



Proverbio di oggi.....

Chi nasce afflitto more scunzulato

FANNO INGRASSARE PIÙ GLI ZUCCHERI O I GRASSI?

Dipende: gli zuccheri raffinati apportano calorie "vuote" e fanno ingrassare, ma anche i grassi vanno scelti solo tra quelli contenuti naturalmente negli alimenti.

Un grammo di grasso ha più del doppio delle calorie di uno di zucchero (9 contro 4), ma non è detto che ingrassi di più.

Il problema infatti non è tanto il numero di calorie, quanto il tipo di alimento in cui è presente.

Gli **zuccheri raffinati** trovati in dolci, bibite e succhi apportano calorie "vuote" e favoriscono **l'aumento di peso** (oltre a rischi per **diabete e cuore**) mentre **frutta e latticini** contengono zuccheri **naturali** e offrono vitamine, minerali e fibre.

Pro e contro.

Anche i grassi vanno scelti bene:

- **saturi e trans**, presenti in burro, formaggi, dolci e prodotti industriali, aumentano il colesterolo "cattivo" e il rischio cardiovascolare,
- quelli **mono e polinsaturi**, come **olio d'oliva, semi, frutta secca e pesce**, sono essenziali e benefici per il cuore.
- In pratica, **sia zuccheri sia grassi fanno ingrassare se consumati in eccesso, coesistendo negli stessi cibi ultra-processati.**

Prediligere alimenti naturali e nutrienti resta dunque la strategia migliore per controllare il peso.

(Salute, Focus)



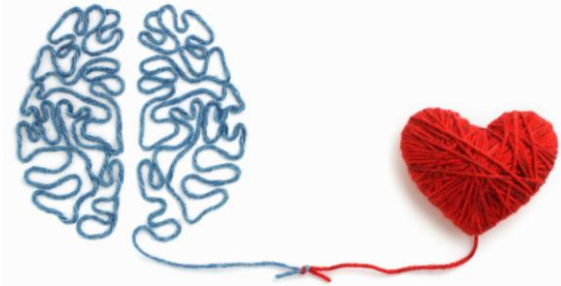
SCIENZA E SALUTE

Il cervello "medico" del cuore: ecco come la nostra mente ci aiuta a guarire dopo un infarto

C'è un asse diretto tra cuore e cervello: dopo un attacco cardiaco, il cervello attiva circuiti specifici per accelerare la rigenerazione dei tessuti.

Dopo un infarto, il cuore può contare su un alleato di fiducia per rigenerare i suoi tessuti:

- il cervello raccoglie i segnali inviati da un gruppetto di neuroni sensoriali che si trovano all'interno del cuore per attivare **una risposta immunitaria** che - **nella giusta misura** - ha un ruolo importante nella guarigione.



La scoperta degli scienziati dell'Università della California a San

Diego, pubblicata su *Cell*, potrebbe essere utile per trovare nuove cure per i pazienti colpiti da un infarto.

CUORE E CERVELLO: UN DIALOGO CONTINUO

Da tempo sappiamo che cuore e cervello non funzionano in modo isolato, ma comunicano e collaborano in processi importanti, come la regolazione della pressione arteriosa o l'innescare (e il disinnesco) degli svenimenti. Per "parlarsi" utilizzano neuroni sensoriali che rilevano ogni minima variazione del tessuto cardiaco, un insieme di cellule talvolta definito come "un piccolo cervello" nel cuore.

Per capire se questi neuroni abbiano un ruolo nel recupero dopo un infarto, gli scienziati californiani hanno studiato il cuore di un topo reso trasparente da una tecnica che permette di sbarazzarsi dei lipidi, e nel quale era stato indotto un infarto del miocardio, ossia la morte di una porzione di muscolo cardiaco dovuta all'interruzione dell'apporto di sangue e ossigeno.

L'analisi ha permesso di scoprire un gruppo finora sconosciuto di neuroni sensoriali che partivano dal nervo vago (un nervo cranico che connette il cervello a cuore, apparato digerente e polmoni) e che si avvolgevano attorno alla parete muscolare del ventricolo cardiaco (una delle due camere inferiori del cuore) danneggiato. Dopo l'infarto, il numero di fibre nervose attorno al cuore era aumentato visibilmente.

CUORE CHIAMA, CERVELLO RISPONDE

Bloccando i segnali di queste fibre nervose in direzione del cervello con un "interruttore" genetico, il cuore è guarito più velocemente e l'area lesionata si è ridotta rapidamente. Una scoperta inizialmente difficile da spiegare: che cosa era successo?

I segnali prodotti dalle nuove fibre nervose **viaggiano fino a una regione del cervello** che si attiva in risposta allo stress e che genera nel topo una reazione di attacco o fuga. Questa reazione stimola, a sua volta, una risposta immunitaria in direzione del cuore: cellule immunitarie vengono inviate nell'area danneggiata **per formare tessuto cicatriziale** e riparare il muscolo dalle lesioni, ma questo stesso processo, portato all'eccesso, altera la funzionalità del muscolo cardiaco. Bloccando la comunicazione tra i neuroni sensoriali del cuore e il cervello, gli scienziati hanno trovato il modo di stoppare precocemente questa risposta immunitaria. E di coglierne **solo gli aspetti favorevoli**.

AFFINARE LE TERAPIE La scoperta potrebbe suggerire nuove opzioni terapeutiche contro gli infarti e spiegare meglio come funzionano alcune terapie farmacologiche già impiegate dopo gli attacchi di cuore: come accennato dal *New Scientist*, i **beta bloccanti**, già noti per influenzare, in parte, le cellule immunitarie, potrebbero prendere di mira parte di questo feedback tra sistema nervoso e sistema immunitario attivato dagli attacchi di cuore. (*Salute, Focus*)

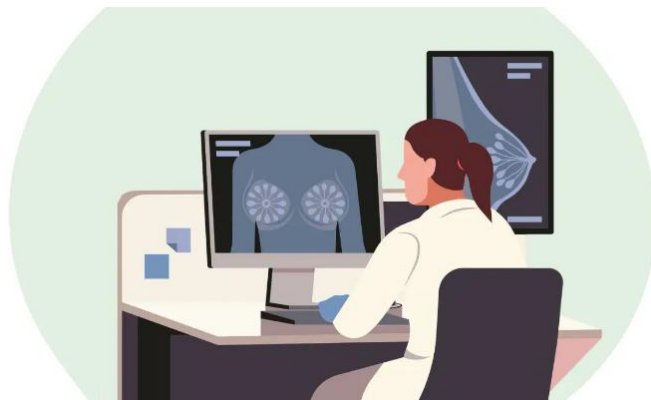
SCIENZA E SALUTE

TUMORE MAMMARIO: NOVITÀ TERAPEUTICHE E MEDICINA PERSONALIZZATA

Il tumore della mammella è una malattia molto frequente e negli ultimi anni si osserva un lieve aumento dei casi, soprattutto tra le donne più giovani.

Nasce da un'**alterazione delle cellule della ghiandola mammaria**, che iniziano a crescere in modo incontrollato. Oggi, però, le possibilità di cura sono molto più ampie rispetto al passato: non esiste più un'unica terapia, ma diverse opzioni che possono essere scelte e combinate in base alle caratteristiche della malattia e della paziente.

Ne parliamo con la professoressa **Carmen Criscitiello**, Responsabile di Oncologia Mammaria presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano e Humanitas San Pio X.



LE NOVITÀ TERAPEUTICHE PER IL TUMORE DELLA MAMMELLA

Se, in svariati casi, è ancora fondamentale il ricorso alla chemioterapia, ci sono oggi trattamenti di diverso tipo per curare le pazienti con tumore della mammella, con un arricchimento delle possibilità terapeutiche sia in fase precoce sia in fase metastatica. Parliamo per esempio dei **trattamenti endocrini** (anti ormonali), dei **farmaci biologici**, oppure degli ADC – farmaci anticorpo-immunoconiugati, o ancora dell'immunoterapia.

Inoltre, non sono solo le ricerche sui nuovi farmaci a rappresentare una novità nell'ambito del tumore della mammella. Bisogna infatti considerare anche quelle terapie che si riescono a spostare in setting più precoci rispetto a quelli per cui sono state inizialmente applicate, oppure la possibilità di combinare tra loro diversi farmaci. In particolare gli **anticorpi farmaco-coniugati** (ADC) hanno mostrato benefici eccezionali in diversi sottotipi di tumore della mammella e in diverse fasi e contesti di malattia per cui in passato si avevano a disposizione meno opzioni terapeutiche.

EFFETTI COLLATERALI E NUOVE TERAPIE

I progressi terapeutici si sono in alcuni casi associati all'insorgenza di nuovi effetti collaterali. Non ci sono, infatti, trattamenti privi di tossicità, ma si tratta di effetti indesiderati conosciuti e valutati dal team di specialisti oncologi al momento della prescrizione del trattamento. La paziente viene inoltre sempre informata dei **possibili effetti collaterali** e attivamente coinvolta nel riscontro tempestivo e precoce di eventuali tossicità, in maniera da poterle gestire e contenerne gli effetti più fastidiosi.

MEDICINA PERSONALIZZATA: COSA SIGNIFICA?

Si parla spesso di **medicina di precisione** e **medicina personalizzata**. Con questi termini si intende il processo di identificazione della terapia più appropriata per ciascuna paziente, allontanandosi dal concetto di un'unica terapia valida per ciascun caso.

Il team di specialisti, quindi, valuta le condizioni cliniche della paziente nel loro complesso, con uno stretto lavoro di **collaborazione con gli anatomo-patologi** nell'analisi delle caratteristiche del tumore. Ma vengono anche presi in considerazione lo stile di vita, con le abitudini e necessità quotidiane della paziente e la sua sfera socio-familiare, lavorativa e di interessi. In questo modo è possibile identificare la terapia più appropriata per ciascuna persona. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

Mal di schiena? Cammina che ti passa (meglio per cento minuti al giorno)

Secondo uno studio pubblicato su «Jama Open Network», che ha arruolato oltre 11mila adulti, chi lo fa riduce del 23% il rischio di sviluppare lombalgia cronica. Una patologia che colpisce almeno una volta circa il 90 per cento della popolazione durante la vita

Può sembrare poco intuitivo, invece **camminare sembra essere una delle migliori strategie contro** la lombalgia, quel dolore nella parte bassa della schiena tanto diffuso quanto democratico:

- *colpisce almeno una volta circa il 90 % della popolazione durante la vita, è tra le principali cause di assenza dal lavoro e può interessare persone di qualsiasi età, con qualsiasi occupazione.*



Le linee guida internazionali raccomandano il **mantenimento dell'attività fisica anti-mal di schiena** e nel 2024 uno studio clinico randomizzato pubblicato sulla rivista scientifica *The Lancet* ha dimostrato che **camminare almeno cinque volte a settimana per 30 minuti è efficace** nel prevenire le ricadute di lombalgia cronica aspecifica in soggetti che avevano già avuto episodi precedenti.

Ora, nuove evidenze arrivano da una ricerca prospettica norvegese, uscita di recente su *Jama Open Network*. Gli studiosi hanno seguito per oltre quattro anni **più di 11 mila adulti** che hanno indossato accelerometri così da misurare in modo oggettivo la durata e l'intensità della camminata quotidiana.

I risultati hanno mostrato che, rispetto a chi camminava meno di 78 minuti al giorno,

- **chi lo faceva tra 78 e 100 minuti aveva un rischio ridotto del 13 % di sviluppare lombalgia cronica.**
- Per chi **superava i 100 minuti giornalieri**, la riduzione del rischio arrivava al **23%**.
- Oltre i 100 minuti al giorno, tuttavia, i benefici tendevano a stabilizzarsi, senza incrementi significativi aggiuntivi.
- Inoltre, **anche l'intensità del cammino era associata a una riduzione del rischio**, ma in misura minore rispetto al volume totale di cammino.

In altre parole, camminare più a lungo sembra contare di più che camminare più velocemente.

CHE COS'È LA LOMBALGIA

«La lombalgia è comune perché la colonna vertebrale, assieme al bacino, è l'articolazione che più ha risentito del passaggio evolutivo alla posizione eretta, **concentrando tutto il carico sui soli arti inferiori** e spostando il centro di gravità in un'area ristretta come la pelvi», spiega **Cesare Faldini**, professore ordinario di Ortopedia e Traumatologia, all'Università di Bologna e direttore della S.C. Clinica Ortopedica e Traumatologica 1 dell'Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna.

«Questo rende la colonna esposta a stress e sovraccarichi meccanici. Camminare ci protegge per una questione biomeccanica. **Durante la camminata, il bacino ruota leggermente in avanti (antiversione) per permettere l'estensione dell'anca.**

Tale movimento, unito all'attività dei muscoli erettori della colonna, contribuisce a creare e a mantenere la lordosi lombare, quella curvatura naturale della parte bassa della schiena che aiuta a distribuire correttamente i carichi e a proteggere la schiena dal sovraccarico».

«Al contrario continua l'esperto — la posizione seduta protratta tende a provocare **una retroversione del bacino e una riduzione della lordosi**. Questo assetto, meno favorevole dal punto di vista meccanico, può facilitare l'insorgenza di dolore lombare».

GLI ESERCIZI PIÙ EFFICACI

Per prevenire il mal di schiena nel lungo periodo, l'obiettivo è, quindi, ricreare le condizioni di equilibrio funzionale che riducono il sovraccarico sulla colonna. «Gli esercizi più efficaci si eseguono in piedi, lavorando in posizione opposta a quella seduta. Consistono nel **ruotare leggermente il bacino in avanti, come se si volesse "alzare la coda"**, e contrarre la muscolatura posteriore del tronco, accentuando la curva lombare in modo controllato. In modo del tutto naturale e inconsapevole, durante la camminata si attivano proprio questi stessi meccanismi» conclude Faldini.

NON INCASSARSI NELLO SCHIENALE DELLA SEDIA

Per sostenere il benessere della colonna vertebrale, è importante curare tutti gli aspetti dello stile di vita. «Lo si può fare **seguendo i principi della Medicina dello Stile di Vita, promossa anche dalla Harvard Medical School**. Si fonda su sei pilastri: attività fisica regolare, alimentazione sana, qualità del sonno, gestione dello stress, buone relazioni sociali e astensione da sostanze nocive. L'integrazione coerente di questi comportamenti quotidiani rappresenta la strategia più efficace per proteggere la schiena nel lungo periodo», dice Faldini. «Infine, un consiglio pratico per chi sta tante ore seduto. **La posizione corretta non consiste nell'incassarsi nello schienale, ma nel mantenere la colonna vertebrale ben eretta**. Per aiutarsi, può essere utile una sedia ergonomica e un supporto per rialzare lo schermo in modo da mantenerlo all'altezza dello sguardo, evitando di inclinare il busto in avanti o di incurvare il collo».

QUANDO EVITARE LA CORSA

La corsa è amica o nemica della schiena?

«A differenza della camminata, ogni passo prevede un momento di «fase di volo», cioè un breve salto tra un appoggio e l'altro.

Questo comporta un lavoro maggiore dei dischi intervertebrali lombari, strutture deputate all'ammortizzazione.

Se si è in buona salute la corsa non è controindicata, se eseguita con una tecnica corretta e buona postura», precisa Faldini. «Quando la colonna è dolente o infiammata, però, la corsa può accentuare i sintomi.

In tal caso è opportuno sospenderla per un po' e, dopo essersi confrontati con il proprio medico, sostituirla se necessario con attività a minor impatto, come la camminata, il nuoto o l'allenamento in acqua».

(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
Napoli Soccavo	FT/PT	335 814 5405	09 Febbraio
Meta di Sorrento	FT/PT	elifani@me.com	09 Febbraio
Capri	FT/PT	329 019 4506	09 Febbraio
Giugliano	FT/PT	farmaciasanluca46@gmail.com	09 Febbraio
Napoli	FT/PT	081 681265	02 Febbraio
Terzigno	FT/PT	393 768 7444	02 Febbraio
S. Giuseppe Vesuviano	FT/PT	329 614 9008	02 Febbraio
Capri	FT/PT	329 019 4506	02 Febbraio
Marano	FT/PT	393 932 8902	19 Gennaio
Napoli - Miano	FT/PT	339 497 2645	19 Gennaio
Pozzuoli	FT/PT	338 410 7957	19 Gennaio
Afragola	FT/PT	333 970 0629	19 Gennaio
Napoli S. Giovanni	FT/PT	farmacia.apice@tiscali.it	19 Gennaio
Napoli Ponticelli	FT/PT	333 547 0671	13 Gennaio
Boscoreale	FT/PT	farmaciadeipassanti@tiscali.it	13 Gennaio
Napoli Miano	FT/PT	338 946 6315	13 Gennaio
Afragola	FT/PT	339 658 2410	13 Gennaio
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

QUOTA ISCRIZIONE ALL'ORDINE 2026

Pagamento quota iscrizione 2026 : di seguito le modalità ed il link tramite il quale potrà essere scaricato il bollettino PagoPa



AVVISO IMPORTANTE

Gentile **Collega**,

Ti comunico che l'Ordine sta recapitando **tramite PEC** l'avviso di pagamento mediante bollettino **PagoPA** relativo alla Tassa di **iscrizione all'Ordine per l'anno 2026**

Ti ricordo che i bollettini PagoPA vengono recapitati **ESCLUSIVAMENTE** agli indirizzi di posta elettronica certificata (**PEC**) comunicati all'Ordine.

All'interno della email verrà recapitato un [link](#) tramite il quale potrà essere scaricato il bollettino **PagoPa 2026** per il pagamento della tassa annuale di iscrizione all'Ordine

Qualora non avessi ancora ricevuto il bollettino **PagoPA 2026** è possibile **scaricarlo** direttamente accedendo alla propria Scheda Personale Iscritto **effettuando la Registrazione sul portale RUF (Rete Unica Federale)** cliccando sul seguente link:

<https://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/3943-registrazione-degliiscritti-su-portale-ruf>