



Proverbio di oggi.....

**A conferenza è padrona d'a mala crianza**

## MUSCOLI FORTI dopo i 65 anni: perché i soli integratori di proteine non bastano

*Proteine del siero di latte, antiacidi... nessun risultato: per gli over 65 già ben nutriti, l'unica strada per mantenere i muscoli resta la palestra.*

Chi vuole aumentare la propria massa muscolare lo sa: il segreto è assumere proteine a volontà sotto forma di **uova, frullati e integratori**, senza ovviamente dimenticare l'allenamento in palestra.

Ma quando l'età avanza e si superano i 65 anni, è ancora necessaria l'attività fisica o bastano gli integratori, per aumentare massa e forza

**muscolare?** Cattive notizie: secondo quanto scoperto da uno studio pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, integrare le proteine non basta – bisogna faticare.

**TUTTA COLPA DEI RENI** A partire dai quarant'anni di età circa, la forza muscolare inizia a diminuire, quando i reni cominciano a perdere la loro abilità di filtrare il sangue ed espellere in modo efficace gli acidi attraverso le urine; per compensare questa perdita, il corpo inizia a scomporre il tessuto muscolare per rilasciare sostanze basiche che neutralizzano l'acido.

Sappiamo da studi passati che le proteine stimolano la sintesi muscolare, e che un maggior apporto proteico abbinato all'esercizio fisico aumenta la forza. Quel che nessuno aveva mai indagato, però, è se assumere più proteine basti da solo ad aumentare forza e massa muscolare in una persona anziana già ben nutrita.

**LE PROTEINE NON BASTANO** Per scoprirlo, gli autori hanno coinvolto **141 over 65** della provincia di Boston, chiedendo loro di assumere delle pastiglie contenenti o un placebo, o proteine del siero del latte – le più indicate a favorire la crescita muscolare. Oltre a ciò, alcuni dei partecipanti hanno anche assunto **bicarbonato di potassio, un antiacido, per verificare se neutralizzare l'acido favorisse il recupero muscolare. Dopo 24 settimane, nulla è cambiato:** la forza dei partecipanti è rimasta invariata, con o senza il bicarbonato di potassio. I motivi non sono chiari, ma gli autori ipotizzano che i cambiamenti di massa muscolare siano stati così sottili da essere irrilevabili dai test eseguiti, oppure che, in assenza di esercizio fisico, l'organismo non abbia saputo come utilizzare le proteine in eccesso.

In futuro si vorrebbe studiare la combinazione di esercizio fisico e integrazione proteica, per verificare se i due elementi insieme siano più efficaci dell'esercizio da solo. (*Salute, Focus*)



**SCIENZA E SALUTE**

# La tecnica CRISPR: le forbici molecolari ora possono sconfiggere le INFEZIONI impossibili da curare con gli ANTIBIOTICI

*Le forbici molecolari CRISPR possono bloccare il rilascio di tossine da parte dell'E. coli, e arginare un'infezione non risolvibile con antibiotici.*

Le **forbici molecolari CRISPR** sono state per la prima volta utilizzate nel trattamento di una grave e diffusa infezione invasiva da *Escherichia coli* non risolvibile con antibiotici:

- l'infezione da STEC (*Escherichia coli* produttore di tossina Shiga), una delle più diffuse malattie di origine alimentare.



La tecnica CRISPR è stata sfruttata **per sviluppare una sostanza antimicrobica di precisione** capace di disattivare le tossine rilasciate dall'*E. coli*, un compito che non riesce agli antibiotici tradizionali.

Per colpire solamente i batteri nocivi, la "forbice" basata sulla CRISPR - la *Cas12*, un enzima capace di tagliare i filamenti di DNA del batterio - è stata **inserita all'interno di un guscio (capside) derivato da un batteriofago**, un virus che prende naturalmente di mira i batteri.

La terapia ha impedito il rilascio di tossine e alleviato i sintomi in topi e conigli. I risultati sono stati pubblicati su *Science Translational Medicine*.

## **Che cos'è l'infezione presa di mira dalla CRISPR**

Lo studio riguarda **un'infezione refrattaria agli antibiotici** - per una volta non a causa del fenomeno, sempre più diffuso, dell'antibiotico-resistenza, ma perché gli antibiotici, usati contro la STEC, possono fare più male che bene. La maggior parte dei batteri *E. coli* vive normalmente nell'intestino umano ed è del tutto innocua. Ma alcuni ceppi, noti come **produttori di tossina Shiga**, possono causare invece **patologie estremamente gravi**, come la colite emorragica e la sindrome emolitico-uremica, una grave complicanza che colpisce soprattutto i bambini e che comporta insufficienza renale acuta, distruzione dei globuli rossi e carenza di piastrine.

La STEC è una tossinfezione alimentare che si contrae attraverso alimenti contaminati dall'*E. coli* **O157**, il ceppo che produce le tossine descritte. Può trovarsi **nel latte crudo e nei formaggi che ne derivano, in carni crude o poco cotte, in ortaggi non ben lavati**. La STEC interessa ogni anno 2,8 milioni di persone nel mondo, per la maggior parte bambini che non possono essere curati con antibiotici: questi prodotti inducono i batteri nelle fasi finali della loro vita a produrre un n. ancora maggiore di **tossine di Shiga**.

**La tecnica CRISPR in soccorso** Gli scienziati hanno pensato di attaccare i batteri *E. coli* ricorrendo ai batteriofagi, virus innocui per le cellule dei mammiferi che attaccano in modo specifico diversi ceppi di batteri. Con la tecnica CRISPR, hanno ingegnerizzato un prodotto antimicrobico di precisione, chiamato EB003, in grado di **recidere il gene che codifica per la tossina Shiga**. Quindi, hanno incapsulato il sistema in particelle derivate dai batteriofagi, affinché le trasportassero selettivamente all'interno dei batteri *E. coli* O157, impedendone la diffusione incontrollata.

La terapia **ha impedito il rilascio di tossine e ha ucciso il ceppo patogeno di E. coli** in una coltura cellulare. Nei topi, l'antimicrobico ha ridotto la carica batterica, alleviato i sintomi dell'infezione e diminuito la tossicità dei batteri. Lo stesso ha fatto anche nei conigli, dove **ha accelerato anche la guarigione dell'intestino** danneggiato. Si tratta di un'ottima base di partenza, sebbene, prima di passare a test sull'uomo, rimangono interrogativi sul dosaggio, la somministrazione più ottimale e l'eventuale insorgenza di resistenza da parte dei batteri. (*Salute, Focus*)

**SCIENZA E SALUTE**

## Il paradosso dell'OBESITÀ: cala nei Paesi ricchi (Italia inclusa), ma aumenta nel resto del mondo

*Nei Paesi ricchi l'obesità frena, in quelli poveri corre: uno studio su 232 milioni di persone lungo 45 anni racconta un'epidemia sempre più disuguale.*

Un vasto studio che ha analizzato **45 anni di dati riguardanti 232 milioni di persone** traccia l'andamento dei tassi di obesità nel mondo, mostrando un'allarmante dicotomia:

- da un lato il numero di persone obese rimane stabile, e in alcuni casi cala, in molti Paesi ricchi;
- dall'altro la malattia **si diffonde sempre più rapidamente nei Paesi a basso e medio reddito**, dove crescono **lavori sedentari e consumo di cibi ultraprocessati**.



I risultati sono stati pubblicati su *Nature*.

### **C'È CHI SCENDE E C'È CHI SALE**

L'obesità è una malattia che **colpisce circa una persona ogni otto**, l'equivalente di un miliardo di abitanti del Pianeta. La maggior parte dei report sul tema parlano dell'obesità come un'emergenza globale, e ne analizzano i dati a lungo termine:

- in questo studio i ricercatori hanno voluto invece osservare il fenomeno più da vicino, studiandone i cambiamenti anno per anno attraverso l'esame di oltre **4.000 studi sul tema condotti tra il 1980 e il 2024 in 200 diversi territori e su 232 milioni di persone** di età superiore ai cinque anni.

I risultati evidenziano una chiara dicotomia, un mondo spaccato a metà tra zone come l'Africa subsahariana, l'Asia meridionale e sudorientale, l'America Latina e le isole del Pacifico e dei Caraibi, dove **i tassi di obesità stanno salendo vertiginosamente**, e aree più ricche come Europa occidentale, Nord America, Australia e Nuova Zelanda, Giappone e Taiwan, dove non solo i tassi di obesità si stanno stabilizzando, ma in alcuni casi **(in Italia, per es.) stanno addirittura diminuendo**.

In entrambi i casi la tendenza riguarda soprattutto **bambini e adolescenti**.

### **FAST FOOD, LAVORI SEDENTARI E MAGGIORE RICCHEZZA**

A favorire il rallentamento e la diminuzione dei tassi di obesità nei Paesi ricchi sono stati diversi fattori: prima tra tutti la maggior consapevolezza, a partire dagli anni **2000, dei rischi legati a questa malattia**; poi la diffusione di cibi più sani, soprattutto tra chi ha reddito e istruzione più elevati; infine, seppur con impatti limitati, potrebbe aver giocato un ruolo anche la cosiddetta sugar tax (in Italia non ancora entrata in vigore), la tassa sulle bevande zuccherate.

Nei Paesi più poveri, al contrario, a favorire l'aumento dei tassi di obesità sarebbe stato, in una sola paradossale parola, il benessere: la meccanizzazione del lavoro e dei trasporti con il conseguente abbandono di campagne e biciclette, l'aumento del potere d'acquisto dei cittadini e l'apertura ai mercati globali con **il passaggio da alimenti freschi e locali a cibi ultraprocessati**.

A questo si aggiunge il fatto che i sistemi sanitari di questi Paesi erano occupati fino a poco fa (e in parte ancora oggi) a non far morire di fame i propri cittadini, e dunque non hanno badato alla diffusione di cibi con scarso valore nutrizionale.

I risultati mettono in luce un quadro tutt'altro che omogeneo: **l'obesità non può quindi essere combattuta con le stesse armi in tutto il mondo, ma ha bisogno di politiche sanitarie ad hoc per ogni Paese, costruite sulla base della situazione attuale locale.** (*Salute, Focus*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# IPOTIROIDISMO: AVERE SPESSO FREDDO PUÒ ESSERE UN SINTOMO

*Sentire costantemente freddo può non essere solo una sensazione sgradevole, ma potrebbe anche essere un sintomo legato all'ipotiroidismo: una condizione che si verifica quando la tiroide non produce sufficienti ormoni.*

Ne parliamo con la dottoressa Barbara Pirali, endocrinologa presso i centri medici Humanitas Medical Care.

## IPOTIROIDISMO E FREDDO: QUALE LEGAME?

La tiroide svolge un ruolo cruciale nella regolazione del metabolismo e nella **produzione di calore corporeo**, nota come **termogenesi**. Le persone con ipotiroidismo spesso sperimentano intolleranza al freddo a causa della produzione insufficiente di ormone tiroideo, necessario per queste funzioni.

Gli ormoni tiroidei non influenzano solo la temperatura corporea, ma hanno anche un impatto significativo su altri aspetti della salute, tra cui il peso corporeo, la salute cardiovascolare e la fertilità.

## IPOTIROIDISMO: I SINTOMI

I **sintomi** dell'ipotiroidismo possono variare da persona a persona, ma alcuni dei più comuni includono:

- *sensazione di fatica e stanchezza cronica*
- *pelle e capelli secchi*
- *debolezza e crampi muscolari*
- *aumento di peso non spiegato*
- *elevati livelli di colesterolo nel sangue*
- *irregolarità nel ciclo mestruale*
- *rallentamento della frequenza cardiaca.*

## COME CURARE L'IPOTIROIDISMO?

La gestione dell'ipotiroidismo inizia con la **prevenzione**, che include un'adeguata **assunzione di iodio attraverso l'alimentazione** e controlli periodici, specialmente per coloro che hanno una storia familiare della malattia o presentano sintomi indicativi.

Per valutare il funzionamento della tiroide, è importante **monitorare il valore del TSH** (ormone tireostimolante), che è prodotto dall'ipofisi e regola l'attività ormonale della ghiandola tiroidea.

Possono anche essere analizzati gli **anticorpi anti-tiroide** (come gli anticorpi contro la perossidasi tiroidea e la tireoglobulina, nonché gli anticorpi anti recettore del TSH), che sono associati a malattie autoimmuni della tiroide, come la tiroidite di Hashimoto e il **morbo di Basedow**.

L'ipotiroidismo può essere efficacemente trattato con la **somministrazione dell'ormone tiroideo L-tiroxina**.

Lo specialista può anche decidere di valutare la necessità di un'ecografia tiroidea.

Questo esame permette di studiare la struttura, le dimensioni della tiroide e la presenza di noduli. In caso di noduli sospetti, viene effettuato l'agoaspirato per escludere la presenza di cellule tumorali.

Il riscontro ecografico di nodularità tiroidea è comune, ma nella maggioranza dei casi si tratta di noduli benigni e asintomatici.

In ogni caso, in caso di noduli è consigliato il controllo di uno specialista.

In questo modo si possono valutare le dimensioni, le caratteristiche ecografiche e la presenza di eventuali disturbi alla respirazione e alla deglutizione, sintomi che possono manifestarsi in caso di gozzi di grosse dimensioni. *(Salute, Humanitas)*



**PREVENZIONE E SALUTE**

## Pap Test, HPV test e Tampone Vaginale: a cosa servono?

Test diagnostici come il pap test, l'HPV test e il tampone vaginale rivestono un ruolo fondamentale nella diagnosi precoce e nella prevenzione delle patologie legate all'apparato riproduttivo femminile.

### A COSA SERVONO NELLO SPECIFICO QUESTI ESAMI E COME FUNZIONANO?

Ne parliamo con la dott.ssa **Rossella Lauletta**, ginecologa Humanitas Mater Domini e l'ambulatorio Humanitas Medical Care di Varese.

#### **Pap test: come si fa e a cosa serve**

Il **pap test** è il principale strumento di prevenzione per il *tumore del collo dell'utero*, particolarmente raccomandato come test di screening nella popolazione femminile di età compresa tra i 25 e i 33 anni, con cadenza triennale. La capillare diffusione della vaccinazione contro il papilloma virus ha spostato il target di età per l'esecuzione del primo pap test, per chi ha completato il ciclo vaccinale, a 30 anni.

Questo esame permette di individuare alterazioni cellulari precoci legate all'infezione da papilloma virus umano (HPV), responsabile della maggior parte dei tumori cervicali (circa il 75-80%).

Esistono due metodologie principali per effettuare il pap test:

**METODO TRADIZIONALE** Una spatola viene utilizzata per raccogliere cellule dalla superficie del collo dell'utero. Successivamente, uno spazzolino (*cytobrush*) preleva cellule dal canale cervicale. Il materiale raccolto viene strisciato su un vetrino e fissato per l'analisi di laboratorio.

**METODO IN SOLUZIONE LIQUIDA** Le cellule prelevate con la spatola e il cytobrush vengono immerse in una soluzione fissativa contenuta in un flaconcino. In laboratorio, questo campione viene analizzato per identificare eventuali anomalie cellulari.

**HPV test: come si fa e a cosa serve** L'**HPV test** è attualmente considerato il test di screening primario nella popolazione femminile tra i 34 e i 64 anni, da effettuare con una frequenza quinquennale. Questo esame consente di individuare precocemente i ceppi di papilloma virus umano (HPV) a medio e alto rischio, associati al possibile sviluppo di tumore del collo dell'utero, garantendo un intervento tempestivo nelle persone esposte al rischio.

Simile al pap test, l'HPV test prevede il prelievo di un campione di cellule dal collo dell'utero, che viene successivamente analizzato in laboratorio per la ricerca di specifici ceppi virali. Quando utilizzati insieme, il pap test e l'HPV test aumentano l'accuratezza della diagnosi precoce delle alterazioni precancerose.

### **QUANDO FARE IL TAMPONE VAGINALE**

I tamponi vaginali ed endocervicali rappresentano esami utili per la diagnosi di infezioni vaginali e cervicali. Sono indicati in presenza di sintomi quali:

- *bruciore o prurito intimo; perdite vaginali anomale o con tracce di sangue*
- *dolore durante o dopo i rapporti sessuali.*

Inoltre, vengono raccomandati nei casi in cui si sospettino **malattie sessualmente trasmesse (MST)**, soprattutto in presenza di comportamenti a rischio.

Durante l'esame, un piccolo bastoncino sterile simile a un *cotton-fioc* viene utilizzato per prelevare campioni di cellule e secrezioni dalla vagina e/o dalla cervice uterina. Il materiale raccolto viene poi inviato in laboratorio per identificare eventuali infezioni batteriche, virali o micotiche.

(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	FT/PT	339 497 2645	19 Maggio
Portici	FT/PT	338 832 1047	19 Maggio
Napoli Bagnoli	FT/PT	347 605 3939	19 Maggio
Torre del Greco	FT/PT	338 260 6974	11 Maggio
Volla	FT/PT	334 338 7634	11 Maggio
Napoli Bagnoli	FT/PT	335 597 9007	4 Maggio
Napoli Piscinola	FT/PT	335 541 4824	4 Maggio
Napoli – CV Emanuele	FT/PT	alepietro79@gmail.com	22 Aprile
Napoli Soccavo	FT/PT	081 728 3701	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

## 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 GIUGNO</b>			
Lunedì 8 Giugno h. 21.00	<b>Sintomatologie Gastrointestinali: Ruolo del Farmacista e Consigli Pratici</b>	<i>G. Nardone</i>	In accreditamento
Lunedì 15 Giugno h. 21.00	<b>Igiene per la salute dell'occhio: ruolo del Farmacista</b>		20 Crediti FAD
Lunedì 22 Giugno h. 21.00	<b>Cura e Prevenzione del Melanoma: Terapie Oncologiche Innovative, Ruolo del Farmacista</b>	<i>P. Ascianto</i>	In accreditamento

### 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