



Proverbio di oggi.....

**L'amico è comme' 'o 'mbrello: quanno chiove nun o truove maje**

## I principi della «DIETA VOLUMETRICA»: piatti pieni di poche calorie ma nutrienti

La rubrica «Smart Tips» fa luce sui fondamenti di un tipo di alimentazione molto simile alla dieta mediterranea ma più facile e immediato da capire e applicare (che previene la fame)

**Tanto volume nel piatto, poche calorie:** è una delle tendenze (sane) sui social, che hanno recuperato i principi base della **volumetric diet**, messa a punto anni fa dall'americana Barbara Rolls. Il regime alimentare cerca di contrastare uno dei più grandi ostacoli al successo della perdita di peso: **l'appetito. Ingannare la nostra fame ancestrale** con i vegetali ricchi di acqua e fibre, come un'insalatona, è un'idea promossa anche dall'Harvard Medical School nel libro *The Diet Review*.



**I gruppi** Uno schema volumetrico adattato alle abitudini italiane prevede di mangiare tenendo conto di questi **quattro gruppi**:

- a **densità calorica molto bassa**, ossia verdura e frutta non amidacee;
- a **bassa densità calorica**, quindi frutta zuccherina e verdura amidacea (*banane, fichi, patate, zucca*), ma anche pasta industriale di grano duro, cereali integrali, legumi, uova, pesce, latte parzialmente scremato, yogurt magro e latticini freschi (*ricotta e caciotta fresca*), carne magra;
- a **media densità calorica**, da mangiare ogni tanto, cioè carni e formaggi grassi, pizza, condimenti come la maionese, pane bianco, riso bianco, pasta fresca, torte e creme fatte in casa;
- ad **alta densità calorica**, che sono patatine fritte, merendine, biscotti o piatti pronti molto lavorati.

**Le fibre** Le **verdure non amidacee**, consumate in abbondanza (*minimo ai pasti 50 g per lattuga e simili e 200 g per i vegetali cotti*), **aiutano a placare l'appetito**: a parità di peso, contengono molte meno calorie dei cibi energetici della **quarta categoria, da limitare** al massimo. D'altra parte, anche secondo la dieta mediterranea **gli ortaggi e un po' di frutta dovrebbero occupare circa la metà di ogni pasto**. E non è solo una questione di quantità: le fibre contenute nei vegetali rallentano lo svuotamento gastrico favorendo il senso di sazietà.

**I pasti** La dieta volumetrica non impone uno schema rigido. È importante però che i pasti principali apportino **tutti i nutrienti**, abbinando le verdure alle fonti di carboidrati complessi, come pasta e pane (*meglio se integrali o semi-integrali*), a un po' di grassi come l'olio extra vergine d'oliva e alle proteine, che garantiscono un senso di pienezza più duraturo. (*Salute, Focus*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# IL RAFFREDDORE può fermare i TUMORI? Come un'infezione protegge i polmoni dalle metastasi

*Le risposte immunitarie scatenate da infezioni virali, come il raffreddore, potrebbero creare uno "scudo" naturale nei polmoni, ostacolando la migrazione delle cellule tumorali.*

Non tutti i **raffreddori** vengono per nuocere:

- nei topi, un'infezione da **virus respiratorio sinciziale**, un patogeno dell'infanzia che provoca un raffreddore come sintomo iniziale, sembra proteggere i polmoni dalla diffusione di cellule tumorali.

L'ipotesi è che le **difese immunitarie** che contrastano la diffusione del virus nel tessuto polmonare proteggano anche dalle metastasi. E ora gli autori della scoperta, dettagliata su *PNAS*, stanno studiando **come simulare questa utile reazione di difesa**, senza che si debba per forza passare da un'infezione.

## ACCESSO SBARRATO

I polmoni sono tra gli organi più facilmente colpiti da metastasi tumorali: ecco perché, negli ultimi anni, le ricerche scientifiche su come sfruttare la risposta immunitaria a comuni infezioni respiratorie come difesa anti-cancro hanno goduto di una certa fortuna.

Un gruppo di scienziati dell'Imperial College di Londra ha somministrato a 23 topi il virus respiratorio (VRS) sinciziale attraverso le cavità nasali, e dato ad altri 16 topi usati come controllo una semplice soluzione salina. Un giorno successivo, a tutti i topi sono state iniettate cellule di **tumore al seno**, un tipo di cancro che facilmente può sviluppare metastasi nei polmoni.

Dopo un mese, i topi infettati con il virus avevano sviluppato il **65-70% in meno di noduli nei polmoni** rispetto al gruppo di controllo. I noduli erano però di dimensioni uguali in entrambi i gruppi: significa che, una volta entrate nei polmoni, le cellule tumorali proliferano alla stessa velocità, e il fatto che vi sia un'infezione in corso non modifica granché la loro diffusione.

## UN AIUTO DAGLI INTERFERONI

Ulteriori test hanno svelato il ruolo cruciale degli **interferoni di tipo I**, proteine prodotte dalle cellule che interferiscono con la crescita dei virus, nel rendere più difficile la diffusione di tumori in nuove sedi. Così, gli scienziati hanno provato a somministrare gli interferoni *direttamente* a un altro gruppo di topi, non infettati dal virus respiratorio. Hanno, cioè, provato a innescare lo stesso effetto protettivo sui polmoni **senza far ammalare i topi di raffreddore**. Ci sono riusciti: 28 giorni dopo l'iniezione di cellule tumorali, i topi che avevano ricevuto interferoni dalle vie nasali hanno sviluppato meno noduli polmonari. L'effetto protettivo è stato leggermente superiore a quello del virus del raffreddore.

## TESSUTI CHE RESPINGONO IL CANCRO

Gli interferoni hanno stimolato **alcune risposte fondamentali negli strati di cellule che rivestono i polmoni** (epitelio polmonare). La più importante sembra essere stata la produzione di una proteina, la galectina-9 (Gal-9), che può agire sopprimendo la crescita tumorale.

Anche se quello descritto è **un esperimento pre-clinico**, molto lontano da essere replicato sull'uomo, apre alla possibilità che si possano preparare i tessuti polmonari di pazienti a rischio metastasi con farmaci a base di queste sostanze, anche in assenza di infezioni virali. Saranno testati anche modi per indurre la produzione di interferoni nell'uomo, dato che la somministrazione diretta di queste sostanze può generare reazioni infiammatorie indesiderate. (*Salute, Focus*)

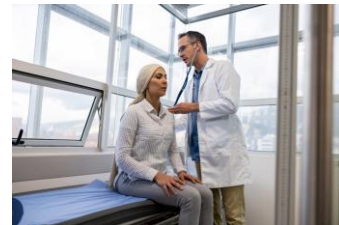


## SCIENZA E SALUTE

# MESOTELIOMA E IMMUNOTERAPIA: la firma Epigenetica che svela la risposta al trattamento

*Publicato su Nature Genetics lo studio NIBIT-EPI-MESO: quattro sottotipi di metilazione del DNA predicono la risposta all'immunoterapia nel mesotelioma.*

Lo studio **NIBIT-EPI-MESO**, condotto in collaborazione tra Fondazione NIBIT e centri di eccellenza di Ferrara, Napoli, Milano ed Alessandria recentemente pubblicato sulla rivista scientifica *Nature Genetics*, ha raggiunto un obiettivo di rilievo nel panorama oncologico, individuando **quattro distinti sottotipi di metilazione del DNA tumorale** che fungono da veri e propri "oracoli" biologici. Questi profili molecolari sono risultati in grado di predire, con estrema precisione, sia la risposta clinica al trattamento immunoterapico sia l'aspettativa di sopravvivenza nei pazienti affetti da mesotelioma pleurico.



## La sfida della personalizzazione nel mesotelioma

Il mesotelioma pleurico è un tumore raro e fortemente aggressivo, storicamente correlato all'esposizione professionale o **ambientale all'amianto**. Nonostante l'adozione degli inibitori dei checkpoint immunitari (*anti-CTLA-4* e *anti-PD-1*) come standard di cura, la pratica clinica evidenzia una marcata eterogeneità nelle risposte: solo una parte dei pz ottiene un beneficio significativo e duraturo. Per colmare questa lacuna, il Programma AIRC "5 per mille" EPICA, sviluppato dalla Fondazione NIBIT sotto il coordinamento del Prof. Michele Maio, ha integrato un **approccio multi-omico** (*sequenziamento dell'RNA, dell'esoma e analisi della metilazione*) su 91 pazienti, dimostrando che l'epigenetica offre prospettive diagnostiche superiori alla tradizionale classificazione istologica.

## I quattro sottotipi: il panorama epigenetico del tumore

L'analisi ha permesso di suddividere i tumori in quattro cluster, definiti dal livello di metilazione globale del DNA, un processo che, silenziando o attivando geni specifici, determina il destino cellulare:

- **DEM** (*Demetilato*) e **LOW** (*Bassa metilazione*): Rappresentano profili caratterizzati da un'elevata attività immunitaria.
- **(Intermedio)** e **CIMP** (*Fenotipo metilatore delle isole CpG*): Rappresentano profili ad alta metilazione, spesso associati a meccanismi di resistenza al sistema immunitario.

## Risultati clinici: efficacia e microambiente

1. I pazienti appartenenti ai **sottotipi LOW e DEM** hanno registrato una sopravvivenza mediana di **27,4 mesi**, con un tasso di risposta positiva del 63%.
2. Al contrario, i pazienti **CIMP e INT** hanno mostrato una prognosi significativamente più sfavorevole, con una sopravvivenza mediana di 9,4 mesi e una prevalenza di pazienti "non-responder" pari al 77%.

Queste differenze sono spiegate dalla composizione del microambiente tumorale:

- Nei **gruppi LOW/DEM**, il microambiente è "infiammato" (o "caldo"), ricco di linfociti T CD8+ e linfociti B CD20+, fondamentali per l'attacco mirato del sistema immunitario.
- Nei **gruppi INT/CIMP**, si riscontra un ambiente "desertico" (o "freddo"), povero di cellule immunitarie, che facilita l'evasione del tumore dalla sorveglianza immunitaria.

**Dall'algoritmo alla pratica clinica: il futuro della terapia** Per tradurre questa complessità molecolare in uno strumento operativo, i ricercatori hanno sviluppato un algoritmo di **Machine Learning** (*Random Forest*), capace di classificare i campioni con un'accuratezza dell'89%.

Il prossimo obiettivo è l'impiego di **farmaci ipometilanti** per "re-programmare" i tumori CIMP, rendendoli più riconoscibili dal sistema immunitario e potenzialmente sensibili alla combinazione con le attuali terapie immunoterapiche. (*Salute, Focus*)

**SCIENZA E SALUTE**

# FUMO, VIRUS e BEVANDE ALCOLICHE le prime tre Cause evitabili di tumore: sette milioni di casi di cancro all'anno si possono prevenire

*Uno studio su «Nature Medicine» fa i conti: il 38% dei tumori (in aumento in tutto il mondo) è attribuibile a fattori che potrebbero essere evitati*

Sette milioni di casi di cancro ogni anno nel mondo si potrebbero prevenire.

Ovvero: **sette milioni di persone potrebbero non ammalarsi.**

Con un enorme impatto sia per le vite umane salvate, sia per i costi risparmiati dai sistemi sanitari, che sono sempre più in affanno nel garantire le migliori terapie a tutta la popolazione che ne ha bisogno.

A fornire la stima è l'ultimo rapporto dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), pubblicato sulla rivista scientifica *Nature Medicine*, le cui conclusioni indicano che

- **il 37% dei tumori è causato da infezioni, scelte di vita e inquinanti ambientali che potrebbero essere evitati.**

Tra questi rientrano, per esempio, i tumori del collo dell'utero causati dal papillomavirus umano (Hpv), che la vaccinazione può contribuire a prevenire efficacemente, così come **moltissime neoplasie causate dal fumo.**

## QUATTRO TUMORI SU 10 SI POSSONO EVITARE

«La prevenzione è alla portata di tutti ed è una straordinaria opportunità per salvare milioni di vite, ma ancora poche persone (anche in Italia) hanno compreso davvero la portata di questo messaggio - sottolinea **Paolo Tralongo, presidente del Collegio italiano dei primari oncologi medici ospedalieri:**

- **quattro tumori su dieci** (circa 3 su 10 nelle donne e 5 su 10 negli uomini) **si potrebbero evitare facendo semplicemente le "scelte giuste" nella nostra vita quotidiana».**

Insomma, se ancora oggi alcune neoplasie sono inevitabili, sia a causa dei danni che ineluttabilmente accumuliamo nel nostro Dna con l'avanzare dell'età, sia perché ereditiamo geni che ci espongono a un rischio maggiore di sviluppare la malattia, c'è una **quota consistente di casi per i quali molto dipende da noi.**

«Il cancro è una delle principali cause di malattia e morte a livello mondiale, con un'incidenza e una mortalità globali destinate ad aumentare considerevolmente nei prossimi decenni - ricorda Tralongo -. Secondo le ultime stime di GLOBOCAN, le proiezioni indicano **un aumento del 50% dei nuovi casi entro il 2040** se le tendenze attuali dovessero persistere. Questo crescente problema sottolinea l'urgente necessità di strategie di prevenzione efficaci».



## FUMO, INFEZIONI E ALCOLICI I PRINCIPALI COLPEVOLI EVITABILI

Nello studio pubblicato su *Nature Medicine* l'Agencia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc), parte dell'Oms, ha analizzato 30 fattori prevenibili noti per aumentare il rischio di cancro.

Sono stati utilizzati dati relativi al 2022 e i risultati indicano che, su 18,7 milioni di nuovi casi di cancro registrati quell'anno, **ben 7,1 milioni (cioè il 37,8%) siano stati attribuibili a 30 fattori di rischio modificabili.**

Nello specifico 2,7 milioni (29,7%) di casi nelle donne e 4,3 milioni (45,4%) negli uomini.

- Il **fumo** (15,1%) con 18 milioni di tumori in tutto il mondo,
- le **infezioni** (10,2%) con 3,3 milioni di casi
- il **consumo di bevande alcoliche** (3,2%) con 700.000 casi sono stati i principali fattori che hanno contribuito all'incidenza del cancro.

I tumori del **polmone**, dovuti a fumo e inquinamento, e **dello stomaco**, causato dall'*Helicobacter pylori*, (**entrambi ancora oggi difficili da curare e con una prognosi spesso severa**) e le neoplasie della **cervice uterina** (quasi sempre provocate dal Papillomavirus) rappresentavano quasi la metà dei casi prevenibili.

## DIFFERENZE FRA SESSI E AREE GEOGRAFICHE

L'elenco dei fattori di rischio individuati degli esperti è lungo e comprende ben 30 cause che noi stessi potremmo evitare con le nostre scelte quotidiane, tra le quali (oltre a fumo e alcol)

- **l'obesità e la scarsa attività fisica**, che alterano l'infiammazione e gli ormoni nell'organismo aumentando il rischio di cancro;
- **l'inquinamento atmosferico**;
- le **radiazioni ultraviolette (Uv)**, che possono danneggiare direttamente il nostro Dna;
- 9 infezioni, tra le quali **l'Hpv o Papillomavirus**,
- **i virus dell'epatite che causano il cancro al fegato**
- **il batterio Helicobacter pylori che provoca il carcinoma allo stomaco**;
- **13 esposizioni professionali** (*ovvero la presenza di sostanze cancerogene sul luogo di lavoro*).

«Il rapporto su *Nature Medicine* ha messo in evidenza **differenze fra i sessi** e fra le zone del mondo - continua Tralongo, che è direttore dell'Oncologia medica e Rete di assistenza oncologica all'Azienda Sanitaria 8 di Siracusa -.

Se il 45% dei tumori negli uomini è prevenibile, rispetto al 30% nelle donne, è in larga parte causa dei livelli più elevati di fumo tra i maschi.

Emerge anche che le **tre principali cause di cancro prevenibili nelle donne europee** sono

- **fumo, infezioni e obesità**,

mentre se ci spostiamo nell'**Africa subsahariana** l'80% dei tumori femminili è dovuto alle infezioni.

Dati che ci fanno comprendere dove, come e quanto possiamo intervenire per educare la popolazione alla prevenzione».

(Salute, Corriere)

# 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 – CV Emanuele	FT/PT	alepietro79@gmail.com	22 Aprile
Napoli Soccavo	FT/PT	335 814 5405	22 Aprile
Pomigliano Parafarmacia	FT/PT	info@inparafarmacia.it	14 Aprile
Napoli Secondigliano	FT/PT	farmaciataliento@libero.it	14 Aprile
S. Antimo	FT/PT	388 164 6322	14 Aprile
Marigliano	FT/PT	347 778 4561	14 Aprile
Somma Vesuviana	FT/PT	388 490 8249	14 Aprile
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	14 Aprile
Napoli Arenella	FT/PT	351 093 4014	01 Aprile
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	01 Aprile
Napoli - Miano	FT/PT	339 497 2645	16 Marzo
Napoli Pianura	FT/PT	338 772 6303	16 Marzo
Frattaminore	FT/PT	349 250 4921	23 Febbraio
Torre Annunziata	FT/PT	347 243 9751	23 Febbraio
S. Maria la Carità	FT/PT	339 155 7509	23 Febbraio
Napoli vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	17 Febbraio

## ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione Primavera 2026

Di seguito una tabella riepilogativa per i corsi ECM calendarizzati per la sessione Primavera

DATA	ARGOMENTO	RELATORE	CREDITI ECM
<b>Mese di APRILE</b>			
Martedì 28 Aprile h. 21.00	<b>Utilizzo degli Integratori nella Cura del Capello: Ruolo del Farmacista</b>	R. Giannatiempo	<b>4</b>
<b>Mese di MAGGIO</b>			
Lunedì 11 Maggio h. 21.00	<b>Ruolo del Farmacista nel trattamento dell'insufficienza venosa</b>	G. Iacono R. Cantone	<b>In accreditamento</b>
Lunedì 25 Maggio h. 21.00	<b>Patologie Dermatologiche: Ruolo e Consigli pratici del Farmacista</b>	G. Argenziano	<b>In accreditamento</b>
<b>Mese di GIUGNO</b>			
Lunedì 8 Giugno h. 21.00	<b>Sintomatologie Gastrointestinali: Ruolo del Farmacista e Consigli Pratici</b>	G. Nardone	<b>In accreditamento</b>
Lunedì 15 Giugno h. 21.00	<b>Igiene per la salute dell'occhio: ruolo del Farmacista</b>		<b>20 Crediti FAD</b>
Lunedì 22 Giugno h. 21.00	<b>Cura e Prevenzione del Melanoma: Terapie Oncologiche Innovative, Ruolo del Farmacista</b>	P. Ascierto	<b>In accreditamento</b>

### COME PARTECIPARE:

Si può partecipare secondo le seguenti modalità:

**1. In presenza**

**2. A distanza**

a) Piattaforma zoom;      b) Pagina facebook Ordine

# ORDINE: III° Edizione progetto ELDERCARE 2026

## Giornate geriatriche di prevenzione

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la III Ediz. del progetto **Eldercare**. L'obiettivo delle giornate geriatriche di prevenzione è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita ha detto il presidente **Vincenzo Santagada** promotore insieme a **Raffaele Marzano**.

### Di seguito il calendario

<b>6 Febbraio</b>	<i>Farmacia la Montagna</i>	<b>Acerra</b>	<b>8 Maggio</b>	<i>Farmacia Procaccini</i>	<b>Napoli</b>
<b>13 Febbraio</b>	<i>Farmacia De Angelisi</i>	<b>Napoli Miano</b>	<b>15 Maggio</b>	<i>Farmacia Cirino</i>	<b>Napoli</b>
<b>20 Febbraio</b>	<i>Farmacia Florio</i>	<b>Napoli Vomero</b>	<b>22 Maggio</b>	<i>Farmacia Dello Iacovo</i>	<b>Napoli Ponticelli</b>
<b>27 Febbraio</b>	<i>Farmacia Monaco</i>	<b>Napoli Ponticelli</b>	<b>29 Maggio</b>	<i>Farmacia Visconti</i>	<b>Nola</b>
<b>6 Marzo</b>	<i>Farmacia delle Grazie</i>	<b>Giugliano</b>	<b>5 Giugno</b>	<i>Farmacia Elifani</i>	<b>Meta di Sorrento</b>
<b>13 Marzo</b>	<i>Farmacia Pezzullo</i>	<b>Qualiano</b>	<b>12 Giugno</b>	<i>Farmacia Verdi</i>	<b>Giugliano</b>
<b>20 Marzo</b>	<i>Farmacia Comunale</i>	<b>Bacoli</b>	<b>19 Giugno</b>	<i>Farmacia Morrica</i>	<b>Marano</b>
<b>27 Marzo</b>	<i>Farmacia Maggiore</i>	<b>Napoli</b>	<b>26 Giugno</b>	<i>Farmacia Associate</i>	<b>Afragola</b>
<b>10 Aprile</b>	<i>Farmacia Lauri</i>	<b>S. Gennaro Vesuviano</b>	<b>3 Luglio</b>	<i>Farmacia Romano</i>	<b>Casalnuovo</b>
<b>17 Aprile</b>	<i>Farmacia Maluvia</i>	<b>Pozzuoli</b>	<b>10 Luglio</b>	<i>Farmacia Cifariello</i>	<b>Napoli</b>
<b>24 Aprile</b>	<i>Farmacia Aionfarma</i>	<b>S. Antonio Abate</b>			



## PREVENZIONE IN FARMACIA

Evento gratuito

Promosso dall'Ordine dei Farmacisti in collaborazione con Eldercare



### A CHI È DEDICATO

- **Persone over 60**
- **Persone con lievi disturbi cognitivi**



### PRESTAZIONI DISPONIBILI

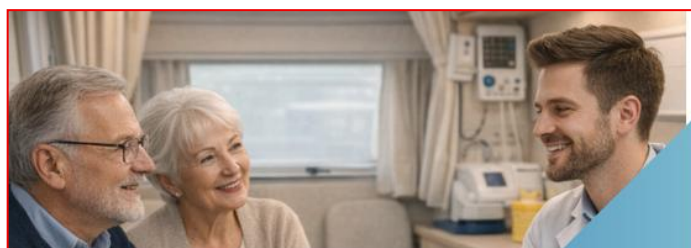
- ✓ **Visita geriatrica**
- ✓ **ECG**
- ✓ **Ecocolordoppler TSA**
- ✓ **Valutazione neuropsicologica**



### INFORMAZIONI IMPORTANTI

- **Posti limitati**
- **Prenota subito**

Per maggiori informazioni e prenotazioni chiedere al nostro personale direttamente in farmacia oppure telefonare in negozio al numero 06 880 5639, Farmacia Florio Via Radicofani, 147, 00138 Roma RM



## LA TUA MEMORIA MERITA ATTENZIONE

Screening cognitivo gratuito per gli Over 60

Presente il camper sanitario di Eldercare insieme all'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### Perchè farlo?

Lo screening permette di individuare precocemente eventuali fragilità cognitive e di intervenire per tempo.

### Cosa comprende:

- Raccolta anamnestica
- Visita geriatrica con ECG
- Ecocolordoppler dei vasi del collo (TSA)
- Valutazione neuropsicologica

**Al termine riceverai indicazioni per eventuali approfondimenti.**

### A chi è rivolto:

- Persone over 60
- Chi nota piccole dimenticanze
- Chi vuole fare prevenzione seria e professionale

### Come partecipare:

È obbligatoria la prenotazione in farmacia.

Il giorno porta con te:

- Elenco dei farmaci assunti
- Tessera sanitaria