



Proverbio di oggi.....

**Il cuore che ama è sempre giovane**

## LATTICINI e qualità del SONNO: c'è un legame?

*Chi è intollerante al lattosio e consuma (consapevolmente o meno) latticini a cena potrebbe dormire male e avere incubi di frequente.*

Mangiare latticini prima di dormire potrebbe non essere una buona idea, stando a uno studio pubblicato su *Frontiers in Psychology*, specie (e questo è un dettaglio piuttosto scontato) se si è **intolleranti al lattosio**.

**Ma chi lo è non dovrebbe evitare i latticini?** Dovrebbe, appunto, ma spesso o non è a conoscenza dell'intolleranza oppure non sa che il cibo che consuma contiene latticini. In questi casi l'**appesantimento gastrointestinale** (generalmente gonfiore o mal di stomaco) **potrebbe disturbare il sonno** causando incubi notturni:

- *più gravi sono i sintomi dell'intolleranza, più intensi gli incubi.*

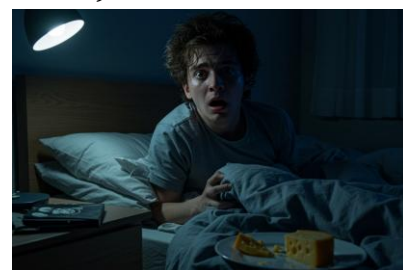
**CIBO E SONNO.** Lo studio è stato condotto su oltre 1.000 studenti universitari, ai quali è stato chiesto di riferire quanto bene dormissero, quali fossero le loro abitudini alimentari e che connessione pensavano ci fosse tra le due cose. Circa un terzo dei partecipanti – in particolare donne – ha riferito di avere incubi regolarmente: se il 40% si è detto convinto che quanto consumato a cena avesse il potere di migliorare o peggiorare la qualità del sonno, solo il 5,5% pensava che il cibo potesse influire anche sulle tipologie di sogni.

Confrontando le intolleranze alimentari dei partecipanti e i resoconti sulla *qualità del sonno* e gli incubi avuti, gli studiosi hanno notato che l'**intolleranza al lattosio era associata a sintomi gastrointestinali, incubi e cattiva qualità del sonno**.

**CORRELAZIONE, NON CAUSALITÀ CERTA.** Nonostante la scoperta di questo forte legame tra intolleranza al lattosio e incubi, non è ancora del tutto chiaro come funzioni la relazione tra dieta e sonno ed è dunque impossibile **stabilire un chiaro nesso di causa-effetto**.

È possibile che una persona dorma peggio perché mangia male, oppure che mangi peggio perché dorme male, oppure che un altro fattore ancora influisca sulla dieta e il sonno.

«Dobbiamo studiare più persone, di età diverse, con diverse esperienze di vita e abitudini alimentari per poter generalizzare quanto scoperto nel nostro studio», conclude Tore Nielsen, coordinatore della ricerca. (*Salute, Focus*)



**SCIENZA E SALUTE**

## Tumore metastatico del colon-retto: un suo punto di forza potrebbe diventare il suo tallone d'Achille

*Una particolare proteina caratterizza le cellule che favoriscono le metastasi nel tumore del colon-retto. Prenderla di mira sembra funzionare.*

Un'etichetta chimica presente sulle cellule più aggressive del **tumore del colon-retto**, quelle che favoriscono le metastasi e la resistenza ai trattamenti, è stata individuata e attaccata in modo specifico dai farmaci in alcuni studi preclinici.

Il marcatore cellulare appena individuato è descritto in una ricerca pubblicata su *Nature*: questa proteina è di solito indicativa di un punto di forza del tumore del colon-retto, cioè la capacità delle sue cellule di sviluppare resistenza alle terapie. Nel nuovo studio, i ricercatori del German Cancer Research Center (DKFZ) e dell'Heidelberg Institute for Stem Cell Technology and Experimental Medicine, in Germania, propongono di trasformarla invece **nel suo tallone d'Achille**:

- di usarla, cioè, **per smascherare le cellule più pericolose e toglierle di mezzo**, aumentando la sopravvivenza dei pazienti.

### UNA FIRMA COMUNE

Grazie all'analisi di dati di sequenziamento genetico di tumori di ampie popolazioni di pazienti, gli scienziati tedeschi hanno scoperto che i tumori le cui cellule mostravano un'elevata espressione di una proteina di membrana cellulare chiamata **TROP2 (Trophoblast Cell Surface Antigen 2)** avevano maggiori probabilità di sviluppare metastasi; i pazienti con tumori così caratterizzati erano inoltre più a rischio di avere recidive.

Di norma, negli organi sani, questa proteina regola la proliferazione cellulare e la rigenerazione dei tessuti. Ma nelle cellule tumorali, questo meccanismo viene sfruttato per evadere i trattamenti: le cellule caratterizzate da TROP2 hanno caratteristiche che ricordano le prime fasi dello sviluppo intestinale: possono fungere, cioè, da *staminali tumorali*, formando **una popolazione cellulare con uno stato biologico alterato** che dà origine a nuovi tumori e favorisce le metastasi.

### SEGNALI INCORAGGIANTI DALLE TERAPIE DISPONIBILI

Poiché terapie mirate a TROP2 sono già state approvate per altri tipi di tumori, come quello del seno, gli scienziati hanno testato questi farmaci su modelli di tumore del colon-retto metastatico in vitro ottenuti a partire dalle cellule di pazienti e su topi portatori dello stesso tumore. I farmaci, detti **anticorpi coniugati** perché abbinano un anticorpo capace di riconoscere una proteina specifica a una molecola di farmaco chemioterapico, hanno ridotto in modo importante queste popolazioni cellulari e **prolungato la sopravvivenza** dei topi affetti da tumore del colon-retto.

Questo tipo di terapia potrebbe dare il **massimo vantaggio in abbinamento alle chemioterapie standard** che, hanno dimostrato gli autori dello studio, possono incoraggiare lo sviluppo di cellule tumorali che esprimono TROP2. Questo effetto potrebbe essere utilizzato per **creare più cellule bersaglio caratterizzate da TROP2 da eliminare in modo massiccio in seguito** con farmaci anticorpi coniugati.

Anche questa ipotesi è stata confermata nei modelli di tumori e nei topi: la combinazione tra chemio standard e farmaci anticorpi coniugati ha ridotto la crescita tumorale e le metastasi in misura assai maggiore rispetto alle singole terapie. (*Salute, Focus*)

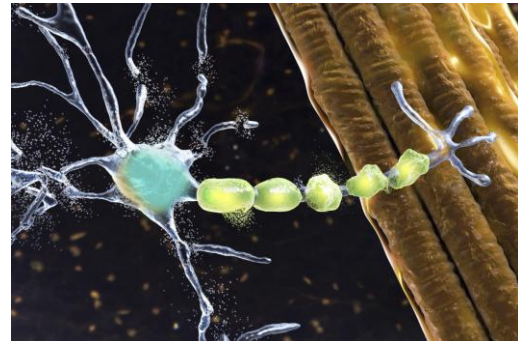


## SCIENZA E SALUTE

## La progressione della SLA si può rallentare? La promessa di un farmaco sperimentale

*Una sostanza che blocca una parte cruciale di una proteina potrebbe proteggere i motoneuroni dai danni della SLA (Sclerosi Laterale Amiotrofica).*

Un farmaco sperimentale che **blocca una piccola parte di una proteina implicata nella SLA** (la Sclerosi Laterale Amiotrofica) promette di proteggere le cellule nervose dai danni di questa malattia neurodegenerativa, e ha dato risultati incoraggianti negli studi preclinici. La scoperta, pubblicata su *Nature Aging*, potrebbe fornire elementi utili a **rallentare il decorso della SLA**, una patologia progressiva contro la quale ancora non esiste una cura.



### CHE COS'È LA SLA E QUALI SONO I SUOI SINTOMI

La **SLA** è una **malattia neurodegenerativa progressiva** che colpisce i **motoneuroni**, cellule nervose della corteccia cerebrale o del midollo spinale incaricate del controllo dei movimenti. La SLA comporta una sofferenza via via più grave di questo tipo di cellula e ha come conseguenza **una progressiva paralisi**. Inizialmente si può manifestare come debolezza degli arti, con impaccio nei movimenti fini, tendenza a inciampare o far cadere oggetti, crampi muscolari dolorosi o rigidità nei movimenti. Con l'avanzare della malattia si perde l'autonomia nei compiti quotidiani, possono insorgere difficoltà nella parola nella deglutizione, fino a problemi respiratori. Ad oggi **non esiste una cura per la SLA**, che colpisce in Europa circa 2 persone ogni 100.000 all'anno, e che per il 90-95% dei casi non ha una componente ereditaria. Le terapie approvate disponibili forniscono un supporto modesto per i pazienti.

**UNA PROTEINA CHIAVE** Tutti i casi, però, hanno qualcosa in comune: l'aggregazione anomala, all'interno delle cellule nervose, **di una proteina chiamata TDP-43**, che mostra anomalie nella maggior parte dei pazienti colpiti da SLA. Questa proteina risiede di norma nelle cellule nervose ed è essenziale per il loro funzionamento. Tuttavia, in condizioni di stress cellulare, **tende ad aggregarsi in una forma tossica** all'esterno delle cellule nervose, e proprio il suo accumulo è associato alla morte dei motoneuroni. Un gruppo di ricercatori dell'Università dell'Arizona si è chiesto se vi fosse **una parte specifica di questa proteina** all'origine del danno cellulare, così da prendere di mira questa soltanto, senza disturbare il resto e senza rinunciare alla sua di norma importante funzione. Una regione specifica della TDP-43, uguale nell'uomo e nei topi, è stata riconosciuta come potenzialmente responsabile, perché lì si concentrano molte delle mutazioni associate alla SLA.

**OBIETTIVO CENTRATO** Rimuovere questa regione nella proteina in topi con la SLA ha diminuito la morte cellulare causata dalle sue aggregazioni, lasciando però intatte le altre funzioni. A questo punto, gli scienziati **hanno usato un farmaco sperimentale**, chiamato XL20, capace di agganciarsi alla regione "bersaglio" nella proteina TDP-43, **e allo stesso tempo di attraversare la barriera ematoencefalica**, un sistema di protezione che blocca l'ingresso, nel cervello, sia alle tossine sia alla maggior parte dei farmaci che si trovano nel sangue.

Nei topi, il farmaco ha **protetto le cellule nervose e ridotto la debolezza muscolare**, oltre ad estendere la sopravvivenza mediana di animali con l'equivalente della SLA di circa una settimana. Testato su **motoneuroni umani** in laboratorio, il composto ha bloccato alcuni degli stessi danni.

Secondo gli autori dello studio è **un buon candidato per futuri studi clinici**, e un trattamento precoce potrebbe offrire maggiori opportunità di rallentare il decorso della malattia, che in genere è - all'esordio - molto difficile da diagnosticare. (*Salute, Focus*)

## PREVENZIONE E SALUTE

## ABBRONZATURA, la nuova (pericolosa) «ossessione» della Generazione Z

*La tintarella è tornata prepotentemente di moda fra i giovanissimi, condizionati dai social media dove spopolano «tanfluencer» e gare di scottatura. Con tutti i rischi del caso. I falsi miti da sfatare sul rapporto fra sole, bellezza e salute*

Abbronzato è bello, è «cool», fa tendenza. Insomma, la tintarella è tornata di gran moda. In particolare fra giovani e giovanissimi, poi, si sta nuovamente diffondendo la cultura dei «solarium». Soprattutto negli Stati Uniti, per la **Generazione Z** (o Gen Z, quella che comprende le persone nate tra il 1997 e il 2012 e dunque i 14-29enni), il ritorno di massa alle **lampade abbronzanti** è un dato di fatto.

Basta aprire i social media più frequentati dai ragazzi, come **Instagram** e **TikTok**, per avere un'idea della situazione:

non ci sono solo gli influencer più seguiti a scattarsi selfie dentro i lettini o a mostrare il colorito bronzato.

### I «TANFLUENCER»

Negli ultimi tempi si è fatta largo una nuova categoria di fanatici della tintarella, quella dei «tanfluencer», dalla combinazione delle parole inglesi tan (abbronzatura) e influencer. **Hanno migliaia e migliaia di seguaci**, raccolgono enormi quantità di like a video e foto che mostrano una pelle scura. Oppure, non di rado, rosso aragosta a causa delle ustioni. Ma anche questa è una moda: farsi i selfie con in evidenza il segno bianco lasciato dal costume. Prova ne è stata **la sfida diventata virale nell'estate 2025, cioè la Sunburn Challenge**: una gara a chi ottiene le linee da abbronzatura e le scottature più marcate che con l'hashtag #sunburnttanlines ha raccolto centinaia di milioni di visualizzazioni in poche settimane e fatto il giro del mondo (specialmente quello dei giovanissimi).

**LA SUNBURN CHALLENGE E IL TANMAXXING** La parola d'ordine del momento è:

- **tanmaxxing**, ovvero massimizzare l'abbronzatura.

**Come?** Spalmandosi di estratti alla carota, cospargendosi di vari tipi di olio o ingurgitando vitamine e qualsiasi cosa prometta di accelerare la pigmentazione della pelle. E poco importa se **le lampade solari** sono state inserite dall'OMS fra **le sostanze cancerogene** nella stessa categoria di amianto, plutonio e benzene. «Una recentissima indagine ha scoperto che solo un quarto degli intervistati per la Gen Z si preoccupa d'ammalarsi di cancro alla pelle nel corso della vita — racconta **Antonio Costanzo**, vicepresidente della Società Italiana di Dermatologia SIDeMAST —.

**E c'è di più:**

- **1 adolescente su 5 ha dichiarato che abbronzarsi è più importante che prevenire un tumore.**

Studi scientifici hanno dimostrato chiaramente che fare uso di lampade abbronzanti prima dei 35 anni d'età aumenta ben del 75% il rischio di melanoma, il tipo più letale di cancro alla pelle. Ma sembra che ai ragazzi non interessi affatto».

**I FALSI MITI** I giovani preferiscono **apparire belli oggi, anche se questo significa rischiare un tumore domani** o avere una pelle più brutta in età adulta perché, fra i danni delle radiazioni ultraviolette, ci sono anche rughe e macchie cutanee. «Se non stupisce il fatto che siano interessati al momento che vivono più che a un futuro, lontanissimo ai loro occhi, quello che stride è la cattiva informazione —.



**Negli Usa sono diffusissimi falsi miti che non hanno nessuna base scientifica.** Quali? Che le creme solari provocano il cancro, ad esempio. Oppure che abbronzarsi il perineo potenzia l'energia e l'equilibrio ormonale. O ancora che eliminare l'olio di semi dall'alimentazione ha un effetto protettivo nei confronti del sole. Cose del tutto insensate, che sorprendono un po' meno se si pensa che la Gen Z cita TikTok e Instagram come prima fonte d'informazione per la salute della pelle». Così **il 65% degli intervistati ancora crede al falso mito che farsi un'abbronzatura di base al solarium possa prevenire le scottature o ridurre le probabilità di un tumore cutaneo.**

## **IL SOLE CHE FA DAVVERO BENE ALLA SALUTE**

In un momento storico come quello attuale in cui la cura della pelle, la skincare, è un mantra collettivo, non si riesce ancora a far distinzione fra un bel colorito e il pericolo di cancro, fra ciò che fa bene alla salute e ciò che la danneggia.

«**I raggi solari sono benefici: favoriscono la produzione di vitamina D,** che è preziosa per le ossa e utile contro malattie infettive, autoimmuni e cardiovascolari — ricorda **Mario Santinami,**—.

Inoltre diversi studi hanno provato il suo **effetto positivo sull'umore,** anche in pazienti che soffrono di depressione. L'importante è avere buon senso nell'esporsi alle radiazioni ultraviolette».

## **I DANNI DA USTIONE**

Insomma, il sole è un amico, purché non sia preso in modo selvaggio. Diverse indagini scientifiche mostrano che **le ustioni provocate dalla scorretta esposizione al sole possono danneggiare il nostro Dna e,** sul lungo periodo, portare a modificazioni delle cellule che inducono lo sviluppo del tumore. «C'è un chiaro e indubbio rapporto soprattutto tra **esposizione ai raggi ultravioletti** (del sole o delle lampade artificiali) e basalioma, che si diagnostica soprattutto in chi passa molte ore all'aria aperta per lavoro (*marinai e pescatori, agricoltori, addetti all'edilizia*) e nelle zone del corpo più esposte, quali volto e cuoio capelluto —. Il basalioma è il tumore cutaneo più frequente e, fortunatamente, il meno pericoloso perché non aggressivo. Ma può diventare molto fastidioso per la sua tendenza a recidivare, a ripresentarsi nello stesso punto, richiedendo ripetuti interventi chirurgici di asportazione».

## **BIONDI, ROSSI, CASTANI O NERI: A CIASCUNO LA SUA STRATEGIA**

Il fototipo rappresenta l'insieme di alcune caratteristiche fisiche e la risposta ai raggi solari.

**Fototipo 1:** *capelli biondo-rossi, occhi chiari, carnagione chiara con efelidi,* estremamente sensibile al sole, si scotta sempre, non si abbronzia mai.

**Fototipo 2:** *capelli biondi o castano chiaro, occhi chiari, carnagione chiara, spesso presenza di efelidi,* sensibile al sole, cioè si scotta con facilità e si abbronzia con difficoltà.

**Fototipo 3:** *capelli castani, occhi marroni/chiari, carnagione scura,* può scottarsi, si abbronzia.

**Fototipo 4:** *capelli castano scuro/neri, occhi scuri, carnagione olivastra,* si scotta di rado, si abbronzia con facilità.

**Fototipo 5:** *capelli neri, occhi scuri, carnagione bruno olivastra,* si abbronzia intensamente.

**Fototipo 6:** *capelli neri, occhi neri, carnagione nera,* non si scotta mai. Una volta identificato il proprio fototipo è più semplice adeguare i propri comportamenti per una corretta esposizione al sole, godendo dell'aria aperta e delle vacanze al mare o in montagna senza correre rischi.

## **COME OTTENERE UNA TINTARELLA SICURA (E CHE DURA)**

Esfoliare la pelle prima di esporsi al sole? Meglio di no, come spiega **Piergiorgio Malagoli,**:

«Eliminare lo strato superiore delle cellule usando prodotti specifici per uno **scrub intensivo** o trattamenti cosmetici, come **microdermoabrasione o peeling chimico,** rende la pelle più morbida e luminosa, ma la espone di più alle scottature».

Un altro errore diffuso riguarda il momento di applicazione delle protezioni solari: il consiglio è quello di **spalmare la crema almeno mezz'ora prima di mettersi sotto i raggi del sole,** ma in molti in realtà non lo fanno e, tutto ciò che punta ad accelerare lo scurirsi della cute non è una buona idea, anche per la durata della tintarella: «La pelle deve abituarsi al sole e mettere in atto i meccanismi di difesa». (*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 Vomero	FT/PT	333 630 5675	18 Giugno
Varcaturò	FT/PT	farmaciasanluca46@gmail.com	05 Giugno
Casalnuovo	FT/PT	349 634 4734	05 Giugno
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

# 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