



Proverbio di oggi.....

Chi nasce afflitto more scunzulato

ACIDO FOLICO IN GRAVIDANZA: QUANDO INIZIARE A PRENDERLO?

La vitamina B9, comunemente nota come acido folico, riveste un ruolo cruciale per le donne in età fertile, poiché favorisce e protegge lo sviluppo dell'embrione, contribuisce alla sintesi delle proteine e del DNA, e partecipa alla formazione dell'emoglobina.

Poiché l'acido folico non può essere immagazzinato nell'organismo e deve essere **assunto tramite l'alimentazione**, è di vitale importanza che, al momento del concepimento, l'embrione abbia a disposizione la quantità necessaria di acido folico per il suo sviluppo. È infatti durante le prime 6 settimane di vita embrionale che quest'ultimo utilizza l'acido folico presente nell'ambiente materno per lo sviluppo del suo sistema nervoso, anche quando la donna potrebbe non essere ancora consapevole della gravidanza. Di conseguenza, una carenza di acido folico in questo periodo cruciale potrebbe compromettere lo sviluppo corretto del sistema nervoso del feto. **Quando iniziare ad assumerlo?**



QUANDO PRENDERE L'ACIDO FOLICO

Per prevenire difetti del sistema nervoso associati alla carenza di vitamina B9 (acido folico), come la spina bifida, l'anencefalia, cardiopatie congenite e difetti del labbro e del palato, le donne in età fertile dovrebbero iniziare a prendere 0,4 milligrammi di acido folico al giorno tre mesi prima del concepimento e durante il primo trimestre di gravidanza, raddoppiando così il normale fabbisogno giornaliero di circa 0,2 mg. Durante la **gravidanza**, la dose raccomandata è raddoppiata, poiché il feto utilizza le riserve di acido folico della madre. Studi hanno dimostrato che questo può ridurre fino al 40% la probabilità di difetti del tubo neurale come la spina bifida e l'anencefalia. È essenziale anche considerare la possibilità di una riduzione dell'assorbimento di acido folico nel periodo preconcezionale, aumentando quindi ulteriormente il fabbisogno. Le carenze di acido folico possono essere causate da farmaci come *barbiturici ed estrogeni-progestinici*, *eccessivo consumo di alcol*, *diabete insulino-dipendente*, *celiachia* e *malassorbimento intestinale*.

IN QUALI ALIMENTI SI TROVA L'ACIDO FOLICO

L'acido folico, una vitamina del gruppo B, è presente in diversi **alimenti**, tra cui:

- Verdure a foglia verde come lattuga, broccoli, spinaci e asparagi; Fegato; Latte;
- Alcuni cereali; Legumi; Frutti come arance, kiwi e limoni; Noci, nocciole e pistacchi. (Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

LE CURE PER L'EMICRANIA

L'emicrania è una delle patologie più diffuse a livello mondiale e rappresenta una delle condizioni più invalidanti.

Caratterizzata da episodi intensi di mal di testa e altri sintomi correlati, l'emicrania può essere gestita attraverso diverse modalità di trattamento.

Ne parliamo con il dottor **Giuseppe Morriello**, anestesista dell'Ambulatorio per la terapia del dolore e ozonoterapia di Humanitas San Pio X.



GLI ALTRI SINTOMI DELL'EMICRANIA

L'emicrania appartiene a un gruppo di cefalee primarie, che non sono causate da altre patologie, insieme alla **cefalea tensiva** e alla **cefalea a grappolo**. È caratterizzata da episodi intensi di mal di testa, generalmente pulsanti e di intensità medio-forte, spesso accompagnati da sintomi come nausea, vomito, vertigini, sensibilità aumentata alla luce (*fotofobia*), ai suoni (*iperacusia*) e al tatto (*ipersensibilità*).

Durante un attacco di emicrania, le persone tendono a preferire un ambiente buio, silenzioso e isolato, interrompendo le loro attività quotidiane fino a quando il dolore non diminuisce. Tuttavia, l'attacco può persistere da **alcune ore fino a diversi giorni** e può ripetersi più volte nell'arco dell'anno, provocando un notevole impatto sulla qualità della vita e diventando invalidante.

Molte persone tendono a sottovalutare l'emicrania, considerandola solo come un normale **mal di testa**, e spesso evitano di consultare un medico. Tuttavia, è importante rivolgersi al medico per ricevere le cure adeguate e gestire efficacemente il problema.

MAL DI TESTA, QUANDO ANDARE DAL MEDICO?

Il consiglio è quello di consultare il medico se si sperimentano **più di 8 episodi di mal di testa al mese**, al fine di avviare un percorso terapeutico che possa prevenire il passaggio della cefalea a una forma cronica. Inoltre, è importante rivolgersi al medico se il mal di testa è accompagnato da rigidità del collo, febbre, nausea o vomito al mattino, oppure se si verifica durante sforzi fisici o flessioni del busto in avanti, per valutare il tipo di cefalea e le sue cause.

D'altra parte, è fondamentale considerare come emergenze, che richiedono cure immediate al pronto soccorso, i mal di testa di intensità elevata che si presentano improvvisamente, e quelli associati a sintomi neurologici come perdita di vista, debolezza muscolare, alterazioni sensoriali e dell'equilibrio, nonché confusione mentale.

COME SI CURA L'EMICRANIA?

In generale, un episodio di emicrania di lieve intensità può essere gestito con farmaci specifici come i triptani, il paracetamolo o i FANS, eventualmente integrati con antiemetici in caso di nausea e vomito. Per coloro che soffrono di emicranie ricorrenti, il medico potrebbe considerare la terapia profilattica con un anticorpo monoclonale come **l'ERENUMAB**. Questo farmaco agisce legandosi al recettore di un neurotrasmettitore cerebrale chiamato CGRP (*Peptide correlato al gene della calcitonina*), prevenendo così l'insorgenza dell'emicrania. Con un'iniezione mensile, il paziente può ridurre sia il numero di crisi sia la necessità di farmaci antidolorifici, migliorando così la qualità della vita.

In alternativa, il **trattamento del dolore** può includere l'uso di sostanze naturali, se appropriate, e tecniche come la PENS (*Stimolazione Elettrica Percutanea*) per stimolare i nervi periferici. In alcuni casi, possono essere prescritti trattamenti di ossigeno-ozonoterapia, sia sistemici che infiltrativi, in base alle indicazioni del medico. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

LA PREVENZIONE PER IL TUMORE AL COLON

Il tumore al colon è una neoplasia che si sviluppa nel tratto terminale dell'intestino fino a livello dell'ano. Il cieco, il colon destro, il colon trasverso, il colon discendente, il sigma e il retto sono tutte parti del colon, ciascuna con un nome diverso a seconda della porzione specifica del colon di cui si sta parlando.



Il tumore maligno che colpisce più frequentemente il colon è l'adenocarcinoma. Nella maggior parte dei casi, la comparsa di questo tumore è il risultato di un processo di trasformazione delle cellule della mucosa del colon: inizialmente si formano piccoli polipi benigni che, nel tempo, cambiano le proprie caratteristiche, diventando sempre più grandi fino a evolvere in tumori maligni.

Ogni ANNO, in ITALIA, CIRCA 50.000 NUOVI CASI di TUMORE al COLON

Questa forma di neoplasia è spesso asintomatica e si sviluppa lentamente nel tempo. Tuttavia, se diagnosticata precocemente, ha un tasso di guarigione che può arrivare fino al 90% nei tumori maligni; quando il tumore asportato è benigno la guarigione è garantita al 100%.

Ne parliamo con il dottor Marco Rovagnati, chirurgo generale presso Humanitas Mater Domini e i centri medici Humanitas Medical Care.

TUMORE AL COLON: COME FARE PREVENZIONE

La prima misura preventiva da adottare è una corretta educazione alla salute individuale. Per prevenire il carcinoma del colon, è fondamentale eliminare i fattori di rischio riconosciuti come predisponenti alla formazione di polipi. Questi includono una dieta ricca di carni rosse, il fumo di sigaretta, il consumo eccessivo di alcol e la sedentarietà. Tuttavia, la formazione di polipi del colon può comunque verificarsi.

Poiché, per un lungo periodo, i polipi possono rimanere di dimensioni ridotte, non causando sintomi evidenti come dolori addominali, modifiche dell'alvo o sanguinamenti visibili, essendo ancora lesioni benigne, la prevenzione assume un ruolo cruciale.

Con l'aumento delle dimensioni, i polipi possono iniziare a sanguinare, ma in quantità così ridotte da non essere visibili a occhio nudo.

Per questo motivo, è fondamentale sottoporsi regolarmente all'esame del sangue occulto nelle feci, raccomandato ogni due anni per le persone di età compresa tra i 50 e i 69 anni, in quanto è considerato l'intervallo di età in cui è più probabile lo sviluppo di polipi, che possono raggiungere dimensioni tali da causare sanguinamento.

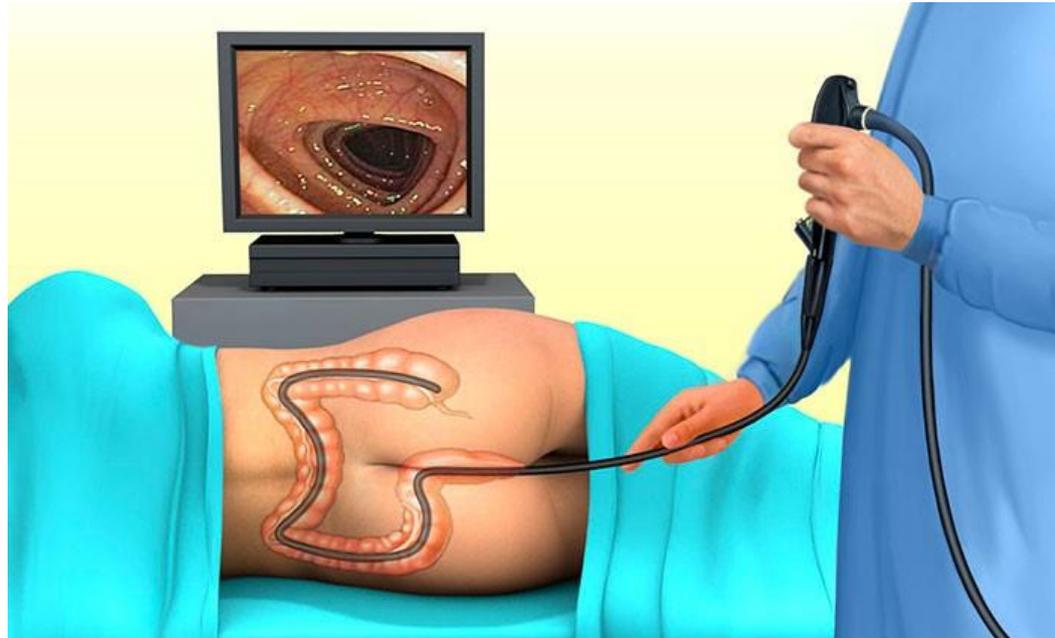
COME FUNZIONA LA COLONSCOPIA E A COSA SERVE

Il riscontro di sangue occulto nelle feci o la comparsa di sintomi sospetti, quali stipsi o diarrea persistenti, inappetenza, perdita di peso inspiegata, stanchezza, anemia e dolore addominale, rende necessaria l'esecuzione di un esame endoscopico fondamentale:

✓ *la colonscopia.*

Questo esame consente non solo di verificare la presenza di polipi nel colon, ma, quando presenti, spesso permette la loro asportazione o, in caso non fosse possibile, di eseguire una biopsia.

Durante la procedura, l'endoscopista o



il gastroenterologo introduce un tubo flessibile dotato di telecamera attraverso l'ano, consentendo una visione completa del colon.

A causa del possibile disagio associato a questo esame, nei centri più qualificati, la colonscopia viene eseguita in presenza dell'anestesista, con la sedazione del paziente.

Il **colonscopio è diventato uno strumento bio-ingegneristico di alto livello**, poiché, oltre a essere dotato di telecamera, dispone di molteplici canali attraverso i quali possono essere introdotti fili, aghi e altri strumenti sottili, trasformandolo in uno strumento operativo.

Questo consente di eseguire

- *la rimozione di polipi, biopsie,*
- *la marcatura di punti specifici del colon,*
- *l'applicazione di clip e drenaggi.*

Inoltre, grazie all'uso di colonne endoscopiche di ultima generazione, sono disponibili software di intelligenza artificiale che assistono l'endoscopista nel riconoscere polipi di dimensioni così ridotte da risultare talvolta difficilmente individuabili.

L'ESAME ISTOLOGICO

La colonscopia rappresenta il metodo principale per l'asportazione dei polipi. Ogni polipo rimosso viene inviato al servizio di anatomia patologica per l'analisi istologica.

Se i polipi asportati risultano benigni all'esame istologico, il paziente è considerato guarito e non è necessario avviare un percorso chirurgico o oncologico.

Al contrario, qualora le cellule del polipo presentino caratteristiche di malignità, è fondamentale rivolgersi a un chirurgo o a un team oncochirurgico.

Tuttavia, in questo caso non si tratta più di prevenzione.

È importante notare che la predisposizione al tumore del colon può essere trasmessa geneticamente.

Pertanto, è consigliabile effettuare una prima colonscopia intorno ai 40 anni per i familiari diretti di coloro che hanno avuto una diagnosi di tumore benigno o maligno del colon, mantenendo un follow-up di prevenzione specifico.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

CATARATTA E MACULOPATIA SENILE: SINTOMI E TRATTAMENTI

Nei Paesi industrializzati, l'aumento della vita media porta a un aumento delle patologie legate all'età, tra cui quelle oculari.

Inoltre, gli strumenti diagnostici sempre più precisi consentono di individuare un maggior numero di patologie, consentendo trattamenti sempre più personalizzati ed efficaci, sia medici sia chirurgici.

Le patologie oculari più comuni sono principalmente legate all'età, **come la cataratta senile e la degenerazione maculare senile (maculopatia).**

Parliamo di cataratta senile con il dottor **Enrico Giacomotti**, responsabile della Chirurgia della Cataratta del centro Oculistico di Humanitas Castelli di Bergamo, diretto dal professor **Mario Romano**, e di maculopatia senile con il dottor **Davide Allegrini**, responsabile del Servizio di Maculopatia del Centro Oculistico di Humanitas Castelli di Bergamo.



CHE COS'È LA CATARATTA?

La cataratta è caratterizzata dall'**invecchiamento del cristallino**, la lente biconvessa dell'occhio responsabile della messa a fuoco dei raggi luminosi sulla retina. Con il passare degli anni, il cristallino subisce un processo di invecchiamento simile ad altre strutture del corpo, come la pelle: diventa più rigido e perde trasparenza, rendendo sempre più difficile il passaggio dei raggi luminosi.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA CATARATTA?

I primi segnali della presenza di cataratta includono una **maggiore sensibilità alla luce** e una **difficoltà nell'identificare correttamente i colori**, che possono apparire più sbiaditi e meno contrastati. Inoltre, può diventare necessario sostituire le lenti degli occhiali con una certa frequenza a causa della progressiva diminuzione della qualità della vista.

COME CURARE LA CATARATTA?

L'unica soluzione definitiva per la cataratta è la **sostituzione chirurgica del cristallino opacizzato** con una protesi trasparente. Grazie agli avanzamenti tecnologici e alle moderne tecniche chirurgiche, gli interventi sono rapidi e sicuri, garantendo ottimi risultati e una pronta guarigione. Spesso, il paziente può riprendere le normali attività quotidiane già il giorno successivo all'intervento.

CHE COS'È LA MACULOPATIA SENILE?

La **maculopatia** è la patologia più comune che colpisce la macula, la parte centrale dell'occhio. Le cause principali includono l'invecchiamento, la predisposizione genetica e uno stile di vita poco salutare.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA MACULOPATIA SENILE?

La maculopatia senile può manifestarsi inizialmente senza sintomi evidenti, ma col passare del tempo può causare un **deterioramento della vista e della qualità visiva**. I sintomi possono includere visione distorta di linee o immagini, specialmente nella parte centrale del campo visivo, e difficoltà nella lettura.

Come trattare la maculopatia senile?

I trattamenti terapeutici più avanzati per la maculopatia senile includono **iniezioni intravitreali di anticorpi monoclonali**. Queste iniezioni, somministrate direttamente nell'occhio, contrastano il fattore di crescita responsabile della formazione e dello sviluppo della membrana che danneggia la macula.

Poiché le iniezioni devono essere ripetute nel tempo, è fondamentale che il paziente possa affidarsi a un centro specializzato, come quello di Humanitas Castelli, per gestire il trattamento in modo efficace.

(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 OtoNeuroGeriatría)**, 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	farmaciacicciano@gmail.com	01 Ottobre
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	25 Settembre
Napoli Chiaia	FT/PT	339 469 6321	25 Settembre

