



Proverbio di oggi.....

Dicette 'o ciciniello vicino 'o squal : "pur'io sò pesce"

LO STUDIO: I MICROBI DI CITTÀ STANNO DIVENTANDO RESISTENTI AI DISINFETTANTI

Dopo la recente pandemia, l'uso di disinfettanti e prodotti simili è notevolmente aumentato.

Tuttavia, gli sforzi per eliminare i microrganismi non stanno producendo i risultati attesi: i microbi urbani stanno infatti diventando sempre più **resistenti** alle sostanze comunemente utilizzate per eliminarli.

La ricerca delle Università di Xi'an Jiaotong-Liverpool e Hong Kong

Questa scoperta è stata rivelata da uno studio

pubblicato sulla rivista *Microbiome*, condotto dall'**Università cinese di Xi'an Jiaotong-Liverpool** e dall'**Università della Città di Hong Kong**. I ricercatori hanno raccolto **738 campioni** da varie fonti: abitazioni, metropolitane, aree pubbliche e pelle degli abitanti di Hong Kong.

PRESENZA DI CEPPI SCONOSCIUTI

L'analisi ha evidenziato la presenza di ceppi microbici finora noti soltanto nel suolo dell'Antartide, capaci di metabolizzare alcol e altri composti presenti nei prodotti per la pulizia. Secondo **Xinzhao Tong**, dell'Università di Xi'an Jiaotong-Liverpool e leader dello studio: «I microbi in grado di utilizzare risorse limitate e di tollerare disinfettanti si diffondono più efficacemente rispetto a quelli non resistenti negli ambienti urbani».

RISCHI PER LA SALUTE PUBBLICA

«Questi ceppi potrebbero comportare rischi per la salute, specialmente se si tratta di batteri patogeni», avverte Tong, sottolineando che questo è un problema critico negli **ospedali**.

Grazie alle analisi genetiche, i ricercatori hanno individuato **363 ceppi microbici sconosciuti**. Alcuni di essi possiedono i geni necessari per sfruttare come fonte di energia materiali e prodotti comunemente presenti nelle aree urbane, nonché per scomporre le sostanze utilizzate per eliminarli.

VERSO UN ECOSISTEMA MICROBICO SOSTENIBILE

Gli autori dello studio sperano che i risultati ottenuti, insieme a futuri studi, possano contribuire allo sviluppo di strategie per creare un **ecosistema microbico urbano** in grado di convivere senza eccessivi rischi per la salute. (*Salute, Il Mattino*)



PREVENZIONE E SALUTE

VUOI BRUCIARE CALORIE CAMMINANDO? FAI TANTE PAUSE

Lo sapevate? Iniziare una camminata a più riprese fa consumare più calorie rispetto al mantenere il passo quando il corpo è già in movimento.

Se siete assidui camminatori e puntate tutto *sul potere snellente delle passeggiate*, ascoltate questo insolito consiglio: per bruciare più calorie, concedetevi molte pause. Mettere in moto il corpo "da fermo" comporta un maggiore dispendio energetico rispetto al mantenerlo in movimento una volta che è avviato. Insomma, chi arranca per ore senza mai interrompersi non consuma più calorie rispetto a chi spezza il percorso in più *tranche* distanziate, al contrario.

Lo rivela una ricerca dell'Università Statale di Milano, pubblicata su *Proceedings of the Royal Society B*.

L'IMPORTANTE È COMINCIARE.

«Quando dividiamo il percorso in tratti più brevi, utilizziamo più energia e consumiamo più ossigeno per coprire la stessa distanza», spiega Francesco Luciano, ricercatore al Dipartimento di Fisiopatologia Medico-Chirurgica e dei Trapianti dell'Università di Milano e primo autore dello studio. «È come avere un'auto che consuma più carburante durante i primi chilometri rispetto a dopo».

Il suo team ha chiesto a 10 volontari sani di compiere esercizi della durata variabile tra 10 secondi e 4 minuti su uno stair climber (un attrezzo da palestra che simula il movimento che facciamo sulle scale) o un tapis roulant, a tre diverse velocità.

LA FATICA DI METTERSI IN MOTO.

Gli scienziati hanno analizzato quanto ossigeno ciascuno consumava nei vari esercizi, un indicatore del consumo energetico e della richiesta metabolica di quel compito.

Hanno così scoperto che per iniziare ciascuna camminata e riscaldare il corpo occorreva più energia - e si bruciavano più calorie - rispetto a quanta ne richiedeva la fase successiva, di mantenimento, della camminata, quando le persone si stavano già muovendo in modo efficiente.

In particolare, camminare o fare "le scale" per mini-sessioni di 10-30 secondi ha richiesto dal 20 al 60% di ossigeno in più che coprire la stessa distanza in un'unica, continua sessione.

Questo perché le calorie spese per camminare vengono investite soprattutto nel dare inizio al movimento.

«Quando iniziamo a camminare, dobbiamo probabilmente sostenere alcuni costi fissi all'inizio della sessione. Partendo da fermi, solo per iniziare a camminare viene consumata una notevole quantità di ossigeno», chiarisce Luciano. Nelle prime fasi della camminata, si è meno efficienti nel convertire ossigeno ed energie in movimento, operazione che in seguito viene più facile:

✓ *per questo, per iniziare, si bruciano più calorie.*

PILLOLE DI SPORT CHE FANNO BENE.

La scoperta rafforza l'idea dei benefici delle brevi sessioni di esercizio (come fare le scale anziché prendere l'ascensore, o concedersi una camminata di qualche minuto a passo vigoroso) per le persone che conducono una vita solitamente sedentaria.

E potrebbe servire a progettare più efficaci e mirati programmi di allenamento per chi abbia una mobilità ridotta. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

Il 13% dei casi di cancro è causato da un'infezione

Una buona fetta dei casi di cancro è riconducibile all'azione di virus o batteri. C'è però la speranza che contagi e infezioni si possano prevenire o trattare per tempo.

Il 13% dei casi globali di cancro sono riconducibili a un'infezione batterica o virale: lo afferma un rapporto dell'*American Association for Cancer Research*, che lancia però anche un messaggio di speranza.

Conoscere i patogeni capaci di innescare un'infezione che può degenerare in un tumore significa avere la possibilità di prevenire il contagio o di trattare le malattie prima che inneschino situazioni croniche. Tra le infezioni responsabili di questa importante porzione di casi di cancro ce ne sono infatti quattro molto comuni.

Epatite B e C

Entrambi i virus causano un'infiammazione alle cellule del fegato che, a livello cronico, determina un accumulo del circuito cicatriziale in quest'organo: è la cirrosi, importante fattore di rischio per il cancro al fegato.

Il **virus HBV**, che causa l'epatite B, si trasmette attraverso i contatti sessuali o con il sangue infetto, e può passare dalla madre al bambino alla nascita.

Di norma per gli adulti l'infezione è acuta, cioè improvvisa e di breve durata.

Ma talvolta, e specialmente nei soggetti che si infettano in età pediatrica, può diventare cronica e senza sintomi evidenti. Più lunga è la convivenza con il virus, maggiore il rischio di sviluppare cancro: è importante perciò che le donne in gravidanza si sottopongano al test (un semplice esame del sangue).

Esiste un vaccino altamente efficace contro l'epatite B che viene somministrato in tre dosi e rientra tra le vaccinazioni obbligatorie che i nuovi nati devono fare entro l'anno di età.

Chi soffre di infezione acuta può essere trattato con farmaci antivirali e talvolta interferone, per aiutare il sistema immunitario ad attivarsi contro il virus.

Anche il **virus dell'epatite C** (HCV) si trasmette per lo più attraverso sangue infetto (per esempio per scambio di siringhe con un portatore del virus) e solitamente non dà sintomi.

Si ritiene che il virus cronicizzato sia responsabile di una forma di tumore al fegato ogni quattro. L'infezione si può debellare in 8 settimane con farmaci antivirali che, in Italia, sono passati dal Servizio Sanitario Nazionale.

Il Ministero della Salute ha promosso inoltre una campagna di screening per l'epatite C rivolta ai nati tra il 1969 e il 1989, a cui ha aderito per esempio la Regione Lombardia.

HELICOBACTER PYLORI

Si pensa che metà della popolazione mondiale abbia contratto un'infezione da *Helicobacter pylori*, un batterio che si trova nella saliva, nella placca dentale e nelle feci, che colonizza la mucosa gastrica e che può provocare gastriti e ulcere dello stomaco.

Una volta individuato, si cura con una terapia antibiotica. Si evita così che possa causare un'infiammazione cronica che, nell'1-3% dei casi di infezione, può portare allo sviluppo di un tumore dello stomaco.

NE PARLIAMO PERCHÉ LE POSSIAMO CURARE

Michael Pignone, Professore di Medicina della Duke School of Medicine e tra gli autori del report, ha spiegato al *New York Times* che è proprio per i progressi ottenuti nella cura e nella prevenzione di queste infezioni, che vengono citate:

✓ *siamo vicini al punto in cui trasformeremo forme di cancro un tempo molto diffuse in malattie rare, ma serve l'impegno di tutti per moltiplicare gli sforzi di screening.*

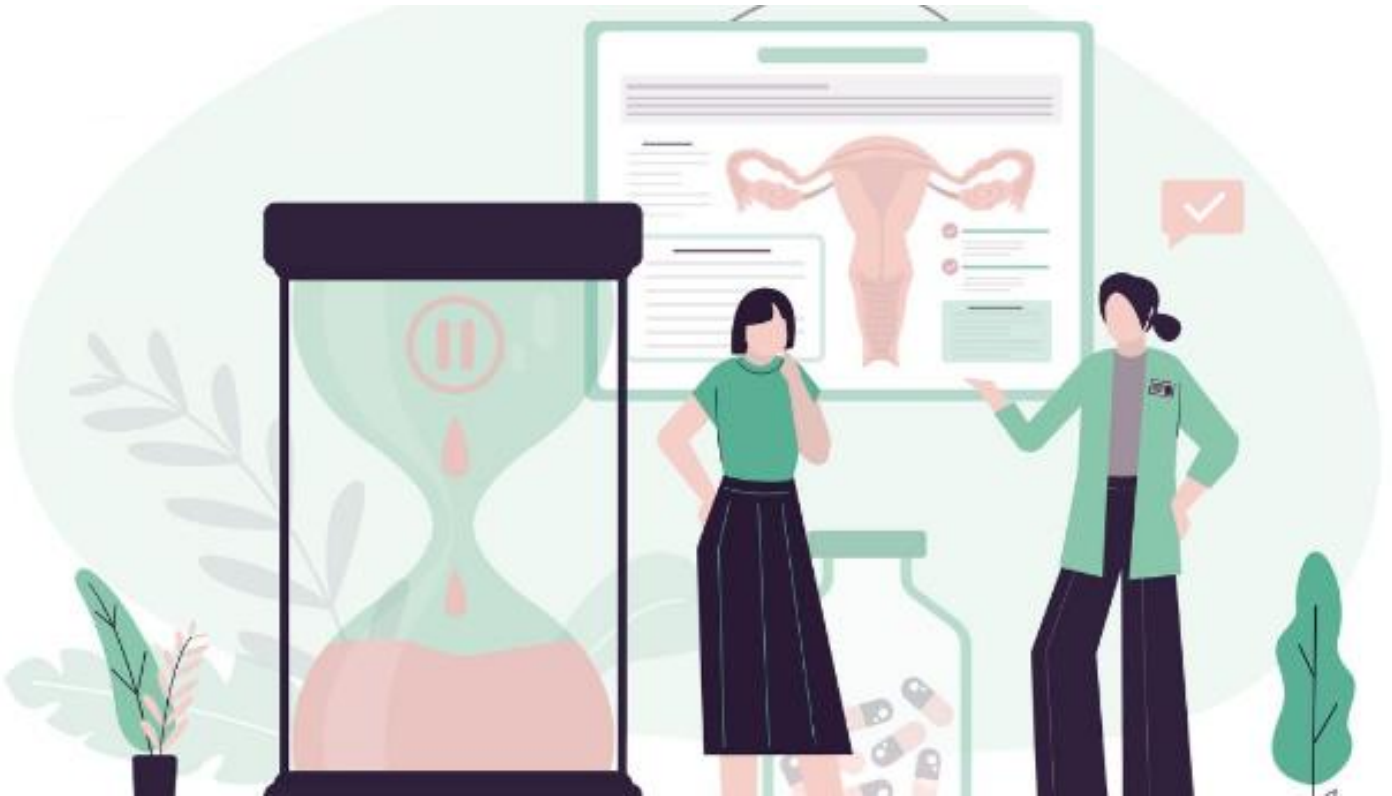
(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

MENOPAUSA E IGIENE INTIMA: I CONSIGLI

La menopausa rappresenta una fase fisiologica della vita femminile caratterizzata da un'importante riduzione della produzione ormonale da parte delle ovaie con un'assenza del ciclo mestruale per 12 mesi.



I sintomi della menopausa che possono essere psico-affettivi (*ansia, stanchezza, alterazioni del tono dell'umore, irritabilità, disturbi della memoria e della concentrazione, calo del desiderio sessuale*) o neurovegetativi (*vampate di calore, sudorazione eccessiva, alterazioni della pressione arteriosa, tachicardia e palpitazioni, vertigini e disturbi del sonno*) possono influenzare vari aspetti della vita quotidiana.

In menopausa è importante **aver cura dell'igiene intima**, anche per via dei cambiamenti nell'acidità dell'ambiente vaginale, legati alle variazioni ormonali che influenzano l'equilibrio dell'ecosistema vaginale. Tuttavia, un'eccessiva cura o l'uso di prodotti inadeguati possono provocare irritazioni, bruciori e altri problemi.

Ne parliamo con la prof.ssa **Nicoletta Di Simone**, Resp. del Centro Multidisciplinare per la menopausa dell'Istituto Clinico Humanitas di Rozzano e Prof. Ordinario di Ginecologia in Humanitas University.

I CAMBIAMENTI IN MENOPAUSA

In menopausa si verifica una riduzione dei livelli di estrogeni che porta a un naturale **assottigliamento delle mucose genitali**. La mucosa vaginale e la pelle della zona genitale esterna diventano più sensibili e delicate, con il rischio in alcuni casi di atrofia vulvo-vaginale.

Contestualmente, si riduce la capacità di auto-lubrificazione, provocando un **aumento della secchezza vaginale** e modificando l'acidità (pH) dell'ambiente intimo, che può così contrastare con minor efficacia i batteri a cui si è esposte quotidianamente.

IGIENE INTIMA IN MENOPAUSA: I CONSIGLI

- Lavarsi una o due volte al giorno con acqua tiepida è sufficiente per mantenere una buona igiene intima.
- Lavarsi dalla vulva verso l'ano, evitando movimenti contrari per prevenire contaminazioni da Enterobatteri, che possono causare vaginiti e cistiti.
- Preferire un detergente non aggressivo, meglio se formulato per la menopausa, e in versione oleo-latte o oleosa, in modo da rispettare la secchezza cutanea a livello genitale.
- Scegliere detergenti naturali, senza tensioattivi e profumi, che potrebbero irritare la mucosa delicata. I detergenti contenenti aloe o Tea Tree Oil sono particolarmente efficaci, poiché offrono proprietà lenitive e aiutano a contrastare le infezioni senza danneggiare la pelle.
- Fare attenzione a non asciugarsi sfregando eccessivamente con tessuti ruvidi, meglio tamponare delicatamente con asciugamani in tessuti morbidi, come il lino.
- Evitare di utilizzare lavande vaginali se non indicate dal ginecologo.
- Evitare di indossare biancheria intima sintetica, colorata o pantaloni troppo stretti.
- Bere molta acqua durante il giorno. Una corretta idratazione aiuta a depurare l'organismo dall'interno e mantiene una buona regolarità intestinale, fondamentale per prevenire infezioni.



Inoltre, in caso di **irritazioni o perdite vaginali insolite**, è consigliabile consultare uno specialista **ginecologo**. Questi professionisti possono effettuare una visita approfondita e, se necessario, un tampone per verificare la presenza di infezioni, controllando anche lo stato generale del tessuto genitale per individuare eventuali segni di atrofia vulvo-vaginale, anche in fase iniziale.

CENTRO MULTIDISCIPLINARE PER LA MENOPAUSA: UN PERCORSO DEDICATO IN HUMANITAS

Humanitas offre un percorso dedicato a tutte le donne di età compresa tra i 35 e i 65 anni attraverso il suo Centro multidisciplinare per la menopausa.

Il Centro si occupa di pazienti in perimenopausa, menopausa fisiologica o iatrogena, nonché di coloro che affrontano menopausa prematura e insufficienza ovarica prematura.

Le donne che riscontrano alterazioni nel ciclo mestruale o sintomi specifici possono accedere a un percorso diagnostico completo, supportato da esami di laboratorio e strumentali, quali

- ❖ *l'ecografia pelvica,*
- ❖ *la densitometria ossea (DEXA),*
- ❖ *l'ecografia mammaria*
- ❖ *la mammografia.*

Inoltre, è previsto un consulto clinico con specialisti di diverse discipline: ginecologi, cardiologi, endocrinologi, reumatologi e radiologi.

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ELDERCARE, via alle Giornate di Prevenzione con i Farmacisti

Il Camper itinerante stazionerà, ogni sabato e per 40 settimane, presso le farmacie partecipanti, e gli specialisti dell'AGEAS Onlus.

La dimostrata efficacia della azione sinergica tra Farmacisti e Medici specialisti ha indotto la programmazione di una seconda edizione delle "Giornate geriatriche di prevenzione" e dal **12 ottobre ha preso il via "Eldercare - 2024"** che, in considerazione del successo di quello del 2023, diventa ulteriormente più coinvolgente. In campo l'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli in collaborazione con la Fondazione dei Farmacisti con il Camper itinerante che stazionerà, ogni sabato e per 40 settimane, presso le farmacie partecipanti, e gli specialisti dell'AGEAS Onlus.

Il target primario sarà rappresentato dalla **ricerca di disturbi cognitivi prodromici di demenza in una fase molto precoce della malattia (Fragilità cognitiva)** in modo da potere intraprendere percorsi diagnostici e terapeutici adeguati. Per questo sarà effettuata una stratificazione del rischio cardiocerebrovascolare ed individuato un primo profilo cognitivo e, siccome i disturbi cognitivi possono essere "mascherati" da comorbilità neurologiche (Parkinsonismi...) e otorinolaringoiatriche (Ipoacusie..), il team specialistico valuterà anche i disturbi del movimento concretizzando ulteriori obiettivi (Prevenzione delle cadute - Diagnosi differenziale delle ipoacusie) avvalendosi, grazie alla collaborazione con la **SIONG (Società Italiana di OtoNeuroGeriatrica)**, di consulenze ORL e di eventuali consulenze neurologiche su indicazioni specifiche. Saranno effettuate:

- ❖ **visita geriatrica; valutazione neuropsicologica short;**
- ❖ **Ecg, Eco TSA; Valutazione ORL ed eventuale consulenza neurologica.**

Calendario Progetto ELDERCARE

| | | | |
|--------------------------------|----------------|------------------------|-------------------|
| 12 Ottobre S. Caterina | Caivano | 22 Febbraio Petrone | Napoli |
| 19 Ottobre Cirino | Mugnano | 1 Marzo Elifani | Meta Di Sorrento |
| 9 Novembre Morrica | Marano | 8 Marzo Cifariello | Napoli |
| 16 Novembre Farmacia Del Corso | Frattamaggiore | 15 Marzo Visconti | Nola |
| 23 Novembre Procaccini | Napoli | 22 Marzo La Flora | Casalnuovo |
| 30 Novembre Associate Afragola | Afragola | 29 Marzo Cannone | Napoli |
| 7 Dicembre Guacci | Castellamare | 5 Aprile Nocerino | Carbonara Di Nola |
| 14 Dicembre Improta | Villaricca | 12 Aprile Dello Iacovo | Napoli |
| 21 Dicembre Zaccariello | Pozzuoli | 3 Maggio Terranova | Napoli |
| 11 Gennaio Pezzullo | Qualiano | 10 Maggio Brignola | Giugliano |
| 18 Gennaio Stabile | Napoli | 17 Maggio Iorio | Napoli |
| 25 Gennaio Palagiano | S. Agnello | 24 Maggio Salvati | Napoli |
| 1 Febbraio Cantone | Arzano | 31 Maggio. Verdi | Giugliano |
| 8 Febbraio Far Maluvia | Pozzuoli | 7 Giugno Di Maggio | S. Antonio Abate |
| 15 Febbraio Carraturo | Napoli | 14 Giugno Cozzolino | Casoria |

SALUTE PER TUTTI

Giornate napoletane della Salute, Prevenzione e Benessere: Sabato 26 e Domenica 27 Ottobre.



TERZA EDIZIONE

Salute per Tutti!

Giornate napoletane della salute, prevenzione e benessere

SCREENING GRATUITI

26-27 Ottobre 2024

dalle 9:30 alle 18:00

**PIAZZA DEL
PLEBISCITO
Napoli**



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 |
|----------------------|------------------|-------------------------------|---------------|
| Giugliano | FT/PT | 335 621 0670 | 23 Ottobre |
| Casoria | FT/PT | 339 525 2888 | 23 Ottobre |
| Pomigliano | FT/PT | 333 866 2829 | 23 Ottobre |
| Melito | FT/PT | rosa.russo@farmaciameo.com | 23 Ottobre |
| Melito | FT/PT | 338 464 3351 | 23 Ottobre |
| Meta di Sorrento | FT/PT | 081 878 6205 | 17 Ottobre |
| Giugliano | FT/PT | 335 621 0670 | 17 Ottobre |
| Giugliano | FT/PT | 339 268 9861 | 17 Ottobre |
| Napoli Rione Alto | FT/PT | 342 804 0033 | 17 Ottobre |
| Grumo Nevano | FT/PT | 393 711 5085 | 17 Ottobre |
| Casoria | FT/PT | farmaciacasoria@gmail.com | 17 Ottobre |
| Napoli | FT/PT | 339 659 0618 | 08 Ottobre |
| Napoli Rione Alto | FT/PT | 342 804 0033 | 08 Ottobre |
| Grumo Nevano | FT/PT | 393 711 5085 | 08 Ottobre |
| Casoria | FT/PT | 347 340 7330 | 08 Ottobre |
| Torre del Greco | FT/PT | farmaciaaicamaldoli@libero.it | 01 Ottobre |
| Napoli Centro | FT/PT | 335 641 5671 | 01 Ottobre |
| Cicciano | FT/PT | farmaciaticciano@gmail.com | 01 Ottobre |
| Napoli Posillipo | FT/PT | 333 446 7726 | 25 Settembre |
| Napoli Chiaia | FT/PT | 339 469 6321 | 25 Settembre |

