



*Proverbio di oggi.....*

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

## AUMENTO DI PESO, PERCHÉ INGRASSIAMO PIÙ D'INVERNO?

*Non è solo perché il freddo stimola l'appetito o perché gli abiti pesanti non ci mostrano gli effetti di una dieta più ricca di grassi e pietanze elaborate.*

D'inverno **ingrassiamo** più facilmente e la colpa non è delle temperature più basse, ma della quantità di **luce** a cui siamo esposti. Ne parliamo con gli specialisti di Humanitas.

### **AUMENTO DI PESO E LUCE: LA SCOPERTA**

Il team dell'università canadese di Alberta, capitanato dal direttore dell'Alberta Diabetes Institute Peter Light, stava analizzando le **cellule adipose** per trovare il modo di indurle a produrre insulina, l'ormone secreto dal pancreas che stimola l'assunzione degli zuccheri nelle cellule muscolari, quando ha scoperto come queste cellule siano fotosensibili. In base ai dati raccolti, certe lunghezze d'onda dei raggi solari aiuterebbero a far sgonfiare le cellule adipose mentre, al contrario, la mancanza di luce tipica dell'inverno tenderebbe a produrre l'effetto contrario. Come spiegato dal professor Light, lunghezze d'onda tra 450 e 475 nanometri, in grado di produrre quella comunemente chiamata "luce blu", riuscirebbero a raggiungere lo strato delle cellule adipose.

La correlazione trovata fra la luce e l'accumulo di adipe naturalmente è ancora tutta da confermare. Nuove evidenze e dati più certi infatti devono ancora avvalorare la tesi dei ricercatori canadesi. Se la scoperta però venisse confermata da **ulteriori studi**, la correlazione fra luce e metabolismo dei lipidi potrebbe contribuire a spiegare diversi processi biologici. Un dato che potrebbe rivelarsi particolarmente esplicativo nell'analisi e nella prevenzione dell'obesità infantile.

"La scoperta è interessante – ha detto la dottoressa Mura -, è chiaro che serviranno studi più approfonditi, ma lo studio aggiunge un tassello al già complesso quadro dei meccanismi che regolano l'accumulo di **grasso**". (*Salute, Humanitas*)



## SCIENZA E SALUTE

## Vaccini a mRNA: promossi a pieni voti

*I vaccini a mRNA? Dopo miliardi di dosi somministrate possiamo affermarlo con certezza: sono sicuri, efficaci e ne sentiremo parlare a lungo.*

I **vaccini a mRNA**? Sono sicuri, efficaci, senza ombre. Di più: sono una parte importante **del futuro** della prevenzione - e della cura - di infezioni e malattie che vanno ben al di là della CoViD-19, dall'influenza al virus respiratorio sinciziale, dal cancro alle malattie autoimmuni. In parte lo si sapeva già, ma a imprimere **un nuovo "sigillo di garanzia"** su questo importante presidio sanitario è una nuova, ampia revisione pubblicata sulla rivista scientifica *Lancet*.



L'analisi ha raccolto dati di laboratorio, studi clinici e rapporti di monitoraggio dei vaccini a mRNA nel mondo reale per sancire una volta per tutte, dopo miliardi di dosi somministrate, l'efficacia, la sicurezza e le possibilità offerte da questi prodotti, e sfatare i falsi miti che li riguardano.

**EFFICACI** Il lavoro, coordinato dagli scienziati dell'Università della British Columbia, in Canada, conferma che i vaccini a mRNA sono estremamente efficaci nell'offrire una forte protezione contro le malattie infettive, **a partire dalla forma grave di covid**, e anche **nei gruppi più vulnerabili** come bambini, anziani, donne in gravidanza e persone immunocompromesse. Le dosi di richiamo prolungano la protezione offerta ed estendono l'efficacia anche alle nuove varianti del virus SARS-CoV-2.

**SICURI** Benché, come tutti i vaccini, anche quelli a mRNA **possano dare effetti collaterali**, quelli gravi, come la miocardite di cui tanto si parlò durante la prima campagna vaccinale contro la covid, sono estremamente rari. Questa condizione, che si può verificare più frequentemente nei giovani maschi, è comunque **assai sporadica e ampiamente compensata dalla protezione offerta dai vaccini** contro infezioni gravi (che possono dare problemi al cuore), ricoveri e decessi.

Diversamente da quanto sostenuto in un luogo comune cavalcato dai no-vax, i vaccini a mRNA **non alterano il DNA** di chi li riceve. Le istruzioni genetiche da essi veicolate (ossia l'RNA messaggero, contenuto in nanoparticelle lipidiche) sono temporanee: dopo aver istruito il corpo a produrre parti innocue del virus per addestrare il sistema immunitario a reagire, vengono rapidamente degradate ed eliminate dall'organismo, insieme al loro involucro lipidico.

### UNA PIATTAFORMA DI CUI SENTIREMO ANCORA PARLARE

Dopo aver traghettato l'umanità fuori dalla pandemia, i vaccini a mRNA stanno trovando applicazione nella prevenzione di altre infezioni e nel trattamento di malattie croniche gravi. Sono già in una fase regolatoria avanzata vaccini a mRNA contro l'influenza, mentre ne è stato approvato **uno contro il virus respiratorio sinciziale** (RSV); allo studio ci sono vaccini a mRNA, a scopo terapeutico e non preventivo, per trattamenti personalizzati contro il tumore del polmone e del pancreas, nonché contro il melanoma.

### MIGLIORARE L'ACCESSO AI VACCINI

Gli autori della revisione sottolineano l'importanza di **istituire un dialogo basato sulla fiducia con i pazienti**, con informazioni accessibili e risposte chiare e supportate dalla scienza ai dubbi in tema di salute. Questo tipo di apertura contrasterebbe in modo più efficace la disinformazione sui vaccini.

Oltre a questo, è essenziale **migliorare l'accesso ai vaccini**: la diffusione di questi presidi sanitari nel mondo è stata disomogenea sin dalle prime fasi della loro distribuzione. Investire nella capacità produttiva, soprattutto nei Paesi a medio e basso reddito; migliorare lo stoccaggio di questi vaccini e ridurre i costi di distribuzione aiuterà a sviluppare appieno il potenziale della tecnologia a mRNA. Anche oltre la covid. (*Salute, Focus*)

**SCIENZA E SALUTE****MASSOTERAPIA: in quali casi è indicata?**

*Pare che il massaggio terapeutico dei muscoli fosse pratica conosciuta già nell'antica Grecia e che Ippocrate lo praticasse per alleviare i dolori che si accompagnavano all'avanzare dell'età.*

Arrivata fino a noi, quella che oggi chiamiamo massoterapia è una pratica volta a eliminare le contratture e a ripristinare il normale tono muscolare svolgendo un'azione lenitiva nei confronti del dolore. Per conoscerla nei suoi particolari ne abbiamo parlato con il dottor Matteo Martignoni, fisiatra in Humanitas Medical Care Arese e Lainate.

**TRATTAMENTO MIRATO**

«La massoterapia è una tecnica fisioterapica riabilitativa che consiste nel trattamento di un segmento corporeo finalizzato a ridurre la contrattura muscolare e recuperare il normale tono della muscolatura a questo livello –spiega Martignoni. Nel trattamento si applicano tecniche di terapia manuale basate sul massaggio. È importante precisare che non esistono limiti di età per i pazienti. Il trattamento massoterapico è indicato per la cura delle patologie muscolari legate a un aspetto prevalentemente tensivo, contrattuale oppure posturale». Chi si occupa di massoterapia effettua una serie di manipolazioni al fine di decontrarre la muscolatura, migliorare ossigenazione e drenaggio, tonificare e agire sulle articolazioni infiammate.

**I BENEFICI DELLA MASSOTERAPIA**

Come spesso accade, i benefici di una buona condizione fisica hanno ripercussioni sul benessere generale della persona e la massoterapia non sfugge a questa regola. «La massoterapia consente il recupero del tono muscolare che il paziente aveva, la normale mobilità del segmento in sofferenza e, quindi, la riduzione del dolore -continua Martignoni. Attenuando i dolori e allentando la tensione muscolare, questa pratica determina un effetto generale di rilassamento anche a livello psichico. Da notare che questi benefici presentano il pregio di essere cumulativi; questo significa che, nell'arco del percorso riabilitativo, si ha una progressiva riduzione dello stato di tensione e del dolore e, nel lungo termine, un recupero della normale funzione e la risoluzione del dolore. Naturalmente ogni persona rappresenta un caso diverso, quindi la posologia varia in base al quadro clinico del paziente e si calibra nel corso del trattamento stesso».

**UNA TERAPIA NON ESCLUSIVA**

Alla massoterapia si possono associare diverse terapie per il recupero della motilità articolare e del tono muscolare, che possono essere trattamenti di tipo prevalentemente manuale, quindi fisioterapia e manipolazioni, oppure terapie iniettive-infiltrative, come la mesoterapia dove si utilizza un farmaco per ridurre lo stato muscolo-tensivo e il dolore, o ancora terapie fisiche, come la tecarterapia, basata sul trasferimento del calore e che può coadiuvare efficacemente. Generalmente priva di controindicazioni, la massoterapia è sconsigliabile unicamente in presenza di fratture. Nessuna paura neanche se, dopo la prima seduta, il dolore persiste: «Il fatto che al primo massaggio si possa stare peggio è soggettivo – conclude Martignoni. Questo dipende dalla sensibilità del paziente e del fisioterapista: se il trattamento è troppo invasivo, può provocare una riacutizzazione del dolore, ma questo fatto non rappresenta, in ogni caso, una controindicazione. (Salute, Focus)



## PREVENZIONE E SALUTE

# CALDO: PER I BAMBINI TANTA ACQUA, SPESSO E MAI TROPPO FREDDA

*I bambini, come gli anziani, le donne in gravidanza e le persone affette da malattie croniche, sono i soggetti più vulnerabili per colpa del caldo.*

Questo perché i più piccoli si adattano meno facilmente dell'adulto alle alte temperature. Particolare attenzione va riservata poi ai **bambini** con problemi di salute, ad esempio malattie cardiache o respiratorie come l'asma: la loro sensibilità alle ondate di **calore** è maggiore.

**Ecco i consigli per far passare al bambino un'estate sicura, al riparo dal caldo soffocante:**



- Quando fa molto **caldo** bisogna evitare di portarli in locali chiusi, in cui la temperatura è molto alta e c'è poca ventilazione: «In queste condizioni il colpo di **calore** è in agguato, ad esempio in auto, dove l'abitacolo tende a surriscaldarsi in fretta.

Mai lasciare i **bambini** in auto da soli o comunque a temperature elevate.

Per i viaggi in auto è importante aerare l'abitacolo e idratare il **bambino**», suggerisce la dottoressa Paola Marangione, primario di Neonatologia e Patologia Neonatale dell'ospedale Humanitas San Pio X;

- I locali vanno aerati tenendo le finestre aperte quando i raggi solari non sono molto potenti e quando il **sole** è tramontato (mattina presto e sera); durante il giorno meglio oscurare le finestre esposte al **sole**;
- **Mai senz'acqua**: «Il rischio maggiore in estate è quello della disidratazione. I **bambini** tendono a sudare molto, a perdere liquidi e sali, anche quando non ce ne rendiamo conto perché non grondano sudore come gli adulti. Per questo bisogna idratarli di continuo, dando loro acqua da far bere a piccoli sorsi e a temperatura non fredda. Impareranno così un gesto prezioso per tutta la vita»;
- **Al seno anche per bere**:

«Il **lattante** fino a 6 mesi in estate probabilmente chiederà più pasti al seno per placare non solo la fame ma anche la sete. La mamma dev'essere pronta a soddisfarne le richieste»;

### **Bere tanta acqua soprattutto se i bambini giocano**

- I liquidi e i sali andranno reintegrati anche con la dieta: «La frutta di stagione, ma anche la verdura, sono degli ottimi alleati in estate per restituire al **bimbo** quanto perso con la sudorazione. Bene tagliare il consumo di snack, alimenti troppo calorici, bevande gassate e cibi con grassi animali»;
- All'aperto bisogna proteggere i piccoli dal **caldo** e dall'esposizione diretta del **sole**. «La protezione è efficace se i **bambini** possono stare all'ombra, in ambienti freschi o circondati dal verde. Inoltre all'aperto i **bambini** devono indossare vestiti leggeri e in fibra naturale, che non siano aderenti al corpo ma che lascino traspirare la pelle».
- Evitare che i **bambini** più grandi svolgano attività fisica all'aperto durante le ore più **calde**. Far bere il **bambino** prima e durante il gioco e il movimento.

(Salute, Humanitas)

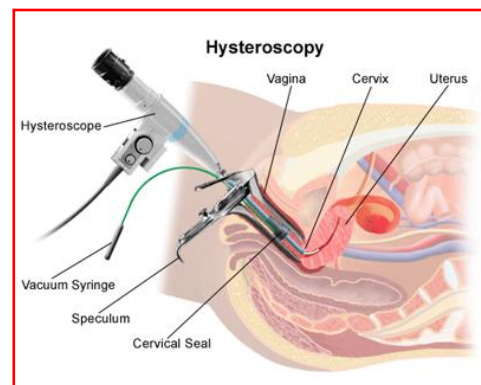
## PREVENZIONE E SALUTE

# L'isteroscopia, una tecnica "amica" delle donne

*tecnica diagnostica e chirurgica ormai diventata in alcuni casi insostituibile.*

L'isteroscopia è una **tecnica diagnostica e operativa**, che consente cioè di fare sia una diagnosi, sia di effettuare un trattamento chirurgico di alcuni tipi di patologie che si possono riscontrare a livello dell'utero (**polipi, fibromi sottomucosi, iperplasia endometriale, cancro, setto uterino, lisi di aderenze intrauterine ecc.**)

Attraverso l'isteroscopia è possibile valutare molto attentamente l'interno dell'utero e poter effettuare una diagnosi di alcuni tipi di patologie che ad es. sono state sospettate in base a particolari sintomi della paziente, come perdite di sangue al di fuori del ciclo, o in menopausa, o perché ad es. è stata fatta un'ecografia transvaginale che ha messo in evidenza un **endometrio ispessito e/o con un aspetto disomogeneo.**



## Procedura

: L'isteroscopia si effettua attraverso l'utilizzo uno strumento collegato ad una telecamera che viene introdotto all'interno dell'utero.

La cavità uterina viene distesa con un gas, la CO<sub>2</sub> in genere in caso di isteroscopia diagnostica, o con un mezzo liquido in caso di isteroscopia operativa.

L'isteroscopia diagnostica è un esame che si fa in **regime ambulatoriale**, dura pochi minuti e non necessita di anestesia (tranne casi particolari).

**L'isteroscopia operativa** può essere fatta in regime ambulatoriale anche senza anestesia nei casi di piccole patologie (*polipi di piccole dimensioni, biopsie, aderenze uterine isolate ad es.*), oppure in **sala operatoria con anestesia generale**, in caso di patologie maggiori come ad esempio polipi di grandi dimensioni, *istmocele, fibromi sottomucosi, setto uterino, ritenzione di materiale abortivo o placentare*, in genere in **regime di Day Hospital**, cioè con dimissione della paziente nell'arco della stessa giornata.

L'isteroscopia è una tecnica chirurgica **"amica della donna"** perché non necessita di incisioni chirurgiche sull'addome e quindi **non lascia cicatrici**, in quanto gli strumenti chirurgici vengono introdotti attraverso l'isteroscopio direttamente all'interno dell'utero e inoltre consente di curare la donna permettendole di **conservare l'utero e anche le mestruazioni e la fertilità** se è una donna in età fertile.

Tutto questo è molto importante per la donna e per il **rispetto della femminilità**, sia da un punto di vista **fisico** che **psicologico**.

Non meno importante poi l'aspetto legato ad un **risparmio economico** per la spesa del SSN perché l'isteroscopia non richiede tempi di degenza ospedaliera, spese per esami e farmaci durante il ricovero, ed elimina la necessità ove possibile, di interventi complessi, come ad es.

le *miomectomie* per via laparotomica (con taglio sull'addome) e in alcuni casi demolitivi come l'asportazione dell'utero (*isterectomie*) che prima dell'avvento dell'isteroscopia costituivano le uniche opzioni terapeutiche per la donna.

(Salute, la Stampa)

# 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	f.mezzacannone@libero.it	8 Luglio
Marano	FT/PT	393 932 8902	8 Luglio
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

# 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