



Proverbio di oggi.....

Nu' sputà 'ncielo, ca 'nfaccia te torna...

CIOCCOLATO FONDENTE AIUTA IL 'DOLCE DORMIRE'

La chiave è il magnesio, nella dieta del sonno anche frutta e verdura

Per chi desidera una notte di buon sonno l'ideale è indulgere, naturalmente senza esagerare troppo, nel cioccolato fondente.

**Ricco di Magnesio, minerale essenziale
che fa "correre" l'orologio biologico,
che regola i ritmi sonno – veglia**



In questo modo, un sonno di migliore qualità è assicurato.

Questo il suggerimento che si può trarre da uno studio pubblicato sulla rivista *Nature*.

Con l'ausilio di analisi molecolari gli studiosi sono stati infatti in grado di stabilire che non solo il *magnesio è utile al sistema immunitario* e fa bene al cuore, ma aiuta a controllare il modo in cui le cellule mantengono la loro forma per far fronte al ciclo naturale ambientale del giorno e della notte.

Sebbene siano disponibili degli integratori, il suggerimento dei ricercatori è di assumerne la quantità giusta proprio tramite l'alimentazione.

Oltre al cioccolato fondente, lo contengono anche, ad es.,

➤ *pesce, banane, avocado yogurt, frutta secca e verdure a foglia verde.*

"Anche se la rilevanza clinica del magnesio nei diversi tessuti sta cominciando sempre più ad attirare l'attenzione, il modo in cui regola l'orologio interno del nostro corpo e il metabolismo non è semplicemente stato considerato finora.

La nuova scoperta potrebbe portare a tutta una serie di benefici che abbracciano diversi ambiti: dalla salute umana alla produttività agricola" spiega il coautore dell'articolo, John O'Neill. (*Salute e Benessere*)

SCIENZA E SALUTE

TOGLIERE LA PASTA FA DIMAGRIRE?

È uno dei consigli nutrizionali più ripetuti, e tra i meno fondati. Studi clinici e revisioni internazionali concordano: chi mangia pasta non pesa di più, e in molti casi ha un indice di massa corporea più basso.

«Per dimagrire devi togliere la pasta»: è uno dei consigli nutrizionali più diffusi e, insieme, meno fondati.

Gli studi internazionali convergono:

- **mangiare porzioni adeguate di pasta non fa ingrassare** e, in diversi casi, chi la consuma regolarmente ha addirittura un peso più contenuto rispetto a chi la evita.

A spazzare via quattro decenni di "**carbofobia**" sono i numeri.

Un trial clinico italiano coordinato dall'Università di Parma ha messo a confronto due gruppi di persone obese sottoposte alla stessa dieta a ridotto apporto calorico: gli uni mangiavano pasta cinque volte a settimana, gli altri meno di tre. Risultato: il dimagrimento è stato lo stesso. A determinare il calo di peso, insomma, non è il singolo alimento, ma il bilancio energetico complessivo. Lo conferma su scala più ampia uno studio durato 12 mesi pubblicato su *JAMA*, una delle riviste mediche più autorevoli al mondo: nessuna differenza di peso tra chi seguiva una dieta sana a basso contenuto di grassi e chi una dieta sana a basso contenuto di carboidrati. E non contavano nemmeno il profilo genetico o i livelli di insulina di partenza.

E allora come si spiega il rapido calo di peso promesso dalle diete low-carb nei primi giorni? In gran parte è un'illusione. I carboidrati che mangiamo vengono in parte immagazzinati nei muscoli e nel fegato sotto forma di glicogeno, una riserva energetica che il corpo trattiene insieme a una quantità significativa di acqua: un grammo di glicogeno ne lega quasi tre di acqua. Quando si tagliano drasticamente i carboidrati, queste riserve si svuotano e l'acqua se ne va con loro: si possono perdere uno o due chili in pochi giorni, ma è acqua, non grasso. Sul lungo periodo il vantaggio sparisce.

La revisione sistematica più recente (2023), firmata da due ricercatrici statunitensi, ha analizzato 38 studi ed è arrivata a una conclusione netta: il consumo di pasta non è associato a sovrappeso e, in molti casi, l'associazione è addirittura inversa. A rafforzare il quadro ci sono i dati di NHANES, la grande indagine nazionale sulla salute e la nutrizione condotta periodicamente dai *Centers for Disease Control* statunitensi su campioni rappresentativi della popolazione USA:

- chi consuma pasta abitualmente mostra in media un indice di massa corporea (IMC) - il classico rapporto tra peso e altezza al quadrato usato in tutto il mondo per stimare sovrappeso e obesità - più favorevole rispetto a chi non ne consuma.

Tra le donne adulte, anche girovita e peso corporeo risultano inferiori.

La pasta, insomma, non fa dimagrire. Ma nemmeno ingrassa, se inserita in una dieta varia ed equilibrata e nelle giuste porzioni: anzi, grazie al suo basso indice glicemico - la velocità con cui un alimento alza la glicemia dopo i pasti - può perfino aiutare a tenere a bada l'appetito. Il vero rischio? Eliminarla, sostituendola con alimenti meno sazianti e più poveri sul piano nutrizionale. La pasta, insomma, non fa dimagrire. Ma nemmeno ingrassa, se inserita in una dieta varia ed equilibrata e nelle giuste porzioni: anzi, grazie al suo basso indice glicemico - la velocità con cui un alimento alza la glicemia dopo i pasti - può perfino aiutare a tenere a bada l'appetito. **Il vero rischio?**

Eliminarla, sostituendola con alimenti meno sazianti e più poveri sul piano nutrizionale. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

DARAXONRASIB: che cosa c'è da sapere sul farmaco contro il tumore del pancreas di cui tutti parlano

Un farmaco sperimentale raddoppia la sopravvivenza dei pazienti con tumore del pancreas avanzato, mirando a una proteina considerata inattaccabile.

Un farmaco sperimentale che disattiva un bersaglio proteico particolarmente ostico da attaccare **ha raddoppiato**, in uno studio clinico controllato, **la sopravvivenza di pazienti affetti da tumore del pancreas metastatico**, portandola da 6,7 mesi a 13,2 mesi.

Del trattamento - il *daraxonrasib*, una pillola per la quale si sta cercando l'approvazione - si parla da mesi, ma i risultati del trial sono stati **presentati ufficialmente il 31 maggio** al

Congresso Annuale dell'American Society of Clinical Oncology (ASCO), evento di riferimento per la società oncologica mondiale, dove sono stati accolti con una standing ovation e commozione generale. Nello stesso momento, sono stati pubblicati su una delle più prestigiose riviste mediche, il *New England Journal of Medicine*.

IL VALORE DEL TEMPO: I RISULTATI DELLA SPERIMENTAZIONE

La ricerca ha coinvolto 500 pazienti con **adenocarcinoma duttale pancreatico** (il tumore del pancreas a più alta incidenza) metastatico, che avevano smesso di rispondere alla chemioterapia.

Si tratta di una forma di cancro molto aggressiva, ad alto tasso di mortalità e spesso scoperta già in fase avanzata. I partecipanti sono stati assegnati casualmente a ricevere daraxonrasib (248 pazienti) o chemioterapia (252 pazienti).

In media, il gruppo che aveva assunto daraxonrasib ha avuto **una sopravvivenza di altri 13,2 mesi, contro i 6,7 mesi del gruppo di controllo**.

Il trattamento, è bene precisarlo, *non è una cura*: con il tempo smette di fare effetto, alcuni pazienti non rispondono e non è esente da effetti collaterali (eruzioni cutanee, nausea, screpolature sulla punta delle dita, affaticamento).

Ma quei mesi di vita guadagnati fanno la differenza:

- non solo per i pazienti e per le loro famiglie, a cui rimane più tempo da trascorrere insieme, ma perché è **la prima volta da decenni** che un farmaco riesce a prolungare la sopravvivenza di chi è affetto da tumore del pancreas avanzato.

MENO EFFETTI COLLATERALI

Quanto agli effetti avversi, soltanto l'1% dei partecipanti allo studio clinico ha sospeso il trattamento con daraxonrasib, contro l'11% dei pazienti sottoposti a chemio.

Oltre a risultare più sopportabile rispetto alla chemio, il medicinale orale ha una più facile somministrazione:

- **lo si può assumere a casa e senza ricoveri ospedalieri.**



Spegnere KRAS: come FUNZIONA IL DARAXONRASIB

Più del 90% dei casi di adenocarcinoma duttale pancreatico sono causati da **mutazioni della famiglia di geni RAS**, e in special modo dalla forma **KRAS**, che ne guida insorgenza e progressione. Il gene KRAS spinge le cellule a produrre proteine che si attivano quando una cellula ha bisogno di replicarsi. Di solito, le proteine KRAS sono "spente", ma le mutazioni che causano il cancro **le bloccano in uno stato "acceso"**, facilitando la proliferazione incontrollata di cellule tumorali.

Negli ultimi anni è stato tentato lo sviluppo di molti farmaci mirati contro queste proteine mutate, ma il tumore del pancreas sviluppa rapidamente resistenza contro questi medicinali inibitori.

La superficie della proteina KRAS è infatti **notoriamente liscia e priva di cavità** nelle quali i farmaci antitumorali che dovrebbero disattivarla si possano incastrare. Ecco perché l'idea di colpirla ha sempre rappresentato la sfida per eccellenza nella ricerca di farmaci efficaci contro il tumore del pancreas.

Il daraxonrasib è un nuovo tipo di inibitore di Ras, chiamato *inibitore multiselettivo*: è cioè in grado di affrontare uno spettro molto ampio e diversificato di proteine Ras mutate, e di farlo, come spiegato sul *New York Times*, «quando queste si trovavano nello stato "attivo", **sia nelle cellule sane che in quelle cancerose**, commutando lo stato "attivo" in "inattivo"».

«Il farmaco agisce **come una sorta di collante molecolare**: si lega a una proteina presente nelle cellule formando un complesso che si aggancia alla proteina Ras quando questa è nel suo stato attivo, bloccandola. Quando questa proteina ha un'attività elevata manda infatti segnali che fanno proliferare il tumore» ha spiegato **Chiara Cremolini**, oncologa responsabile del programma sperimentazioni all'azienda ospedaliera universitaria di Pisa, uno dei 4 centri italiani che hanno preso parte allo studio internazionale. «È in questa fase che va bloccata e sapevamo che riuscirci su uno spettro ampio di casi sarebbe stato molto rilevante dal punto di vista clinico. Con questa sperimentazione, finalmente siamo sulla buona strada».

LA RICHIESTA DI APPROVAZIONE

Mentre il farmaco è in attesa dell'approvazione da parte della FDA statunitense e dell'EMA, l'Agenzia europea per i medicinali che ha dato al daraxonrasib la designazione di "farmaco orfano", per accelerare i tempi di valutazione del dossier, alcuni degli autori dello studio hanno chiesto all'azienda produttrice del farmaco, la Biotech statunitense Revolution Medicine, che il farmaco **possa essere dato in uso compassionevole** a pazienti con tumore al pancreas in centri specializzati anche in Europa.

«Il passo successivo al quale ora puntiamo è quello di **poter anticipare l'uso del farmaco anche ai pazienti in fase più iniziale di malattia e non metastatici**, con l'obiettivo futuro di poter arrivare anche alla guarigione» ha spiegato all'ANSA Cremolini.

Dunque, poter somministrare il medicinale a pazienti in una fase più precoce della malattia, operati ma senza metastasi: la sperimentazione partirà la prossima estate.

NON SOLO PANCREAS: RICERCHE PER ALTRI TUMORI

Futuri test riguarderanno inoltre la combinazione del daraxonrasib con altri farmaci, per capire se si possano ottenere effetti più duraturi. Inoltre, poiché mutazioni dei geni Ras **sono coinvolte anche in altri tipi di cancro**, come quello dei polmoni o del colon-retto, i risultati potrebbero aprire a scoperte anche per queste malattie. Secondo il *Guardian*, farmaci simili sarebbero in sperimentazione per il cancro ai polmoni e al colon. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

BASTA UNO SGUARDO ALLO SMARTPHONE: COME LO SBLOCCO DELLO SCHERMO SVELERÀ LA SALUTE DEL NOSTRO CUORE

Un'IA sviluppata da Google trasforma la fotocamera frontale dello smartphone in uno strumento di prevenzione cardiovascolare contactless. Ecco come funziona lo studio.

Ogni giorno trascorriamo in media 4 ore e mezza con lo smartphone in mano, controllandolo circa ogni 9 minuti - per un totale di 150 volte, secondo alcune stime. E se potessimo usare questi contatti **per qualcosa di utile**? Una tecnologia appena descritta su *Nature* e basata sull'Intelligenza Artificiale usa **brevi video catturati a ogni sblocco del cellulare** per monitorare passivamente **la frequenza cardiaca a riposo** degli utenti.



Vista la diffusione massiccia degli smartphone anche nei contesti più svantaggiati e distanti, il metodo permetterebbe di **estendere la prevenzione cardiovascolare** anche a chi non possiede dispositivi elettronici indossabili, che già offrono questo tipo di monitoraggio.

IL TEST CONTACTLESS: BASTANO 8 SECONDI DAVANTI ALLA FOTOCAMERA

Il sistema proposto da un gruppo di scienziati di Google Research (a Cambridge, Massachusetts), si basa sull'acquisizione di video di 8 secondi girati dalla fotocamera frontale dello smartphone a ogni sblocco del cellulare. Questi filmati sono poi usati per monitorare in modo passivo la frequenza cardiaca a riposo degli utilizzatori, dedotta dalle **piccole variazioni del colore della pelle** prodotte dalla circolazione sanguigna. A ogni battito cardiaco, **un flusso di sangue ossigenato è pompato nei vasi sanguigni del volto** e altera leggermente la quantità di luce riflessa dalla pelle. Sono variazioni di colore impercettibili a occhio nudo ma rilevabili dalla fotocamera dello smartphone.

La tecnica è quella della **fotopletismografia (PPG)**: è una forma di rilevazione ottica che "legge" le variazioni del volume di sangue nei tessuti sottocutanei. È già utilizzata in ambito medico, ma comporta dei vincoli: di solito il dispositivo di rilevazione deve coprire una parte del corpo, in genere un dito. In questo caso, invece, **è usata in modalità "contactless"**: le informazioni sulla salute del cuore vengono estrapolate dal video e dalla luce ambientale.

PRECISIONE MEDICA (anche per le diverse tonalità di pelle)

Gli scienziati hanno istruito il sistema di reti neurali utilizzando **oltre 192.000 video di 485 partecipanti con tonalità di colore della pelle diverse**. Poi, hanno testato la tecnologia su 211 partecipanti, che l'hanno provata in laboratorio e in ambiente reale.

Gli smartphone sono riusciti a misurare la frequenza cardiaca dai video in diverse condizioni di luminosità ambientale e, quando gli scienziati hanno confrontato le loro performance con elettrocardiogrammi usati come riferimento, **le misurazioni hanno soddisfatto gli standard di precisione** del settore: **l'errore percentuale medio assoluto è risultato inferiore al 10%** in tutti e tre i gruppi di tonalità della pelle analizzati, chiara, media e scura. Si tratta di un risultato notevole perché spesso tecnologie di questo tipo hanno prestazioni peggiori sulle tonalità di pelle più scure.

UNA NUOVA FORMA DI PREVENZIONE Unendo le diverse misurazioni effettuate in giornata, gli scienziati hanno ottenuto una lettura della frequenza cardiaca a riposo di precisione paragonabile a **quella di una fascia cardio professionale indossabile**. Se si risolveranno i problemi di privacy relativi all'acquisizione continua di video del volto e se la tecnologia si mostrerà valida anche su campioni più alti, questo monitoraggio potrebbe diventare uno strumento di prevenzione per le persone. (*Focus*)

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	338 302 7917	05 Giugno
Napoli	FT/PT	farmacia.carughisrl@gmail.com	05 Giugno
Napoli	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	05 Giugno
S. Giuseppe Vesuviano	FT/PT	366 934 7761	05 Giugno
Napoli	FT/PT	338 772 6303	05 Giugno
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

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
Mese di GIUGNO			
<i>Lunedì</i> 8 Giugno h. 21.00	Sintomatologie Gastrointestinali: Ruolo del Farmacista e Consigli Pratici	<i>G. Nardone</i>	4
<i>Lunedì</i> 15 Giugno h. 21.00	Igiene per la salute dell'occhio: ruolo del Farmacista		20 Crediti FAD
<i>Lunedì</i> 22 Giugno h. 21.00	Cura e Prevenzione del Melanoma: Terapie Oncologiche Innovative, Ruolo del Farmacista	<i>P. Ascianto</i>	In accreditamento
<i>Giovedì</i> 25 Giugno h. 21.00	Preparazione alla Colonscopia: supporto e ruolo del Farmacista	<i>R. Lamanda</i> <i>L. Cirino</i>	3

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

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



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