dose massima accettabile**, per un anno. I roditori hanno consumato aspartame per tre giorni ogni due settimane, mentre un gruppo di controllo di 14 topi non ne ha consumato.

GLI EFFETTI DELL'ASPARTAME SUL CERVELLO

Gli scienziati hanno valutato con un tipo di esame di imaging cerebrale (la PET) **l'assorbimento del glucosio** (il "carburante" dei neuroni) **da parte del cervello**, e osservato uno strano andamento nel modo in cui il cervello dei topi nutriti con aspartame consumava energia.

Dopo due mesi, i neuroni di questi topi sembravano richiedere il doppio di glucosio rispetto a quelli del gruppo di controllo, ma attorno ai sei mesi la situazione si è capovolta, e arrivati ai dieci mesi di assunzione, il cervello dei topi nutriti ad aspartame stava bruciando la metà del glucosio rispetto al gruppo di controllo.

L'aspartame aveva portato il cervello dei topi a passare da una fase di utilizzo aumentato dell'energia a una, più cronica, **di sottoutilizzo di glucosio**, un sintomo di stress metabolico.

L'IMPATTO SUL CUORE Al termine dello studio, il cuore dei topi trattati con aspartame appariva **meno efficiente nel pompare sangue**: le camere cardiache che ricevono il sangue e lo pompano all'esterno, si riempivano in modo meno completo e restituivano meno sangue per ogni battito. Ciò significa che gli organi degli animali, incluso il cervello, **ricevevano una minore quantità di sangue ossigenato**.

MENO GRASSO, MA NEL POSTO SBAGLIATO A onor del vero, i topi che avevano assunto aspartame **hanno accumulato il 20% di grasso in meno** rispetto ai topi di controllo nel corso di un anno.

Ma il (minore) grasso accumulato si è redistribuito in modo malsano, **concentrandosi attorno agli organi** (grasso viscerale), una conformazione che di norma affatica cuore e metabolismo.

Ecco perché, hanno concluso i ricercatori, «sebbene questo dolcificante possa aiutare a far perdere peso ai topi, è accompagnato da cambiamenti patofisiologici nel cuore e, probabilmente, nel cervello».

Certo, quello descritto è il risultato di uno studio su un modello animale: resta da capire se effetti analoghi si verifichino anche nell'uomo. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE**UNGHIE: I SINTOMI DA NON SOTTOVALUTARE**

L'aspetto delle unghie non è solo una questione estetica.

La struttura, la forma e il colore che assumono sono infatti indicatori importanti dello stato di salute dell'organismo.

Le unghie sane solitamente si caratterizzano per una superficie levigata, un colore roseo e una buona resistenza.

Un cambiamento di aspetto non va mai sottovalutato, perché può essere la spia

di qualche disturbo (come per esempio traumi o disturbi della pelle – psoriasi, micosi – o disturbi dell'apparato cardiocircolatorio) oppure il segnale che si stanno adottando abitudini dannose (come una manicure aggressiva, l'applicazione di smalti scadenti o una scarsa precauzione nel corso delle faccende domestiche).

Quali sintomi non sottovalutare? Ne parliamo con la dottoressa Chiara Perugini, dermatologa dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

Le unghie possono cambiare in termini di consistenza, forma e colore. Una condizione non troppo rara è la presenza di **unghie fragili**, che appaiono in genere sottili, molli, opache e con tendenza a spezzarsi e a scheggiarsi facilmente, soprattutto nella zona distale.

La causa può risiedere in una **carenza di vitamine** (A, B6, E) o di **sali minerali** (ferro, selenio, rame, zinco).

Minerali e vitamine – oltre ad aminoacidi, grassi e acqua – sono componenti delle unghie e una loro carenza può influire sulla consistenza delle unghie.

Le **unghie fragili** possono dipendere da scorrette abitudini alimentari, patologie debilitanti o lunghi trattamenti farmacologici, ma anche da manicure aggressive o troppo frequenti e dal contatto eccessivo con acqua, detersivi o prodotti chimici.

Altra condizione frequente è l'onicocriptosi, comunemente detta unghia incarnita, che si verifica quando la lamina ungueale, nella sua parte laterale o mediale, penetra nei tessuti molli adiacenti, con successiva insorgenza di infezioni, che possono causare sintomatologia dolorosa, anche molto spiccata ed eventuale formazione di granulomi.

L'unghia incarnita è spesso correlata all'anatomia del piede e all'appoggio errato dello stesso; altri fattori favorevoli sono costituiti da obesità e l'uso di calzari rigidi.

ALTERAZIONI CROMATICHE DELLE UNGHIE

Unghie gialle, che possono essere dovute all'uso di smalti scadenti o alla loro applicazione direttamente sulle unghie (soprattutto se di colori molto intensi), senza utilizzare una base incolore protettiva. Striature giallastre possono indicare anche la presenza di funghi (onicomicosi). Potrebbero rendersi necessarie creme o lacche antimicotiche e la somministrazione di antimicotici per via orale. Quando sono interessate tutte le unghie, ci possono essere alla base delle alterazioni a livello del sistema respiratorio.



- **Unghie blu**, che possono indicare la presenza di problemi cardiocircolatori. Se la circolazione del sangue non avviene in maniera corretta infatti, i tessuti non sono ben ossigenati e assumono un colore blu, ben evidente nelle unghie.
- **Alterazioni bianche della lamina**, possono essere dovute a microtraumi a carico della matrice dell'unghia, ovvero il tessuto deputato alla produzione della lamina ungueale. Le macchioline bianche possono essere spia di una patologia della pelle, come psoriasi e dermatite atopica, soprattutto se si presentano sulla maggior parte o la totalità delle unghie.
- **Macchie scure sulle unghie**, possono essere causate da emorragie sotto la lamina, spesso in seguito a un trauma. Questo tipo di macchiolina tende a regredire spontaneamente; qualora non accada è bene consultare il dermatologo per scongiurare lesioni melanocitarie, benigne o maligne.
- Unghie verdi, solitamente correlate a infezione batterica concomitante.

ALTERAZIONI DELLA LAMINA UNGUEALE

- **Righe verticali sulle unghie**: la presenza di righe verticali e parallele sulla superficie delle unghie, dalla profondità variabile, può essere legata al naturale processo di invecchiamento oppure alla presenza di patologie dermatologiche croniche.
- **Avvallamenti sulle unghie**: la comparsa di solchi trasversali sulle unghie – chiamati linee di Beau – può essere provocata da microtraumatismi, affezioni dermatologiche della matrice, malattie sistemiche.
- **Unghie a cucchiaio**: la coilonichia, ovvero quando le unghie appaiono scavate al centro a forma di cucchiaio, può riconoscere un'origine professionale (traumi ripetuti, contatto con oli minerali), o, più raramente, essere conseguenza di un'anemia sideropenica. Nei bambini è fisiologica.
- **Unghie a vetrino di orologio**: anche detta ippocratismo digitale, questa anomalia coinvolge tutte le unghie che si presentano convesse, proprio come un vetrino di un orologio, e vanno a ricoprire la punta dei polpastrelli. Può manifestarsi in caso di patologie dell'apparato respiratorio, in pazienti oncologici, o in coloro che abusano di alcol o che sono forti fumatori.
- **Unghie a ditale**: le unghie a ditale, il cosiddetto "pitting", presentano piccole depressioni sulla superficie della lamina ungueale. È un'anomalia che può verificarsi in corso di diverse patologie dermatologiche (es. psoriasi, alopecia areata e allergia da contatto).
- **Ispessimento ungueale, o ipercheratosi subungueale**, è la conseguenza di alterazioni infiammatorie che alterano la cheratinizzazione del letto dell'unghia. La porzione distale della lamina ungueale appare sollevata da un accumulo di squame (creando una condizione di "unghie a grotta"); possiamo ritrovarla in condizioni dermatologiche croniche (psoriasi, dermatite atopica) o in seguito a traumi reiterati nel tempo. Se l'unghia si ispessisce al punto da assomigliare a un artiglio, si parla di onicogrifosi. L'unghia cresce irregolarmente, diventa molto dura e si incurva o assume un aspetto ad artiglio o ad uncino.
- **Distaccamento delle unghie**: il distaccamento di una o più lamine ungueali può derivare da un'intossicazione da farmaci o dalla presenza della sindrome di Raynaud, una malattia in cui si ha un'interruzione temporanea del flusso di sangue alle dita delle mani.
- **Dolore alle unghie**: la sintomatologia dolorosa a livello delle unghie potrebbe sottendere la presenza di un tumore glomico, di origine vascolare. È necessaria valutazione dermatologica.

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 Chiaia	FT/PT	375 777 0096	7 Gennaio
Marano	FT/PT	335 841 5120	7 Gennaio
Afragola	FT/PT	338 685 2805	7 Gennaio
Napoli - Soccavo	FT/PT	335 814 5405	7 Gennaio
Varcaturò	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