



Proverbio di oggi.....

'O purpo s'adda cocere cu' l'acqua soja.

IL CAFFÈ FA BENE AL MICROBIOTA PERCHÉ FAVORISCE UN BATTERIO «BUONO»

La rubrica «Smart Tips» esamina gli effetti del caffè sull'intestino trattando del butirrato, un acido grasso benefico. Ma il ruolo principale sarebbe svolto dai polifenoli e non dalla caffeina

Si potrebbe paragonare l'effetto che il caffè ha sul microbiota intestinale a quello di un piatto di **verdure**. Una tazzina, come si è scoperto di recente, va a **nutrire un batterio** che produce la stessa **sostanza antinfiammatoria** fabbricata dai ceppi sostenuti dalle fibre. Detta altrimenti, la parte benefica dei microrganismi nella nostra pancia mangia i residui di spinaci, mele o fagioli, ma a sorpresa ama anche il caffè.

LO STUDIO «Quando abbiamo esaminato 28 mila persone, ci siamo resi conto che il caffè aveva il legame più forte in assoluto con i cambiamenti del microbiota».

I fermenti che ci fanno bene. «Di fatto, bastava misurare una sola specie microbica per capire se una persona beveva caffè o meno. E questa specie poco nota, il **microbo Lawsonibacter**, potrebbe essere la chiave per capire perché il caffè può allungarci la vita». I consumatori hanno livelli da 4 a 8 volte superiori del batterio, che non è presente nei neonati e che probabilmente viene trasferito agli altri in piccole dosi da chi beve l'espresso (*Nature Microbiology*, 2024).

IL BATTERIO AMICO Perché è interessante il *Lawsonibacter*? Perché **produce butirrato**. Questo acido grasso rappresenta la **fonte principale di energia per le cellule delle pareti intestinali**, che così restano integre, evitando che trasmigrino in circolo tossine e germi patogeni. Non solo: il butirrato protegge dall'infiammazione intestinale, contribuisce a regolare la risposta immunitaria e migliora la sensibilità all'insulina (quindi il controllo del peso).

IL DECAFFEINATO Anche il decaffeinato favorisce la crescita del *Lawsonibacter*, il che suggerisce che il ruolo principale non sia svolto dalla caffeina ma dai **polifenoli**, fra cui i derivati dell'acido caffeico e dell'acido chinico. Ovviamente, non si deve esagerare con il caffè, che non potrà mai sostituire i vegetali. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

FENTANYL: che cos'è e che effetto ha la "droga degli zombie", e perché il suo furto preoccupa

È nato come un potentissimo farmaco per la terapia del dolore, ma la sua diffusione illegale sta creando una crisi senza precedenti: perché il furto di Fentanyl a Roma ha creato allarme (e come funziona il potenziale vaccino contro questa droga).

Negli ultimi giorni ha destato allarme e preoccupazione il **furto di 80 fiale di fentanyl**, un oppioide sintetico 80-100 volte più potente della morfina, dalla cassaforte della farmacia dell'Ospedale Israelitico di Roma. La fornitura del farmaco sottratta sarebbe sufficiente a produrre circa **20.000 dosi potenzialmente destinate all'uso illecito**, da vendere sui circuiti del dark web, dove probabilmente il bottino è già finito.

Ma perché il fentanyl si trovava in un ospedale?

E come mai l'episodio ha sollecitato una riunione di emergenza da parte del governo? Cerchiamo di capire meglio perché il fentanyl è così pericoloso, come agisce sul cervello e come si riconoscono i sintomi di dipendenze e overdose.

CHE COS'È IL FENTANYL E QUAL È IL SUO USO LEGALE

Il fentanyl è un **oppioide sintetico** molto potente. Gli oppioidi sono una classe di farmaci usati contro il dolore grave. Quelli sintetici non derivano direttamente dal papavero da oppio come quelli naturali (per es. la *morfina* o la *codeina*), ma sono prodotti in laboratorio e progettati **per potenziare gli effetti degli oppioidi naturali**.

In ambito clinico il fentanyl è impiegato da decenni principalmente in **anestesia**, nella **fase post-operatoria e in terapia intensiva**, in caso di lesioni traumatiche oppure - sotto stretto controllo medico - per contrastare le manifestazioni più importanti di dolore cronico grave, come **nei malati oncologici (non solo in stadio avanzato)** o nei pazienti con altre condizioni che comportano dolore intenso e persistente. L'utilità del fentanyl in ambito oncologico è motivata dalla **rapidità d'azione unita all'elevata potenza analgesica**.

Come spiega Fondazione Veronesi, il fentanyl come terapia medica «è **indicato nel dolore episodico intenso**: crisi improvvise di breve durata ma molto intense, che si sovrappongono al dolore di base anche quando questo è ben controllato».

In Italia, il fentanyl è prescritto in contesti ospedalieri o domiciliari **da medici specializzati nella gestione del dolore**, con istruzioni precise e previa valutazione del contesto di cura del paziente. Se ci si attiene scrupolosamente alle indicazioni fornite, il rischio di un suo uso improprio è molto basso.

COME AGISCE IL FENTANYL SUL CERVELLO? Gli oppioidi sono sostanze che **agiscono sul SNC** e che riescono a rallentare i messaggi che viaggiano tra il cervello e il resto del corpo. Attraversano la barriera sangue-cervello, lo scudo cellulare che di solito impedisce a tossine e agenti patogeni di raggiungere il tessuto cerebrale, e **si legano a particolari recettori (recettori oppioidi)** che si trovano in aree del cervello legate alla percezione del dolore (ma anche al piacere, alla respirazione, all'umore). Quando questi recettori vengono attivati, danno sollievo alla sofferenza, perché è come se questi farmaci **«abbassassero il volume al dolore»**.

In ambito clinico, quando la terapia del dolore non serve più o va cambiata, la riduzione del dosaggio di fentanyl avviene in modo controllato, lento e graduale, una prassi per evitare reazioni avverse.



CHE COSA CAUSA LA DIPENDENZA DA FENTANYL

Gli oppioidi non provocano solo analgesia e sedazione: **attivano anche il circuito della ricompensa** dando sensazioni di benessere e euforia, talvolta di estasi: il corpo, associando queste sensazioni al farmaco, inizia a desiderarne ancora. **L'astinenza da fentanyl** comporta un insieme di sintomi come *vomito, dolore a ossa e muscoli, vampate di freddo, diarrea, movimenti incontrollabili delle gambe*, effetti talmente spiacevoli da spingere ad assumere quantità ancora maggiori di questa sostanza per trovare sollievo.

L'uso più frequente del farmaco desensibilizza i recettori oppioidi e questo a sua volta spinge a ricercare dosi sempre maggiori. Succede molto rapidamente e già dopo i primi giorni di utilizzo.

Questo meccanismo, nei contesti illegali e di abuso, diversi da quelli descritti sopra, rende il fentanyl molto pericoloso. Vediamo però in che modo il fentanyl **viene consumato al di fuori dell'ambito clinico** della terapia del dolore.

IL FENTANYL COME DROGA Il fentanyl prodotto illegalmente in laboratori clandestini o sottratto ai circuiti ospedalieri e distribuito attraverso mercati illegali è **la sostanza che contribuisce maggiormente alle morti per overdose da oppioidi**. Negli Stati Uniti è coinvolto in oltre il 70% di questo tipo di decessi.

Basta una quantità di fentanyl **del peso di pochi granelli di sabbia**, pari a 2 mg, per formare una dose letale. Questa minima parte di fentanyl è sufficiente a causare **depressione respiratoria**:

- *una respirazione troppo lenta e superficiale per ossigenare l'organismo, che può portare al coma e alla morte. Il problema è che molte persone che fanno uso di altre droghe non sanno che stanno assumendo anche fentanyl.*

Infatti, proprio perché il fentanyl è estremamente potente anche a piccole dosi, è spesso **mischiato in forma di liquido o di polvere ad altre droghe** come **eroina, cocaina e metanfetamina**, che rende più potenti, più capaci di generare dipendenza e più pericolose, oppure è trasformato in pillole, spray nasali, colliri.

QUALI SONO I SINTOMI DI UN'OVERDOSE DA FENTANYL?

L'overdose da fentanyl provoca uno stato di sedazione - da qui l'espressione di "**droga degli zombie**" spesso associata a questa sostanza: dunque *estrema sonnolenza, respiro lento e debole, gorgoglii e rumori di soffocamento, pelle fredda e umida, ipotermia, labbra e unghie cianotiche, pressione bassa*, nessuna risposta agli approcci verbali, pupille ristrette e puntiformi in persone che sembrano **impossibili da svegliare**.

Se colti in tempo questi effetti possono essere contrastati con il **Naxolone** (Narcan), un farmaco salvavita che si può somministrare come spray nasale e che è usato per invertire l'effetto dei narcotici.

ESISTE UN VACCINO CONTRO GLI EFFETTI DEL FENTANYL?

Gli scienziati della *Scripps Research* stanno lavorando a un vaccino sperimentale contro l'overdose da fentanyl. I risultati della sperimentazione sono stati descritti di recente in un articolo sul *Journal of Medicinal Chemistry*:

- *l'idea di base è abituare il sistema immunitario a riconoscere non solo il fentanyl, ma anche le droghe sintetiche ad esso legate (varianti chimiche) evitando che il farmaco arrivi al cervello.*

Gli scienziati hanno unito una molecola che condivideva alcune caratteristiche con il fentanyl ma differiva da esso nella struttura centrale a una proteina vettore e somministrato quattro dosi del vaccino così creato ad alcuni topi nell'arco di due mesi.

Il sistema immunitario dei roditori ha generato **anticorpi in grado di riconoscere molti composti correlati al fentanyl**: i topi vaccinati hanno mantenuto una respirazione normale anche dopo aver ricevuto dosi di fentanyl o simili sufficienti a innescare depressione respiratoria, e i livelli di fentanyl nel cervello degli animali sono risultati inferiori del 70% rispetto a quelli che non avevano ricevuto il vaccino. Secondo gli autori, il potenziale per la salute pubblica è notevole, anche se la strada per arrivare a test del vaccino nell'uomo è ancora lunga. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

SMETTERE di FUMARE (anche in età avanzata) porta benefici cognitivi duraturi

Smettere di fumare protegge il cervello anche se lo si fa dopo i 50 anni: rallenta il declino cognitivo e potrebbe proteggere dalle demenze.

Smettere di fumare è forse il gesto più rivoluzionario che si possa fare per **proteggere la salute del cervello** - anche se lo stop alle sigarette avviene in età avanzata. Una ricerca pubblicata sul *Lancet Healthy Longevity* ha osservato che l'addio al fumo è ripagato con un notevole **rallentamento del declino cognitivo** negli anni successivi, e che potrebbe ridurre il rischio di incorrere in demenze. Questi benefici riguardano anche le persone che hanno smesso di fumare nel decennio dei



loro 50 anni o più avanti nella vita: la popolazione **che di solito fa più fatica** e che è meno motivata a lasciare questa abitudine.

MEMORIA E LINGUAGGIO

Gli scienziati dell'University College London hanno seguito oltre 9.400 persone con più di 40 anni (e un'età media di 58 anni) coinvolti in 3 studi longitudinali in corso in 12 Paesi:

- questo genere di ricerche **segue uno stesso gruppo di individui a lungo** e raccoglie dati più volte per monitorare l'evoluzione del parametro che si sta analizzando.

Metà dei partecipanti aveva smesso di fumare: le risposte che queste persone hanno dato a **test cognitivi posti ogni 2 anni** sono state confrontate con quelle fornite da un uguale numero di partecipanti che non avevano smesso di fumare, ma simili per età, sesso, livello di istruzione e Paesi di provenienza. Se nei sei anni prima dello stop al fumo, **memoria e fluency verbale** erano peggiorate a una simile velocità nei due gruppi di partecipanti, dopo che metà di loro ha smesso di fumare il declino di queste funzioni cognitive ha seguito traiettorie diverse.

Nei sei anni successivi all'addio alle sigarette, **il tasso di declino della memoria negli ormai ex fumatori è stato più lento del 20%** rispetto ai fumatori, e la **velocità di declino della fluency verbale si è dimezzata**.

CAMBIAMENTI DURATURI

Anche se l'analisi si è limitata a **osservare un fenomeno**, senza stabilire relazioni di causa-effetto, i risultati sono importanti perché documentano benefici prolungati nel tempo.

Già in passato diversi studi avevano trovato **effetti positivi immediati** sulla salute cognitiva dopo lo stop alle sigarette, ma non era chiaro se questi miglioramenti fossero lì per restare.

Si pensa che il fumo possa incidere negativamente sulle funzioni cognitive perché danneggia le pareti dei vasi sanguigni, causa infiammazione cronica e danneggia direttamente le cellule cerebrali, producendo molecole instabili chiamate **radicali liberi**.

Siccome un più lento declino cognitivo è collegato a un rischio inferiore di demenze, smettere di fumare, anche in età "*matura*" potrebbe **proteggere il cervello da questa forma patologica di invecchiamento**, un'ipotesi che andrà indagata più a fondo. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

MAL DI TESTA E DI PANCIA, FIATO CORTO, URINARE SPESSO: SINTOMI COMUNI IN APPARENZA BANALI. QUANDO NON SOTTOVALUTARLI

Sono un'esperienza frequente e quasi sempre non c'è di che preoccuparsi, ma in qualche caso è opportuno parlarne al medico (sempre, se persistono a lungo)

A chi non è capitato di **digerire male** o avere mal di testa? Sintomi banali, molto frequenti, che quasi sempre non devono preoccupare e non richiedono indagini; in qualche caso però un po' di cautela in più e un consulto con il medico possono essere raccomandabili.

DISTURBI NOTTURNI

L'esperta elenca situazioni in cui è bene non ignorare segnali altrimenti innocui, iniziando da quel che può accadere di notte: **svegliarsi perché scappa la pipì** è perfettamente **normale**, se però tutte le notti ci dobbiamo alzare due o tre volte è il caso di porsi qualche domanda perché **negli uomini** potrebbe essere **segno di un problema alla prostata**, per es. un ingrossamento benigno della ghiandola, in entrambi i sessi potrebbe essere indicativo di diabete perché «quando il glucosio nel sangue è alto uno dei modi per eliminarlo è attraverso l'urina: se di giorno non ci si accorge di andare più spesso in bagno, di notte è inevitabile farci caso. Misurare la glicemia può essere opportuno». Anche un dolore che ci sveglia di notte merita un'indagine supplementare.

MAL DI TESTA E MAL DI PANCIA Avere sporadicamente mal di testa è normale, ma se al dolore si accompagnano **altri disturbi** come nausea, alterazioni della vista o della sensibilità è possibile che all'origine ci sia un **problema neurologico**; l'esperta sottolinea che troppi «bollano» i mal di testa intensi e insoliti come emicrania, un tipo di cefalea che richiede sempre un inquadramento diagnostico da parte del medico e non può essere riconosciuta col fai da te. «E se il mal di testa è improvviso, inusuale e molto forte, meglio andare al pronto soccorso». Qualche attenzione serve pure con il mal di pancia, perché non sempre è segno di una cattiva digestione: come osserva l'esperta, «capita che persone con un **attacco cardiaco** in atto credano di avere un'indigestione o aver mangiato qualcosa di pesante perché sentono un senso di oppressione allo stomaco. Se per es. siete in movimento e fermanovi la sensazione scompare, è possibile che dipenda dal cuore; anche se il sintomo si ripresenta e dura ogni volta 15, 20 minuti esiste il rischio che la causa sia cardiaca, specialmente se di solito non si hanno problemi digestivi o reflusso gastrico. Una combinazione di sintomi di indigestione e affaticamento, se non si è mangiato troppo, dovrebbe portare dal medico».

FATICA E FIATO CORTO L'**affaticamento** è un altro sintomo più che comune, ma che può nascondere qualcosa di peggio: se impedisce le consuete attività quotidiane, è opportuno riferirlo al medico. A maggior ragione **se si accompagna al fiato corto** in una situazione in cui non stiamo compiendo sforzi insoliti, perché può essere segno di un **problema cardiaco o polmonare**. Anche un **cambiamento delle abitudini in bagno va monitorato**, per es. se le feci cambiano consistenza o colore senza che ci sia una causa alimentare; soprattutto, «**se si nota del sangue** non è il caso di dare la colpa alle emorroidi, **meglio parlarne al medico**». Infine, un suggerimento che vale per qualsiasi tipo di sintomo: «**Qualunque disturbo che non passi da solo in tempi rapidi merita attenzione: una tosse che dura oltre un mese dopo un raffreddore** o un'altra infezione va indagata. (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

