



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. Salute per Tutti: 1-2 Ottobre - Piazza Plebiscito

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Saltare i pasti non aiuta la dieta: aumenta il grasso addominale
4. Emocromo in gravidanza: i valori ottimali delle piastrine nel sangue.



Prevenzione e Salute

5. Sonno, dormire poco indebolisce il sistema immunitario
6. Psoriasi e stress: c'è una forte correlazione

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.



Proverbio di oggi.....

'Giorgio se ne vo' i e 'o vescovo no vo' manna'!

SALTARE i PASTI NON AIUTA la DIETA: AUMENTA il GRASSO ADDOMINALE

Questo comportamento provoca fluttuazioni di insulina e glucosio che si traducono nell'aumento dell'adipe

Per perdere peso - e per mantenersi in peso-forma - il comportamento migliore da tenere è quello di

- ❖ *effettuare tanti piccoli pasti durante la giornata ed evitare, al contrario, di saltare i momenti dedicati al consumo del cibo,*

con la speranza proprio di risparmiare sulla quantità di calorie assunte.

Parola di un gruppo di ricercatori statunitensi della Ohio State University che, in uno studio pubblicato sul **Journal of Nutritional Biochemistry** sono riusciti a dimostrare che saltare i pasti induce il metabolismo in una serie di errori che portano con maggiore facilità all'accumulo di grasso addominale, tipologia di adipe già nota per essere associata all'insulino-resistenza e all'aumento del rischio di sviluppare patologie come il diabete di tipo 2 e malattie cardiache.

"Lo studio - supporta l'idea che **consumare piccoli pasti durante la giornata può essere utile per perdere peso**, anche se questa modalità di consumo del cibo potrebbe non essere pratica per molte persone".

Anche chi non riesce a fare piccoli pasti durante la giornata, continua la studiosa, per mantenersi in forma "sicuramente deve evitare di saltare i pasti con l'obiettivo di risparmiare calorie, dal momento che è proprio questo comportamento a provocare **importanti fluttuazioni di insulina e glucosio** che, a lungo andare, si traducono nell'aumento, piuttosto che nella diminuzione, dell'**accumulo di grasso**". (Salute, Sole24Ore)



SCIENZA E SALUTE

EMOCROMO IN GRAVIDANZA: i valori ottimali delle PIASTRINE nel SANGUE

Vi sono alcune fasi della vita della donna nelle quali avere una riduzione delle piastrine circolanti, anche lieve, è normale, come ad esempio a ridosso del ciclo mestruale o in gravidanza.

Le **piastrine** – o trombociti – sono frammenti di citoplasma a forma di disco, prodotti dal midollo, che hanno un ruolo fondamentale nella coagulazione del sangue, e che vengono distribuite dal nostro organismo per impedire sanguinamenti eccessivi ed emorragie.

Quando la **quantità di piastrine nel sangue è inferiore alla norma**, siamo in una condizione di **piastrinopenia (o trombocitopenia)**, con aumento del rischio di emorragie.

Per misurare e monitorare i livelli normali delle piastrine è necessario l'**emocromo**, un esame del sangue importante in gravidanza.

In che consiste, questo esame? e quali sono i parametri ottimali?

Approfondiamo l'argomento con la **dottorssa Barbara Sarina**, ematologa di Humanitas e Humanitas San Pio X.

Piastrine: perché si riducono in gravidanza?

Parliamo di trombocitopenia in presenza di una quantità di piastrine circolanti nel sangue inferiore a valori normali compresi tra 150.000 e 450.000/microLitro.

Nella maggior parte delle gravidanze singole non complicate, la conta delle piastrine si riduce del 15-20%, un po' più bassa in quelle gemellari.

La piastrinopenia in gravidanza, chiamata **piastrinopenia gestazionale**, in genere è una condizione che non mette a rischio la salute della donna o del feto.

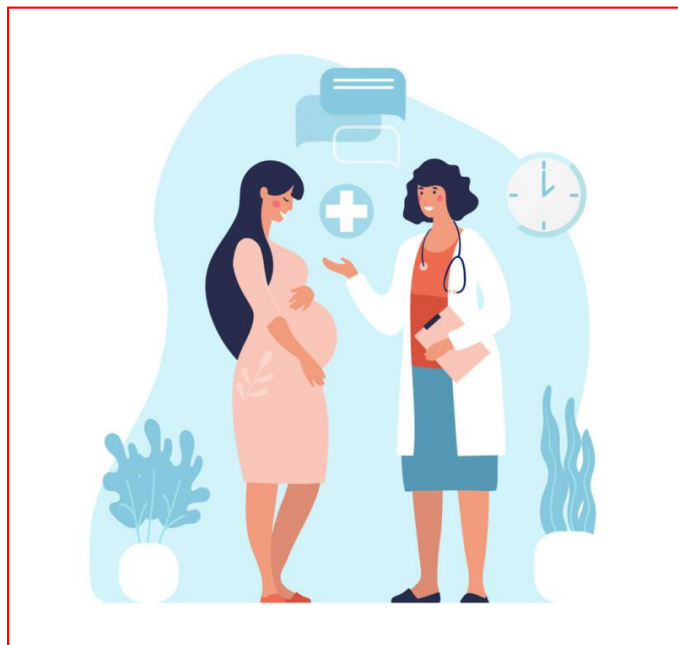
Solitamente si verifica con l'avanzare della gestazione, **in particolare dopo il secondo trimestre**, per poi risolversi spontaneamente dopo il parto, al massimo entro 7 settimane.

È invece molto rara nel primo trimestre.

La conta piastrinica si mantiene, in generale, intorno a 80.000\microlitro.

Il meccanismo (o i meccanismi) della piastrinopenia gestazionale non è noto, ma è possibile supporre che sia legato all'aumento del volume plasmatico durante la gravidanza, o un aumentata clearance piastrinica o anche al sequestro di piastrine nella placenta, o nella milza.

La piastrinopenia gestazionale non aumenta il **rischio di sanguinamento**, motivo per cui non è necessario seguire alcun trattamento specifico durante il parto, e non aumenta il rischio di una piastrinopenia alla nascita nel neonato.



Piastrinopenia: il monitoraggio prima e durante la gravidanza

“Utile prima del concepimento, ma non sempre disponibile, in gravidanza la conta delle piastrine si effettua con un **emocromo da prelievo di sangue venoso**.

Tutte le donne in gravidanza, devono sottoporsi all'**esame del sangue** sia per monitorare i livelli di emoglobina che per la conta delle piastrine.

Nelle donne che hanno avuto anche una lieve trombocitopenia durante una precedente gravidanza, il controllo deve essere più frequente perché questo aumenta di 14 volte il rischio di piastrinopenia in una successiva gravidanza” spiega la dottoressa Sarina.

La **trombocitopenia gestazionale** è una condizione para-fisiologica che non necessita di trattamento. Infatti, le piastrine hanno una conta solitamente superiore alle **75000/mcl** ma raramente può causare, piccoli ma ripetuti sanguinamenti come ad esempio episodi di epistassi, che possono contribuire all'anemia da carenza di ferro.

Prima e durante la gravidanza, il monitoraggio permette di valutare eventuali rischi e predisporre terapie solo nei rari casi in cui è necessario, e di tenere sotto controllo la donna per evitare complicanze.

Nei casi in cui la **piastrinopenia** sia particolarmente **severa**, con conta delle **piastrine inferiore a 75.000/microL**, è molto probabile che non si tratti di una **piastrinopenia gestazionale**, ma di piastrinopenia associata ad altre patologie.

Piastrinopenia in gravidanza: le cause

Le cause della riduzione dei livelli di piastrine nel sangue possono essere diverse. Se la piastrinopenia insorge nel **primo trimestre**, potrebbe trattarsi di una forma autoimmune:

- **la trombocitopenia immunitaria (ITP)**. In questo caso sono gli autoanticorpi a causare la distruzione delle piastrine.

L'ITP può essere presente prima della gravidanza o insorgere in qualsiasi fase della gravidanza o del *post-partum*, e può essere associata a piastrinopenia nel neonato.

Più raramente una piastrinopenia che insorge nel primo trimestre può essere legata ad altre patologie come la sindrome emolitico uremica o la porpora trombotica, trombocitopenia o altre malattie ematologiche.

Quando la piastrinopenia severa si manifesta nel **terzo trimestre** di gravidanza, la causa più frequente è la **PREECLAMPSIA**, che nelle forme più gravi è chiamata **sindrome HELLP**.

La **preeclampsia** è una condizione che si presenta con

- ❖ *ipertensione*,
- ❖ *proteinuria*
- ❖ e, appunto nelle forme più severe, *piastrinopenia grave*; di solito si risolve dopo il parto.

Tuttavia, altri tipi di piastrinopenia possono essere presenti anche prima della gravidanza, o svilupparsi durante la gestazione.

PREVENZIONE E SALUTE

SONNO, DORMIRE POCO INDEBOLISCE IL SISTEMA IMMUNITARIO

Dormire poco potrebbe indebolire il sistema immunitario, esponendo l'organismo al rischio di sviluppare disturbi metabolici, malattie cardiovascolari e patologie infiammatorie.

Lo sostiene uno studio pubblicato sulla rivista *Sleep* dai ricercatori dell'Università di Washington (Stati Uniti), secondo cui la prolungata carenza di sonno potrebbe finire per **compromettere** le difese immunitarie.

“Questa indagine fornisce ulteriori dimostrazioni **dell'importanza del sonno** per la salute e il benessere generale e, in particolare, per la funzionalità del sistema immunitario – .

I risultati sono coerenti con quelli di altri studi che hanno rilevato che somministrare un **vaccino** a persone che non hanno dormito a sufficienza determina una risposta degli **anticorpi** più bassa, e con quelli delle indagini che hanno dimostrato che esporre individui che sono stati sottoposti a privazione del sonno a un **virus**, aumenta le probabilità che vengano **contagiati**”.

Gli autori spiegano che studi precedenti, effettuati in laboratorio, avevano rilevato che dormire poco può aumentare **l'infiammazione** e determinare l'attivazione delle cellule immunitarie.

Tuttavia, queste ricerche non avevano fornito informazioni sugli **effetti a lungo termine** della limitazione della durata del sonno in condizioni naturali.

La ricerca pubblicata su *Sleep*, invece, ha analizzato il modo in cui dormire influenza il benessere dell'organismo nel “mondo reale” - quindi non in laboratorio - ,

❖ dimostrando per la prima volta che la **carenza cronica di sonno** indebolisce il sistema immunitario.

L'indagine ha coinvolto **11 coppie di gemelli monozigoti**, che avevano diverse abitudini di riposo. La scelta di utilizzare questi soggetti nasce dall'esigenza di escludere dalla ricerca la componente **genetica**, che influenza la durata del sonno degli esseri umani in misura compresa tra il 31 e il 55%.

Gli scienziati hanno, quindi, prelevato e analizzato alcuni campioni di sangue appartenenti a tutti i volontari. L'analisi ha dimostrato che il sistema immunitario dei fratelli che dormivano di meno era **più debole** rispetto a quello dei loro gemelli.

Di conseguenza, questi partecipanti erano maggiormente esposti al rischio di sviluppare **diverse malattie**, come quelle metaboliche, quelle infiammatorie e quelle cardiovascolari.

“Abbiamo dimostrato che la funzionalità del sistema immunitario **migliora** quando si dorme a sufficienza – sottolinea il dottor Watson, - .

Per una salute ottimale, sarebbe consigliabile riposare **sette o più ore**”.

(salute, *Sole 24ore*)



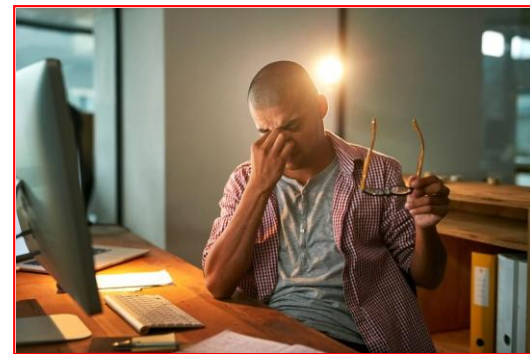
PREVENZIONE E SALUTE**PSORIASI E STRESS:
C'È UNA FORTE CORRELAZIONE**

Colpisce prevalentemente la pelle e che si manifesta con arrossamenti e squame che ricoprono la pelle del paziente.

La **psoriasi**, una malattia infiammatoria, è quasi sempre provocata da un **evento stressante** dopo il quale sono comparse le prime chiazze.

Il 90% dei pazienti infatti testimonia di essere vittima di stress nervoso.

Vediamo come questo sintomo, oltre a fattori come il fumo, l'obesità e la presenza di altre patologie che possono concorrere alla gravità e alla progressione della malattia, ha un'influenza diretta sullo scatenamento della malattia. Ne abbiamo parlato con professor **Antonio Costanzo**, responsabile di dermatologia in Humanitas.

**I METODI ANTISTRESS FUNZIONANO CONTRO LA PSORIASI?**

Il manifestarsi di **psoriasi**, è un segnale esagerato di difesa del sistema immunitario che provoca un aumento della proliferazione delle cellule della pelle, che iniziano così a produrre squame e chiazze rosse.

Le chiazze possono comparire in qualunque parte del corpo, anche se le zone più colpite dalla malattia sono

❖ *il cuoio capelluto, i gomiti, i palmi delle mani e la pianta dei piedi, le unghie e le ginocchia.*

“Se si soffre di psoriasi è importante impegnarsi in piccole mosse **antistress** – ha detto Costanzo -.

Non è solo un effetto psicologico, esiste un profondo legame tra sistema nervoso centrale e pelle, documentato da diverse ricerche, ma lo **stress** può attivare l'infiammazione della malattia psoriasica e accentuarne i sintomi”.

Inoltre – prosegue lo specialista – lo stato della pelle può causare a sua volta più nervosismo, dando così vita a un circolo vizioso che finisce per influire negativamente anche sui trattamenti, rallentandoli o rendendoli meno efficaci.

LE CURE PIÙ EFFICACI CONTRO LA PSORIASI

“Contro la **psoriasi** oggi disponiamo di molte cure efficaci da scegliere in base alla gravità delle lesioni e alle condizioni del singolo malato – ha detto Costanzo -.

Si va da quelle

- ❖ **topiche** (come creme, lozioni, gel o spray in mousse) da applicare direttamente sulla pelle,
- ❖ ai **trattamenti sistemici tradizionali** (come **ciclosporina** e **methotrexate**).

Inoltre, sono ormai disponibili anche in Italia diversi **farmaci biologici**

- ❖ (*Etanercept, Adalimumab*, approvati anche per uso pediatrico,
- ❖ oltre a *Infliximab, Ustekinumab, Secukinumab, Ixekizumab*) che hanno un ottimo profilo di sicurezza e consentono spesso di ottenere una cute completamente ‘pulita’ nei casi di psoriasi o **artrite psoriasica** più severi che non abbiano risposto o per i quali siano controindicate le terapie standard.

Infine, **nuovi medicinali** hanno dato promettenti risultati nelle fasi più avanzate di sperimentazione, quali

- ❖ *Risankizumab, Guselkumab E Tildrakizumab*, in malati con psoriasi in forma moderata severa”.

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli	FT/PT	339 130 7449	10 Ottobre
Napoli	FT/PT	347 824 7202	10 Ottobre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	349 335 6246	10 Ottobre
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	10 Ottobre
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	3 Ottobre
Napoli Piscinola	Stage	339 166 0249	3 Ottobre
Napoli/Casoria	FT/PT	338 960 8833	3 Ottobre
Napoli	FT/PT	335 549 9705	3 Ottobre
S. Giuseppe Vesuviano	PT	333 678 7742	30 Settembre
Casoria	Notturmo	338 800 8379	30 Settembre
Somma Vesuviana	FT/PT	393 106 8364	26 Settembre
S. Giorgio a Cremano	FT/PT	ariemmag@libero.it	26 Settembre
Grumo Nevano	FT/PT	338 882 7026	26 Settembre
Giugliano	FT/PT	380 156 4663	26 Settembre
Pomigliano d'Arco	FT/PT	328 662 7954	15 Settembre
Napoli	FT/PT	339 312 8126	12 Settembre
Villaricca	FT/PT	338 125 8413	12 Settembre
Napoli	FT/PT	335 586 9886	8 Settembre

Giornate Napoletane della Salute VILLAGGIO della SALUTE

1 - 2 Ottobre Piazza Plebiscito



Adesione record all'evento; 15.000 partecipanti e migliaia di prestazioni gratuite

L'evento organizzato dal Comune di Napoli con il patrocinio della Regione Campania e dell'Università di Napoli Federico II e con la partecipazione di tutti gli Ordini delle professioni sanitarie e delle strutture ospedaliere cittadine ha visto il nostro Ordine co-protagonista con due gazebo ed il Camper della Salute per visite ambulatoriali.

In particolare nelle tre aree dell'ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli sono state svolte:

- ❖ 350 ecodoppler per la valutazione dell'insufficienza venosa;
- ❖ 250 Valutazione in Telemedicina di ECG
- ❖ 240 Valutazioni di monitoraggio del declino cognitivo (*Eldercare*)
- ❖ 80 interventi di fisioterapia
- ❖ Informazioni sulle manovre di primo soccorso in caso di morte improvvisa

Siamo felici di aver dato un apporto ad una manifestazione rivolta esclusivamente alla salute dei cittadini – dice il presidente Santagada – ed in particolare alle persone che in questo momento soffrono anche di povertà sanitaria –.

Ringrazio i tanti colleghi e i volontari del progetto Un farmaco per tutti che hanno contribuito alla riuscita di questa due giorni che ha visto la partecipazione di 15.000 cittadini: segno che bisogna dare una spinta sui temi della prevenzione.

