



## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. La Nuit del la Paix” in onore di D. Mukwege Premio Nobel Pace 2018

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Il freddo Aumenta il Rischio di Infarto?
4. LEUCEMIA: l' editing genetico ha permesso una terapia rivoluzionaria contro la malattia
5. DIABETE, è vero che la METFORMINA può causare danni all' organismo?



6. Il KIWÌ, frutto ricco di Vitamina C
7. I benefici del radichchio

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

*Proverbio di oggi.....*  
**Nu' sputà 'ncielo, ca 'nfaccia te toma...**

## IL FREDDO Aumenta il Rischio di Infarto?

*Le vacanze di Natale possono essere uno stress, anche per il cuore. Fra sport invernali, scadenze da chiudere al lavoro e vacanze enogastronomiche, i cardiologi svedesi hanno lanciato l'allarme: **gli attacchi di cuore in inverno sono più frequenti.***

### QUALE LEGAME TRA FREDDO E INFARTO?

Cibo, alcol ma soprattutto il **freddo** sono i maggiori responsabili del **picco di infarti** che si registra la notte tra il 24 e il 25 dicembre, intorno alle 22.

A dirlo è uno studio sul *British Medical Journal*.

Colpa di tanti fattori, fra i quali le basse temperature e il fatto che i vasi sanguigni di alcune persone a rischio non sono sempre in perfetta salute, la **vigilia di Natale si registra un incremento del 37% di attacchi di cuore**, mentre l'impennata si assesta su un +27% il giorno successivo e scende a +20% il 1 gennaio. Gli studi che indicano infatti che il freddo intenso sia un possibile pericolo per cuore e vasi sono numerosi.

Un'altra indagine pubblicata su *Jama* ha dimostrato che nelle giornate con una temperatura al di sotto di 0°C il numero di infarti cresce. La **vasocostrizione può infatti provocare la rottura delle placche aterosclerotiche**. Il solo aumento di 8 gradi di temperatura riduce il rischio d'infarto del 3%.

### EVITARE GLI SFORZI E STARE AL CALDO

L'associazione fra **fatica e temperature** polari può essere un vero **nemico per il cuore** e aumentare fino al 34% il pericolo di un infarto.

Anche le **infezioni respiratorie** aumentano fino a 6 volte il pericolo di andare incontro a un attacco cardiaco.

Il suggerimento è dunque quello di ridurre l'esposizione al freddo attraverso **abbigliamento** e riscaldamento adeguati, evitando sforzi sotto zero o sport invernali impegnativi. L'eventualità di un infarto inoltre è consistente specialmente se si sceglie di attività fisica al mattino, fra le 6 e le 10, quando la probabilità di eventi cardiovascolari è massima. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## Il KIWI, frutto ricco di Vitamina C

*Coltivato anche in Italia, il kiwi è uno dei frutti tipici dell'autunno e dell'inverno.*

Il kiwi è il frutto della *Actinidia deliciosa*, specie originaria della Cina introdotta in Nuova Zelanda di recente, all'inizio del XX secolo.

### Quali sono i benefici di questo frutto?

Ne parliamo con la dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista in Humanitas Mater Domini e presso l'ambulatorio Humanitas Medical Care di Arese.

### Kiwi: vitamina C, minerali e acqua

Il kiwi è ricco di **vitamine** e di **potassio**, povero di sodio, e non ha molte calorie.

Contiene anche **magnesio, calcio, ferro, rame** ed è un'ottima fonte di **fibre vegetali**.

Importante ricordare che il kiwi possiede un'altissima concentrazione di **polifenoli**, molecole antiossidanti essenziali per la nostra salute, in quanto proteggono le cellule dell'organismo dagli effetti negativi dei radicali liberi.

I radicali liberi, infatti, hanno un ruolo nell'invecchiamento e in tutta una serie di patologie, in quanto indeboliscono il sistema immunitario e aumentano il rischio di sviluppare patologie infiammatorie e tumorali.

Un kiwi è fatto di **acqua** per l'85%.

Tra le vitamine, contiene parecchia **vitamina C** – in misura doppia rispetto a quella contenuta in agrumi quali arance o limoni, e **vitamina E**, particolarmente presente nei semi.

### Quali sono i benefici del kiwi?

Le proprietà benefiche del kiwi per l'organismo sono diverse:

- Ha un ruolo nella **gestione del colesterolo nel sangue**: è infatti in grado di ridurre il tasso di colesterolo cattivo e di aumentare quello buono, contribuendo nella prevenzione delle malattie cardiache;
- Rafforza il **sistema immunitario**;
- Grazie al potassio, contribuisce a **ridurre la pressione sanguigna**;
- Disseta, ha **azione rinfrescante e diuretica**;
- Le sue fibre facilitano la digestione dei carboidrati e **regolarizzano le funzioni intestinali**;
- Grazie alla combinazione di ferro, rame e vitamina E, può essere un valido aiuto nei casi di **anemia**.

### Il kiwi fa bene a tutti?

Per quanto il kiwi sia un frutto particolarmente nutriente e ricco di proprietà, non è adatto a tutti.

Infatti, contiene al suo interno un particolare enzima che spesso lo rende un alimento che **crea allergia**.

Inoltre, coloro che soffrono di **colite** o di **rettocolite ulcerosa**, le persone affette da **malattie diverticolari** e da patologie come la **malattia di Crohn**, o semplicemente coloro che seguono una dieta povera di fibre, dovrebbero evitare il kiwi.

*(Salute, Humanitas)*



## PREVENZIONE E SALUTE

## I BENEFICI DEL RADICCHIO

*Tra gli ortaggi autunnali, il radicchio è particolarmente ricco di proprietà benefiche che nella dieta non possono mancare.*

Ne esistono diverse varietà, insieme alla dottoressa **Francesca Albani**, dietista di **Humanitas San Pio X**, vediamo insieme quali sono le caratteristiche di questo alimento, e quali sono le sue proprietà.

**Che cos'è il radicchio?**

Il **radicchio** è un ortaggio che appartiene alla famiglia delle cicorie. Ne esistono numerose varietà, alcune sono selvatiche, altre coltivate.

Le tipologie di radicchio si dividono essenzialmente in due grandi gruppi:

❖ *quelli con foglie dal colore rosso intenso e quelli con foglie variegate.*

In Europa viene coltivato in Francia e Spagna, e soprattutto in Italia – dove sono particolarmente apprezzate la varietà rossa di Treviso, detta “*la trevisana*”, e il radicchio rosso di Chioggia e di Verona.

A seconda del tipo, il radicchio può essere amarognolo o dolce, e le foglie essere lunghe, verdi o rosso intenso.

In **cucina**, il radicchio può essere utilizzato in tantissimi modi diversi: può essere cotto al forno, saltato in padella, grigliato o utilizzato come ingrediente in insalate e minestre o nei risotti.

**Quali sono gli effetti benefici del radicchio?**

Gli effetti benefici del radicchio rosso dipendono dalla sua particolare composizione e dalla varietà.

È principalmente composto da **acqua** per il 94% e, per la parte rimanente, da **fibre**, **sali minerali** come *potassio, magnesio, ferro, zinco, rame, calcio, fosforo, sodio*; contiene inoltre una buona quantità di **vitamina C**, **vitamina A** e qualche **vitamina del gruppo B** (in minori quantità), zuccheri solubili e sostanze antiossidanti quali polifenoli, quello rosso è ricco di **antocianine**.

Tra le sue proprietà, ricordiamo quelle:

- **depurative e diuretiche.** Il radicchio, grazie alla sua elevata percentuale di acqua, depura l'organismo dalle tossine e agisce sulle funzioni del fegato;
- **digestive**, perchè contiene sostanze amare che stimolano i succhi gastrici e la secrezione della bile;
- **lassative** (contribuisce nella regolazione dell'attività intestinale grazie alla cellulosa);
- **sedative:** infatti contiene *triptofano*, che aiuta a contrastare i disturbi del sonno;
- **antiossidanti.**

Il **basso apporto calorico** e la presenza di **fibre alimentari** permette di accentuare il senso di sazietà, rendendolo un ottimo alleato nelle diete ipocaloriche.

I benefici di questo ortaggio non finiscono qui. Infatti, il radicchio è indicato nelle persone che soffrono di **psoriasi**. Ricco di fibre svolge un'azione di **modulazione di zuccheri e grassi**: le particolari fibre di tipo solubile, infatti, creano un gel che diminuisce la velocità di assorbimento sia degli zuccheri sia dei grassi nel sangue. Appare quindi particolarmente indicato a chi soffre di **diabete** e di **ipercolesterolemia**. Tali fibre prebiotiche nutrono inoltre la flora batterica intestinale, che contribuisce al mantenimento della **salute dell'intestino**. Favorisce il metabolismo delle ossa, rendendole più forti grazie al calcio, al ferro e alla vitamina K, che in particolare contribuisce alla formazione delle ossa.

**Il radicchio contro l'invecchiamento** Una delle virtù più famose del radicchio rosso è il fatto che, grazie al suo essere un ottimo **antiossidante**, aiuta a **prevenire l'invecchiamento precoce**. Questa sua caratteristica è data dalla presenza di vitamina C e dai **polifenoli** e **antociani**, soprattutto presenti nella varietà rossa, fondamentali nella protezione delle cellule dai danni provocati dai radicali liberi. (*Humanitas*)





## SCIENZA E SALUTE

# LEUCEMIA: l'editing genetico ha permesso una terapia rivoluzionaria contro la malattia

*Una 13enne con una forma incurabile di leucemia è in remissione dopo aver ricevuto cellule immunitarie geneticamente corrette per attaccare il cancro.*

Una 13enne inglese affetta da una **leucemia resistente** alle cure è oggi in remissione dopo aver ricevuto - nel primo trial clinico al mondo di questo genere - **un'infusione di cellule immunitarie modificate** con un adattamento più preciso della tecnica CRISPR, in modo da prendere di mira il tumore nel sangue.

La giovane, che prima della terapia era avviata alle cure palliative, è senza tracce di cancro da sei mesi, anche se è presto per parlare di guarigione definitiva.

**IL CASO.** La *teenager* era affetta da una forma di leucemia che interessa le cellule T, i globuli bianchi che riconoscono e neutralizzano le cellule infettate dai virus o le cellule tumorali maligne. Si era sottoposta a chemioterapia e trapianto di midollo ma le cure non erano state efficaci. La leucemia è causata da una crescita fuori controllo dalle cellule immunitarie del midollo osseo e si cura eliminando tutte queste cellule, malate e sane, con la chemio e poi rimpiazzandole con un trapianto di midollo. In genere questo approccio è efficace ma se fallisce, si può **ricorrere alla terapia a base di CAR-T**.

**LE ALTRE OPZIONI.** Le CAR-T (*Chimeric Antigen Receptor Cells-T*) sono cellule ingegnerizzate ottenute in laboratorio a partire dai linfociti T del paziente, che vengono prelevati, modificati, fatti moltiplicare e reintrodotti nell'organismo, solo dopo averli resi capaci di riconoscere in modo mirato certi tipi di cellule tumorali.

Si tratta però di un procedimento molto lungo, complesso e costoso, perché personalizzato - ossia da condurre sulle cellule di quel singolo paziente per evitare rigetti. A volte poi non è possibile ottenere abbastanza cellule T da ingegnerizzare se il paziente è già molto malato.

**INGEGNERIA SALVAVITA.** Oltretutto la leucemia della ragazza era causata dalle cellule T, e se le CAR-T vengono modificate in modo che possano attaccare altre cellule T il rischio è che si eliminino a vicenda annullando la procedura.

Un'equipe guidata da Waseem Qasim dell'University College London Great Ormond Street Institute of Child Health ha quindi prelevato cellule T da un donatore sano, le ha rese in grado di eliminare le cellule T malate (di fatto producendo cellule CAR-T) ma ha poi alterato ulteriormente i linfociti in modo da mettere fuori gioco il recettore che li identificava come cellule T e di farli agire "sotto copertura".

**MODIFICHE CHIRURGICHE.** Per farlosi è scelto di ricorrere all'[editing di basi](#), una forma più precisa delle forbici molecolari CRISPR che consente di effettuare interventi più precisi e mirati e di alterare le singole lettere del codice genetico (i *nucleotidi*) senza tagliare la doppia elica del Dna e riducendo così il rischio di mutazioni indesiderate.

Come correggere un refuso con una matita rossa, anziché strappare l'intero foglio. Alyssa è la prima persona al mondo ad essere stata trattata con cellule CAR-T ingegnerizzate con editing di basi. Dopo 28 giorni dall'infusione la paziente era libera da cellule tumorali.

**SPERANZA.** La tecnica è particolarmente promettente non solo per la cura dei tumori del sangue ma anche per quello di certe malattie genetiche, anche perché permette di trattare più pazienti con le cellule di un singolo donatore, che non necessariamente deve essere compatibile perché le cellule possono essere alterate. Ora sarà ora testata su altri 10 pazienti con la stessa forma di leucemia per verificarne ulteriormente l'efficacia.

(Salute, Focus)



## SCIENZA E SALUTE

## DIABETE, è vero che la METFORMINA può causare danni all'organismo?

*È un farmaco largamente sperimentato, di derivazione «naturale», utile, efficace e sicuro, che protegge anche da rischi cardiovascolari*

Fin dal Medioevo nel Nord Europa venivano impiegati, nel trattamento della **poliuria (aumento del volume urinario)**, gli estratti di una leguminosa, la *Galega officinalis*.

Nell'*Herbarium Officinalis* di Urbino, un prezioso manoscritto dei primi anni del XVI secolo attualmente conservato presso la Biblioteca Apostolica Vaticana, la **Galega** è annoverata fra le 62 principali piante officinali.

Indicata anche come «*Herba Superna*» o «*Capraia*», veniva celebrata come «**bona at tutte le infermità**».

Il principio farmacologicamente attivo, la **GALEGINA**, è stato modificato negli anni '60 per potenziarne l'effetto antidiabetico e migliorarne la tollerabilità. Pertanto **la metformina è da considerare come il derivato migliorativo di un composto naturale**, cioè in definitiva un derivato nutraceutico.

Attualmente la metformina è raccomandata nelle linee guida di tutto il mondo come trattamento di prima scelta nella **terapia orale del diabete**.

A luglio 2021 sono state definite **le nuove linee guida per la terapia del diabete di tipo 2**.

Vi si legge: «Si raccomanda l'uso di **metformina** come farmaco di prima scelta per il trattamento a lungo termine in pazienti con diabete di tipo 2 senza pregressi eventi cardiovascolari». E ancora:

«Si raccomanda l'uso di **metformina**, **SGLT-2i** e **GLP-1 RA** come farmaci di prima scelta per il trattamento a lungo termine in pazienti con diabete di tipo 2 con pregressi eventi cardiovascolari e senza scompenso cardiaco».

A gennaio di quest'anno è stata pubblicata **la Nota 100 di Aifa**, che ha l'obiettivo di definire, sulla base delle principali evidenze disponibili, i criteri di prescrivibilità e di rimborsabilità da parte del SSN dei **farmaci antidiabetici**.

Vi si ribadisce che «la metformina è stato il primo farmaco ipoglicemizzante ad aver dimostrato un'efficacia nel **ridurre il rischio di morte** per cause cardiovascolari in pazienti in sovrappeso o obesi e ciò ha portato a raccomandarne l'impiego come farmaco di prima linea in tutti i pazienti con diabete di tipo 2».

È evidente che **la recente disponibilità di nuovi antidiabetici** (certamente molto più costosi) non ha privato la metformina del suo ruolo cardine nella terapia del diabete di tipo 2.

**È un farmaco utile, efficace e sicuro.**

In aggiunta alla sua attività antidiabetica,

- ❖ **diminuisce il rischio di eventi cardiovascolari** (*limitando l'iperattività piastrinica e attivando la fibrinolisi*), riduce il rischio neoplastico (a differenza delle sulfoniluree che lo aumentano)
- ❖ sembra perfino conferire una qualche protezione nei confronti dell'infezione da Covid.

Certo, al pari di ogni farmaco, anche la metformina presenta effetti collaterali e controindicazioni: in particolare **è sconsigliata nei pazienti che presentano insufficienza renale**.

Non so chi abbia fornito l'informazione (assolutamente falsa) secondo cui la metformina risulta essere una terapia dannosa, ma posso assicurare che si tratta di una sciocchezza assoluta.

**Semmai è il diabete quello che «danneggia tutto il corpo»**. Attenzione poi alle notizie (incontrollate) che girano sul web e alimentano la disinformazione sui social media:

non è difficile imbattersi in qualcuno che scrive cose errate, magari semplicemente perché a caccia di follower. (*Salute, Corriere*)



## 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
Monte di Procida		339 312 8126	16 Dicembre
Castellammare	FT/PT	392 977 9071	16 Dicembre
Pozzuoli	FT/PT	349 556 7986	09 Dicembre
Pozzuoli	FT	348 916 7204	01 Dicembre
Somma Vesuviana	FT/PT	farmaciapaganelli@gmail.com	01 Dicembre
Torre del Greco	FT/PT	farmaciaaicamaldoli@libero.it	28 Novembre
Napoli Posillipo	FT	farmaciakernot@tiscali.it	28 Novembre
Napoli	FT/PT	347 905 4470	28 Novembre
Frattamaggiore	PT	0818347981	28 Novembre
Napoli centro	FT	3498175664	28 Novembre
Capri	FT/PT	329 019 4506	8 Novembre
Torre Annunziata	FT/PT	340 266 8569	8 Novembre
San Giorgio Cremano	FT/PT	340 266 8569	8 Novembre
Varcaturò	FT/PT	380 156 4663	8 Novembre
Arzano	FT/PT	389 425 3645	8 Novembre
Casavatore	FT	verzegovanni@yahoo.it	8 Novembre
Pozzuoli	FT/PT	334 356 9309	8 Novembre
Quarto	FT/PT	338 858 2655	3 Novembre

## “La Nuit del la Paix” in onore di Denis Mukwege Premio Nobel per la Pace 2018

*Una serata speciale quella di ieri sera al Teatro di Corte di Napoli.*



L'evento segna un altro tassello per l'**Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli**, nel processo di creazione di una rete di aiuti al sostegno del miglioramento della salute di tutti e di chi ne ha più bisogno.

È stato firmato, nell'ambito del progetto

**“Un Farmaco per Tutti”**,

un protocollo di collaborazione con il premio **Nobel per la Pace 2018**

**Dr. Denis MUKWEGE.**

Nell'occasione sono stati donati farmaci e dispositivi sanitari per un valore di **110.000,00€**