



farma DAY

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli

Proverbio di oggi.....

Chello ca nun se pava, nun se stima.

Gli EFFETTI BENEFICI della CORSA sulla COLONNA VERTEBRALE

Correre fa bene al cuore ma anche all'apparato muscolo-ostearticolare.



Per chi finora ha evitato di praticare questo salutare sport per paura di danneggiare il proprio scheletro sono in arrivo buone notizie. Le ricerche più recenti affermano infatti che la colonna vertebrale trae più beneficio dalla regolare pratica della corsa che non dalla vita sedentaria. Una normale sessione di jogging, se non viene praticato troppo frequentemente è un toccasana anche per la colonna vertebrale.

Le vertebre dei runners sono più grandi

I ricercatori hanno esaminato un gruppo di 79 uomini e donne adulti, due terzi dei quali erano corridori da almeno cinque anni. Il resto dei soggetti analizzati invece si allenava raramente. A tutti i partecipanti sono stati fatti indossare fitness trackers per monitorare il loro livello di attività sportiva. Utilizzando la risonanza magnetica, i ricercatori hanno misurato dimensioni e densità dei dischi vertebrali di ogni persona. Quello che è stato scoperto è che i dischi dei corridori erano più grandi e resistenti dei dischi delle persone che non praticavano la corsa. Questo contraddice la tesi secondo cui correre aumenterebbe il deterioramento di dischi. Ad avere infatti un impatto maggiore sulla colonna vertebrale sarebbero invece fattori come il fumo, l'obesità, l'età e la familiarità a patologie scheletriche.

Il falso mito del mal di schiena Il deterioramento dei dischi della colonna vertebrale può contribuire al dolore provocato da quello che viene comunemente chiamato "mal di schiena", ma questo tipo di disagio è più complesso e di solito deriva da una molteplicità di fattori. Le statistiche insegnano che i corridori sono generalmente più sani: chi pratica un'attività sportiva, fra cui la corsa, ha una probabilità inferiore di sviluppare questo tipo di dolore cronico. Correre inoltre ha molteplici vantaggi: diminuisce lo stress, tiene in salute il cuore e aiuta a controllare il peso.

L'importanza di una adeguata preparazione Se è fondamentale evitare di condurre una vita sedentaria, non bisogna nemmeno cedere alla tentazione di praticare un'attività sportiva come la corsa senza un'adeguata preparazione. Quando si decide di iniziare a correre è consigliabile iniziare camminando velocemente e riscaldando adeguatamente la muscolatura. Solo dopo un periodo di allenamento saremo infatti pronti ad aumentare il ritmo. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

Oltre il dimagrimento: la scoperta scientifica sulla SEMAGLUTIDE che potrebbe rallentare l'invecchiamento

La semaglutide potrebbe rallentare l'invecchiamento biologico. I primi dati scientifici aprono nuove frontiere per i farmaci anti-obesità.

La semaglutide, l'antidiabetico iniettabile oggi popolare come farmaco anti-obesità, **può contrastare l'invecchiamento biologico?**

Alcuni segnali positivi in questo senso emergono da uno studio clinico che ha analizzato gli effetti del medicinale su un gruppo di pazienti con HIV, una condizione spesso associata a processi di invecchiamento accelerato.

In base alla ricerca, pubblicata su *Nature Communications*, la semaglutide avrebbe rallentato l'accumulo di "etichette" chimiche associate all'invecchiamento biologico sul DNA dei pazienti che ne avevano fatto uso, rispetto al gruppo trattato con placebo.

Benché si tratti di uno studio ancora preliminare, da confermare con ulteriori ricerche, le sue conclusioni sono interessanti, in ottica di salute pubblica - in particolare per chi si studia **come prolungare gli anni di vita in salute** di una popolazione mondiale sempre più anziana

LO STUDIO SU UNA POPOLAZIONE MODELLO

Un gruppo di scienziati dell'Università della California a San Diego ha analizzato i dati di uno studio clinico precedente effettuato su 108 pazienti con **lipoipertrofia** (l'accumulo di grasso, in questo caso nella zona addominale) associata ad HIV.

Per contrastare questa condizione, che non è solo estetica ma comporta **un aumento del grasso viscerale interno**, pericoloso per la salute, circa la metà dei pazienti è stata trattata per 8 mesi con iniezioni settimanali di semaglutide, mentre l'altra metà ha ricevuto un placebo.

Per misurare l'invecchiamento biologico, gli scienziati hanno tenuto conto di **diversi orologi epigenetici**, modelli che stimano l'invecchiamento biologico misurando la **metilazione del DNA**, uno dei meccanismi che modificano l'espressione genica pur senza cambiare la sequenza del DNA.

I meccanismi epigenetici sono associati all'invecchiamento e possono influire sul rischio di sviluppare malattie, come i tumori.

La popolazione di pazienti con HIV è stata scelta come oggetto di studio perché **questa malattia può determinare un invecchiamento accelerato**, anche quando tenuta sotto controllo con farmaci antiretrovirali.



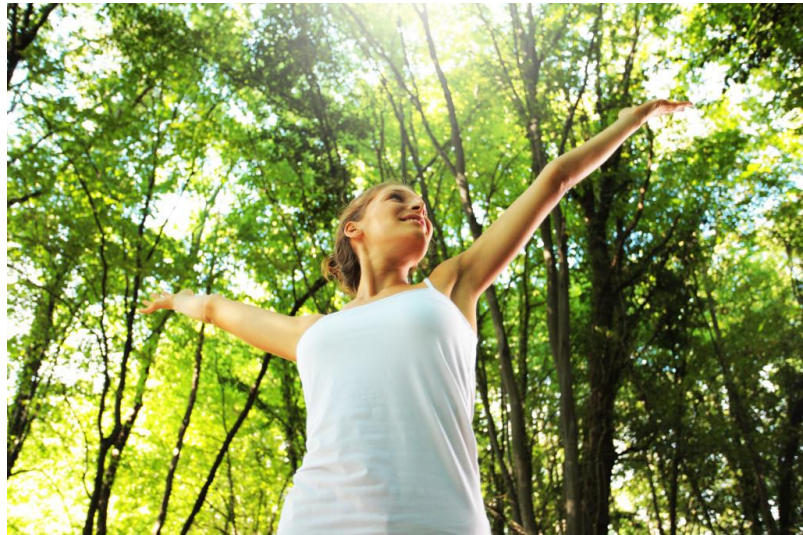
INVECCHIAMENTO AL RALLENTATORE

I pazienti trattati con semaglutide hanno mostrato

- *segnali di un **invecchiamento biologico più lento** in diversi orologi epigenetici legati ad infiammazione e salute di sangue, cervello, reni, fegato e metabolismo.*

Inoltre, hanno dimostrato un invecchiamento biologico più lento in processi collegati a malattie legate all'età e alla mortalità per ogni causa.

Un altro studio pilota pubblicato a giugno su *npj Aging*, che aveva esaminato l'effetto di 6 mesi di semaglutide sull'invecchiamento biologico di pazienti **con fegato grasso o steatosi epatica non alcolica** (un accumulo di grasso nel fegato) da HIV, aveva riscontrato segni di un invecchiamento biologico rallentato, della presenza di telomeri (le capsule protettive all'estremità del DNA) più lunghi e di una migliore forma fisica nei pazienti trattati col farmaco dimagrante rispetto al gruppo di controllo.



SE LA SEMAGLUTIDE CONTRASTA L'INVECCHIAMENTO, COME CI RIESCE?

L'idea è che i farmaci agonisti del recettore per l'ormone GLP-1 come la semaglutide contrastino alcuni processi legati all'invecchiamento perché **riducono l'infiammazione e migliorano la salute metabolica**, attenuando così l'attivazione immunitaria cronica responsabile dell'invecchiamento biologico accelerato nei pazienti con HIV.

Anche la riduzione del grasso viscerale, quello che si accumula intorno agli organi interni e che aumenta il rischio di diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari, contribuisce a "spegnere" i segnali infiammatori.

Anche se molti dei meccanismi di invecchiamento biologico osservati nelle persone con HIV si ritrovano, a ritmi più lenti, anche nel resto della popolazione, gli autori sottolineano che

- **la semaglutide non può essere considerata un farmaco anti-invecchiamento.**

Quelli osservati sono solo i primi segnali di un effetto che andrà validato su numeri più ampi e sulla popolazione generale.

Bisognerà anche studiare quali siano le conseguenze di questa classe di medicinali sull'invecchiamento, se abbinati a fattori dello stile di vita (*come un buon sonno, una corretta alimentazione, una costante attività fisica*), che hanno benefici anche più marcati sulla nostra età biologica.

(Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

Quanto movimento serve per stare in salute?

Fare esercizio aerobico offre benefici crescenti, riduce grasso corporeo e circonferenza vita, migliora la salute cardiovascolare. Ma quanti minuti servono per fare la differenza?

Un nuovo studio pubblicato su *JAMA Network Open* chiarisce quanto esercizio aerobico sia consigliato per ottenere **benefici significativi per la salute**. Analizzando 116 studi clinici con oltre 6.800 partecipanti, la ricerca conferma che attività aerobiche come camminare velocemente, correre o andare in bicicletta, già note per aiutare a combattere **sovrappeso e obesità**, offrono benefici crescenti, soprattutto per la **salute cardiovascolare**, con l'aumentare di durata e intensità dell'esercizio.



LO STUDIO

L'esercizio aerobico è da tempo riconosciuto come uno degli strumenti più efficaci per combattere sovrappeso e obesità. Coinvolgendo grandi gruppi muscolari, infatti, l'aerobica favorisce la **combustione dei grassi** e **migliora il metabolismo**. Tuttavia, non era chiaro fino a che punto la durata e l'intensità dell'esercizio influenzassero la perdita di peso e la riduzione del grasso corporeo. Questo studio contribuisce a chiarire che più esercizio si fa, migliori sono i risultati, almeno fino a 300 minuti settimanali.

COSA È EMERSO

Lo studio ha esaminato dati da quasi 7.000 adulti con sovrappeso o obesità. I risultati mostrano che ogni **30 minuti settimanali** di esercizio aerobico portano a una **riduzione modesta** del peso corporeo, della circonferenza vita e della percentuale di grasso corporeo. Incrementare l'esercizio fino a **150 minuti settimanali** a intensità moderata o superiore produce **riduzioni clinicamente significative** del grasso corporeo e della circonferenza vita. Prolungare l'attività **fino a 300 minuti settimanali** amplifica ulteriormente i benefici, anche se con ritorni più gradualmente.

BENEFICI FISICI, E NON SOLO Gli individui che praticano regolarmente almeno **150 minuti di esercizio a settimana** possono osservare una riduzione evidente non solo nel peso, ma anche nella distribuzione del grasso addominale, un fattore cruciale per **ridurre i rischi cardiovascolari**. Oltre ai benefici fisici, lo studio ha evidenziato un miglioramento nella qualità di vita, sia dal punto di vista fisico sia mentale, per coloro che praticano esercizio aerobico. Tuttavia, sono stati segnalati alcuni lievi eventi avversi, principalmente legati a dolori muscoloscheletrici. Questi rischi possono essere mitigati adottando una progressione graduale dell'attività e un'adeguata supervisione.

CONSIGLI UTILI

Per chi desidera perdere peso o ridurre il grasso corporeo, ottenendo benefici cardiovascolari, può mettere in pratica i seguenti consigli:

- **iniziare gradualmente**: anche 30 minuti a settimana possono fare la differenza;
- **aumentare progressivamente la durata**: l'obiettivo dovrebbe essere raggiungere almeno 150 minuti settimanali;
- scegliere un'intensità moderata o vigorosa: **camminare** a passo sostenuto, **nuotare** o **pedalare** sono ottime opzioni;
- integrare l'esercizio con uno **stile di vita sano**: l'attività fisica funziona meglio se combinata con una dieta equilibrata e un adeguato riposo. (Salute, Fondazione Veronesi)

SCIENZA E SALUTE

MAL DI SCHIENA: QUANDO SERVE L'INTERVENTO?

Il mal di schiena è una delle condizioni ritenute più invalidanti sia sul lavoro che nella vita quotidiana.



Tipicamente, questo disturbo interessa persone giovani e attive nel mondo del lavoro ed è importante non sottovalutarne la comparsa.

Approfondiamo l'argomento con il dottor **Giovanni Casero**, ortopedico della colonna e co-responsabile del Centro di Chirurgia Vertebrale e Robotica di Humanitas San Pio X.

MAL DI SCHIENA: COSA FARE?

Il mal di schiena è un segnale d'allarme da non trascurare, sia se si manifesta improvvisamente senza un evento traumatico, sia se accompagnato da **formicolii** e **sensazioni di "corrente" lungo le gambe**. In tali circostanze, è consigliabile consultare uno specialista per una valutazione e un trattamento appropriati. Dato che il mal di schiena **può derivare da varie cause**, solo una valutazione specialistica può guidare verso la terapia più adatta. Nella maggior parte dei casi, il trattamento consigliato è conservativo e può includere riposo, farmaci antinfiammatori (FANS), fisioterapia e terapie fisiche come tecarterapia e laser, in base alla diagnosi. Di solito il **trattamento conservativo** consente di **alleviare il dolore** e di **ripristinare la qualità della vita** della persona. Solo in rari casi, in cui i trattamenti conservativi non sono appropriati o non risultano più efficaci, potrebbe essere necessario ricorrere all'intervento chirurgico.

MAL DI SCHIENA: QUANDO È NECESSARIO L'INTERVENTO?

Durante la visita con lo specialista della colonna vertebrale, il medico valuta se è necessario un **intervento chirurgico** e quale tipo di trattamento chirurgico è più indicato per la persona e il suo problema specifico. Non esiste una tecnica chirurgica universale per tutte le cause di mal di schiena, così come non esiste una singola condizione di mal di schiena che sia identica per tutti i pazienti.

Lo specialista prende in considerazione diversi elementi prima di discutere con il paziente la possibilità di un intervento chirurgico: i risultati degli esami strumentali, il tipo di dolore e il livello di impedimento avvertito, l'impatto sulla qualità di vita, l'età, lo stato generale di salute e la presenza di altre condizioni mediche. Gli **esami strumentali** sono importanti per identificare la causa del mal di schiena, ma non sono determinanti nella decisione di sottoporsi o meno all'intervento chirurgico. Nella maggior parte dei casi, la decisione sulla chirurgia è basata sull'osservazione clinica durante la visita.

QUALI SONO GLI INTERVENTI IN CASO DI MAL DI SCHIENA?

In rari casi in cui l'intervento chirurgico è necessario. Oggi è possibile utilizzare **tecniche di chirurgia mininvasiva**, compresa la chirurgia robotica per la colonna vertebrale. L'obiettivo della chirurgia mininvasiva della colonna, con o senza l'ausilio della tecnologia robotica, è quello di **preservare e rispettare i tessuti** come muscoli, tendini e legamenti, il che favorisce un maggiore controllo del dolore post-operatorio, un completo recupero funzionale della schiena e un ritorno più rapido alle attività quotidiane. Questo è reso possibile grazie ad approcci che consentono di ridurre le dimensioni delle cicatrici, le aderenze post-chirurgiche e i tempi di riabilitazione.

Tuttavia, le tecniche di chirurgia mininvasiva non sono adatte a tutte le patologie e a tutti i pazienti: alcune persone potrebbero non avere le caratteristiche anatomiche appropriate e quindi potrebbero richiedere un intervento con tecnica tradizionale al fine di ridurre i rischi intraoperatori, nonostante ciò comporti tempi di recupero più prolungati. (*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 <i>centro storico</i>	FT/PT	393 955 1096	15 Luglio
Portici	FT/PT	333 704 7022	15 Luglio
Lago Patria <i>(Farmacia veterinaria)</i>	FT/PT	vetershop@virgilio.it	15 Luglio
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

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	Farmacia la Montagna	Acerra
13 Febbraio	Farmacia De Angelisi	Napoli Miano
20 Febbraio	Farmacia Florio	Napoli Vomero
27 Febbraio	Farmacia Monaco	Napoli Ponticelli
6 Marzo	Farmacia delle Grazie	Giugliano
13 Marzo	Farmacia Pezzullo	Qualiano
20 Marzo	Farmacia Comunale	Bacoli
27 Marzo	Farmacia Maggiore	Napoli
10 Aprile	Farmacia Lauri	S. Gennaro Vesuviano
17 Aprile	Farmacia Maluvia	Pozzuoli
24 Aprile	Farmacia Aionfarma	S. Antonio Abate

8 Maggio	Farmacia Procaccini	Napoli
15 Maggio	Farmacia Cirino	Napoli
22 Maggio	Farmacia Dello Iacovo	Napoli Ponticelli
29 Maggio	Farmacia Visconti	Nola
5 Giugno	Farmacia Elifani	Meta di Sorrento
12 Giugno	Farmacia Verdi	Giugliano
19 Giugno	Farmacia Morrica	Marano
26 Giugno	Farmacia Associate	Afragola
3 Luglio	Farmacia Romano	Casalnuovo
10 Luglio	Farmacia Cifariello	Napoli



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

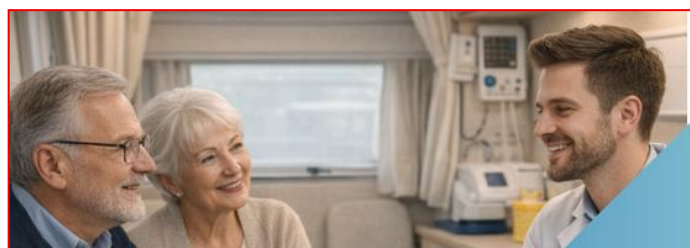
- ✓ **Visita geriatrica**
- ✓ **ECG**
- ✓ **Ecocolordoppler TSA**
- ✓ **Valutazione neuropsicologica**



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

Perché 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