



## AVVISO

### Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Ordine: iniziative per emergenza da Coronavirus

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Tumore della Prostata: si avvicina l'era dei Parp-inibitori
4. "Embolia polmonare, un trombo in una vena della gamba può scatenarla", vero o falso?

#### Prevenzione e Salute

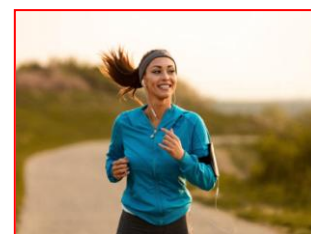
5. Ernia iatale ed esercizio fisico: qualche raccomandazione
6. I consigli per dormire come un neonato anche con lo stress da coronavirus

*Proverbio di oggi.....*

**T'aggia 'mparà e pò t'aggia perdere....**

## ERNIA IATALE ED ESERCIZIO FISICO: qualche raccomandazione

*L'ernia iatale è una condizione piuttosto frequente che consiste nello spostamento di una porzione dello stomaco al di sopra della giunzione esofago-gastrica.*



### Cos'è l'ernia iatale?

Ernia significa **spostamento di una parte di un organo** oltre il suo limite anatomico, per cui, quando una porzione di stomaco va al di sopra dello "*hiatus*" esofageo del diaframma, si parla di ernia iatale.

È una condizione comune che viene diagnosticata solitamente con la **gastroscopia**. Spesso, ma non sempre, si accompagna al *reflusso gastroesofageo*, per cui avere l'ernia non significa necessariamente soffrire di reflusso.

**Ne esistono di 3 tipi**, di cui la più frequente e conosciuta, è quella "**da scivolamento**". In questo caso lo stomaco risale nel torace, attraverso la giunzione esofago-gastrica, e tipicamente la osserviamo nelle persone obese.

Il secondo tipo, ernia **paraesofagea o da rotolamento**, si riscontra più raramente ed è determinata dalla rotazione della parte superiore dello stomaco a livello del torace. Questo tipo di ernia, a differenza di quella da scivolamento, si può "strozzare" e causare ischemia ovvero mancanza di flusso sanguigno.

Il terzo tipo si chiama "**misto**" e comprende un'ernia iatale che presenta le caratteristiche dei due tipi sopraelencati.

**Si può fare attività sportiva con ernia iatale?:** Certo, anzi è **consigliabile fare attività motoria** soprattutto per le persone che devono perdere peso. L'unico limite è dettato dalle dimensioni dell'ernia e dal tipo di esercizi.

### Ernia iatale: gli sport da evitare

Non ci sono dei veri e propri divieti ma sicuramente gli sport in cui ci sia un aumento della **pressione intra-addominale** come sollevamento pesi e gli addominali tipo "*crunch*" possono peggiorare il reflusso e scatenare episodi di tachicardia o extrasistoli. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE****I CONSIGLI PER DORMIRE COME UN NEONATO ANCHE CON LO STRESS DA CORONAVIRUS**

*L'insonnia in questo periodo di grandi preoccupazioni e ansia è molto diffusa. Ecco qualche suggerimento per tentare di non passare la notte in bianco*

Ansia, stress, insonnia anche per chi di solito non ne soffre. La crisi creata dall'epidemia di Covid-19 ci ha tolto il sonno.

La **paura della malattia**, di **perdere il lavoro**, la **convivenza forzata** con tutta la famiglia **ha reso il riposo notturno sempre più difficile**.

Eppure un buon sonno è essenziale per la salute in tempi normali e lo è ancora di più in questo periodo di lockdown ora un po' allentato.

***Dormire fa bene***

L'essere umano trascorre in media circa **un terzo della vita dormendo**.

E si sa, dormire difende la nostra salute.

Al contrario un sonno scarso riduce le capacità del sistema immunitario, compromette le prestazioni lavorative, fa aumentare l'obesità e disturba la memoria.

Migliorare il sonno è possibile e tornare a dormire come un neonato si può, (soprattutto se non si soffre di disturbi del sonno pregressi) con qualche consiglio che arriva direttamente dagli studi scientifici

**Stabilire un programma regolare:** andare a letto e svegliarsi alla stessa ora aiuta a mantenere una sana routine del sonno

**Luce naturale:** meglio esporsi il più possibile alla luce solare durante il giorno.

Questo è utile a migliorare l'umore e a regolare l'orologio corporeo. Stare all'aria fresca, anche su un balcone se non si vogliono correre rischi è d'aiuto per rilassarsi

**Mantieni l'attività fisica quotidiana:** non fatevi schiacciare dalla pigrizia. Anche adesso che piscine e palestre sono chiuse si può provare a fare ginnastica a casa, magari seguendo gli esercizi proposti su youtube o dalle app dedicate.

Se ci si stanca fisicamente diventa più facile addormentarsi e arrivare al sonno profondo (basta non fare attività fisica in serata altrimenti si rischia l'effetto opposto)

**Limita i pisolini:** non è il periodo di pennichelle, sono ammesse solo se si dorme poco di notte e comunque **non oltre venti minuti** per non danneggiare il riposo notturno.

**Mantieni una vita sociale:** è utile mantenere i contatti attraverso i social network con amici e familiari per tenere alto il morale e difendere la salute mentale.

Questo è particolarmente importante per chi vive da solo e lontano dalla famiglia.

**Disciplina della dieta:** evitare di bere caffè nel pomeriggio perché possono provocare nervosismo e ritardare il sonno notturno.

Anche i pasti abbondanti serali possono rendere difficile l'addormentamento. È anche vero che sono questi aspetti soggettivi: alcune persone non hanno problemi di sonno nonostante i caffè e i pasti abbondanti.

Ad ogni modo qualunque eccesso culinario può danneggiare il sonno.

**Evita smartphone e tablet prima di addormentarsi:** anche se le nuove tecnologie fanno parte della nostra vita e siamo tutti un po' dipendenti da smartphone, tablet e laptop è consigliabile abbandonarli almeno 30 minuti prima di andare a dormire.



### Evita di restare a letto se non riesci a dormire:

il cervello è un po' come un computer e associa determinati eventi e relative funzioni.

Il cervello assocerà letto e oscurità al sonno e a quel punto si innescherà il processo di addormentamento.

Ma il cervello non riuscirà a farlo se è distratto da altre attività come i videogiochi, lavori casalinghi attività fisica serale.

Meglio quindi svolgere prima di addormentarsi attività rilassanti come leggere un libro, ascoltare musica soft, yoga.

Se non si riesce a prendere sonno entro mezz'ora meglio alzarsi e non rigirarsi nel letto. Si può tornare a letto quando compaiono i primi segnali di affaticamento come sbadigli, stanchezza, palpebre pesanti.

Accetta che non tutte le notti siano perfette e riposanti: se per alcuni giorni non dormiamo perfettamente non vale la pena disperarsi. Piuttosto meglio provare a mettere in pratica le varie raccomandazioni elencate che possono sembrare banali e scontate ma possono davvero fare la differenza.

Spesso le persone hanno problemi a dormire a causa di un problema banale come una discussione con una persona cara, un problema di lavoro. Identificare il problema è un buon inizio per imparare a gestire lo stress e di conseguenza i disturbi del sonno.

Evita i sonniferi: sembra una soluzione semplice, ma è quella che comporta un rischio maggiore.

L'uso prolungato di **ansiolitici** o **benzodiazepine** senza consultare un medico può peggiorare una situazione che magari non è così grave.

Se i problemi proseguono meglio cercare aiuti da esperti del sonno. (*Salute, Corriere*)



## SCIENZA E SALUTE

### Tumore della PROSTATA: si avvicina l'era dei Parp-inibitori

*I Parp-inibitori, in uso nel trattamento dei tumori all'ovaio e al seno, efficaci anche nella cura dei tumori della prostata resistenti alla terapia ormonale*

Il tumore della **prostata** rappresenta la più frequente neoplasia tra gli uomini adulti. Nonostante i recenti progressi (oggi il tasso di sopravvivenza a 5 anni è del 92%), in una quota di pazienti, dopo l'iniziale risposta alla terapia chirurgica e di deprivazione androgenica (nota anche come **ormonoterapia**), la malattia evolve in una forma più aggressiva.

Che, poco alla volta, finisce per non rispondere ai farmaci.

Questa evoluzione, nel tempo, compromette le possibilità di convivenza con il cancro.

Da qui la necessità di individuare nuove opzioni terapeutiche, la prima delle quali potrebbe essere rappresentata dal ricorso ai **Parp inibitori**, già in uso nei tumori dell'ovaio e della mammella.

La notizia giunge dallo studio PROFound, pubblicato sul *New England Journal of Medicine*. Un lavoro che conferma come la stagione dello screening genetico sia alle porte, anche per la più diffusa forma di cancro dell'apparato urogenitale maschile.



## I PARP-INIBITORI NEL TRATTAMENTO DEI TUMORI DELLA PROSTATA

Nella sperimentazione di fase 3, i ricercatori hanno coinvolto 389 pazienti con un **cancro della prostata avanzato** e resistente ai **trattamenti ormonali**.

Le molecole in questione sono fondamentalmente due:

- l'**Enzalutamide** e l'**Abiraterone**.

Nel momento in cui si manifesta la **resistenza** a uno di questi farmaci

(nell'arco di 8-10 mesi), i protocolli prevedono che si avvii il trattamento di seconda linea (con l'altro principio attivo) o si dia spazio alla **chemioterapia** (nei tumori della prostata utilizzata quasi come ultima spiaggia). In questo caso, invece, i ricercatori hanno diviso i pazienti in due gruppi: per uno era prevista la cura (ormonale) con un **antiandrogeno**, per l'altro quello con **Olaparib**, una molecola della classe dei **Parp-inibitori** utilizzata nelle donne con un **tumore al seno** o all'**ovaio** provocati da una mutazione dei geni **Brca 1 e 2**.

I pazienti inseriti in questo secondo gruppo (245) hanno avuto modo di trascorrere un periodo più lungo prima di osservare una ripresa della progressione della malattia (mediana di 7.4 mesi), rispetto agli altri (142) trattati con l'ormonoterapia (3.6 mesi).

Un dato che ha finito per ripercuotersi anche sui **tempi di sopravvivenza**:

- **18.5** rispetto a **15.1 mesi**, considerando la mediana dei valori dall'inizio della terapia di seconda linea

### COME FUNZIONANO I PARP-INIBITORI

I Parp-inibitori (l'acronimo deriva da **poli-ADP ribosio polimerasi**) sono dei farmaci mirati a colpire soltanto la malattia e non l'intero organo (o ghiandola, in questo caso).

La loro azione consiste nell'annullamento dei **meccanismi di riparazione del Dna** che si registra nelle cellule neoplastiche, con la conseguente morte (**apoptosi**) soltanto di quelle malate.

Tra gli effetti collaterali segnalati dalle donne che già li assumono, vi sono l'**anemia** (penuria di globuli rossi), la **neutropenia** (carenza di globuli bianchi) e l'**astenia**.

Condizioni che, trattandosi di una terapia di lunga durata, potrebbero risultare anche fastidiose per i pazienti. Ma secondo gli esperti, si tratta di **conseguenze** comunque più tollerabili rispetto a quelle indotte dalla chemioterapia.

Detto ciò, non è da escludere un **approccio combinato**:

con l'olaparib (non ancora somministrabile in Italia per il **tumore della prostata**) che potrebbe essere prescritto fin da subito assieme alla terapia ormonale o alla chemioterapia.

### PER LA PROSTATA SI AVVICINA L'ERA DELLA MEDICINA DI PRECISIONE

Come nel caso delle donne con un tumore al seno o all'ovaio, il ricorso a un Parp-inibitore nel trattamento del tumore della prostata potrà essere riservato ai pazienti portatori di una o più mutazioni dei **geni Brca** e **Atm**, responsabili della maggiore aggressività della malattia.

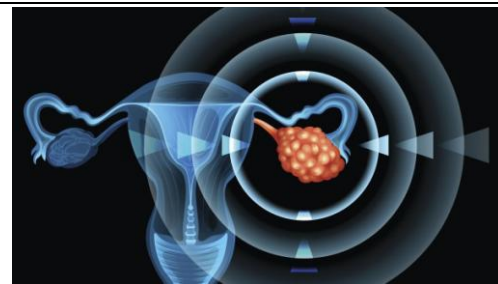
Detto ciò, lo studio delle sue **caratteristiche molecolari** potrebbe nel tempo allargare la platea dei possibili beneficiari. Al di là di queste considerazioni, però, l'aspetto che emerge dallo studio PROfound è il seguente: la medicina di precisione è alle porte, anche per la cura del tumore della prostata.

«Tutti i pazienti che si sottopongono all'ormonoterapia, nel tempo, sviluppano una resistenza che ne vanifica l'efficacia - afferma **Emanuele Naglieri**, responsabile del gruppo uroginecologico dell'Istituto Tumori Giovanni Paolo II di Bari -.

Le conclusioni di questo lavoro offrono pertanto innanzitutto una speranza in più agli uomini che scoprono subito di avere una **malattia metastatica** e a coloro che la vedono evolversi a distanza di anni dall'**intervento** o dalla fine della **radioterapia**».

Detto ciò, rimane da chiarire quanto i Parp-inibitori siano in grado di prolungare la **sopravvivenza**. «Lo studio ha evidenziato un vantaggio di poco superiore a tre mesi, rispetto ai pazienti trattati con la **terapia di deprivazione androgenica**.

Ma ci sarà bisogno di un follow-up più lungo, oltre che di ulteriori ricerche, per consolidare questi dati».



## L'IMPORTANZA DELLO SCREENING GENETICO

Per riconoscere quali pazienti possano beneficiare del ricorso a **Olaparib** - i ricercatori stimano l'approvazione da parte dell'**Agenzia Europea per i Medicinali (Ema)** entro i prossimi 12 mesi, dopodiché servirà l'accordo sulla rimborsabilità tra l'azienda produttrice e l'Aifa - sarà necessario identificare i portatori delle **mutazioni genetiche citate**.

Queste, secondo i ricercatori inglesi, potrebbero essere presenti in quasi un terzo degli uomini con un tumore della prostata.

«Finora lo studio del **profilo genetico** non è mai stato effettuato, in questi pazienti - aggiunge l'oncologo - Per poter somministrare i **Parp-inibitori**, però, diventerà necessario».

Oltre a permettere di cucire la terapia su misura dei pazienti, l'allargamento dello screening genetico offrirebbe ai parenti più stretti l'opportunità di sottoporsi a dei percorsi di diagnosi precoce.

«Nel caso in cui anche un figlio o un fratello della persona malata avessero la mutazione di uno dei geni Brca o di Atm, le ipotesi sarebbero due:

- **la sorveglianza attiva o la chirurgia profilattica.**

Nel primo caso, un'ipotesi potrebbe essere rappresentata dal dosaggio dell'antigene prostatico specifico (**Psa**) ogni tre mesi e da una **visita urologica** annuale.

L'asportazione della prostata eliminerebbe ogni preoccupazione. Ma come quando si ha di fronte una donna chiamata a valutare l'intervento preventivo al seno o alle **ovaie**, occorre considerare l'età di un uomo e i possibili effetti collaterali dell'intervento». (*Salute, Fondazione Veronesi*)

## SCIENZA E SALUTE

# “EMBOLIA POLMONARE, UN TROMBO IN UNA VENA DELLA GAMBA PUÒ SCATENARLA”, VERO o FALSO?

*Alcuni credono che un **trombo** formatosi in una vena degli arti inferiori possa mettere a rischio la vita di un individuo causando **embolia polmonare**. Vero o falso?*

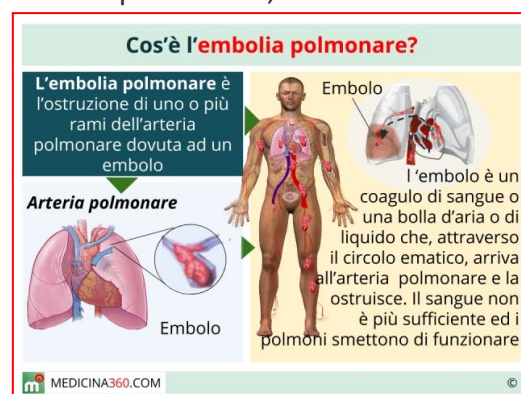
L'abbiamo chiesto al dr C. Lodigiani, resp. del Centro Trombosi e Malattie Emorragiche dell'osp. Humanitas.

**VERO**

: Il trombo, ovvero il grumo di sangue che può formarsi in caso di **trombosi venosa** profonda in una vena della gamba – spiega l'esperto – può viaggiare nel sistema circolatorio dell'organismo e raggiungere i vasi sanguigni arteriosi dei polmoni dove provoca un'embolia polmonare, ovvero un infarto del polmone. Per evitare che accada, è importante riconoscere come la **trombosi venosa profonda si manifesta, e intervenire tempestivamente** andando in Pronto Soccorso dove potrà essere confermato il sospetto e impostata al più presto la terapia salvavita. Infatti, in caso di trombosi venosa profonda, in breve tempo, da poche ore a qualche giorno, la situazione potrebbe aggravarsi fino ad avere come esito un'embolia polmonare.

Anche se non sempre si presentano tutti i sintomi, è bene prestare attenzione a gambe (o braccia) che diventano gonfie e più "pesanti", alla presenza di crampi o dolori ai muscoli di solito sopportabili, e infine a variazioni nel colore e temperatura della pelle che può diventare arrossata o di colore scuro-brunastro, in associazione a una sensazione di intenso calore.

Tuttavia, l'embolia polmonare non è la sola conseguenza della **trombosi venosa profonda**: infatti, quanto più tardivamente si interviene per il trattamento, più aumenta la probabilità di formare dolorose ulcere venose cutanee. L'aumento della pressione sulle cellule della cute esercitata dalla dilatazione delle vene interessate dalla presenza del trombo provoca una sofferenza ischemica delle cellule della pelle che si ulcerano." (*Salute, Humanitas*)



# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA

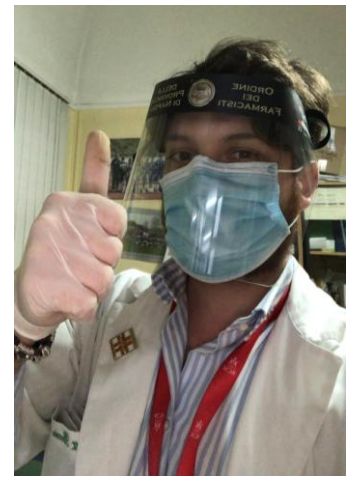


### ORDINE: consegnate le VISIERE PROTETTIVE ai Colleghi di Farmacie Private e Pubbliche, Parafarmacie e SSN

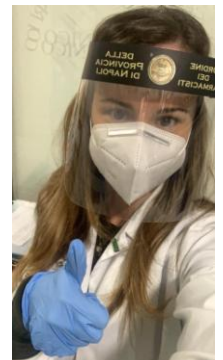
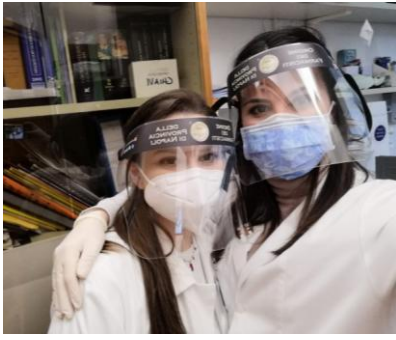
*Iniziativa aggiuntiva ai DPI e non sostitutiva intrapresa dall'Ordine per la tutela dei Farmacisti e dei Cittadini.*

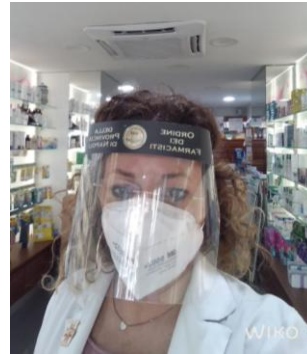


















FARMACIA DELLA STAZIONE DAL 1904

