



Proverbio di oggi.....

Dopp' arrubbate, Pullecenella mettete 'e cancielle 'e fierro

SPAZZOLINI E SOFFIONI DELLA DOCCIA SONO UN COVO DI VIRUS

Il bagno è un ambiente umido che favorisce la proliferazione di virus: tra doccia e lavandino hanno trovati oltre 600. Ma è pericoloso?

Se parliamo di biodiversità, la mente va immediatamente a foreste lussureggianti e isole lontane: e se invece vi dicessimo che un luogo pieno di biodiversità è ... il bagno di casa?

È quanto sostiene un gruppo di ricercatori che ha analizzato spazzolini da denti e soffioni della doccia di diverse persone, scoprendo un pullulare di virus. Niente di allarme, anzi: non si tratta di virus pericolosi per gli umani, ma di microrganismi batteriofagi – ovvero che infettano i batteri.

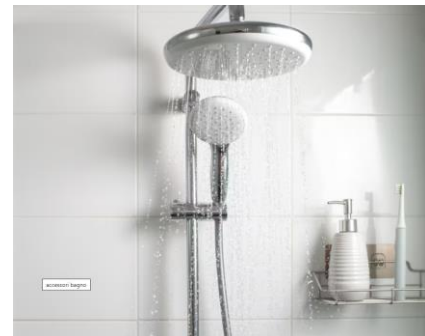
«Abbiamo scoperto molti virus poco conosciuti e altri totalmente mai visti», commenta Erica M. Hartmann, coordinatrice dello studio pubblicato su *Frontiers in Microbiomes*.

Il progetto è nato dalla curiosità di sapere quali microbi vivessero nelle nostre case. Sulle superfici "secche" come tavoli o muri era difficile trovare qualcosa, perché la maggior parte di questi microrganismi preferisce ambienti umidi. Per questo hanno pensato al bagno, e in particolare a spazzolini e docce.

Dopo aver raccolto i campioni provenienti da diverse case, Hartmann e i colleghi hanno sequenziato il DNA dei virus trovati, scoprendone **614 diversi**.

UN'ARMA CONTRO I MICOBATTERI. Gli studiosi hanno trovato soprattutto virus micobatteriofagi, ovvero che infettano i micobatteri – bacilli che causano malattie come la lebbra, la tubercolosi e infezioni croniche ai polmoni. Secondo Hartmann, un giorno si potrebbero utilizzare questi virus per trattare le patologie legate ai micobatteri, e «magari per ripulire dai patogeni il sistema idraulico di casa», commenta.

COVO DI VIRUS SÌ, MA INNOCUI. Sapere che il bagno è un covo di centinaia di virus potrebbe mettere in allarme, ma niente panico: sono tutti innocui per gli umani, e non è necessario procedere ad alcuna disinfestazione per eliminarli. L'unico consiglio è cambiare lo spazzolino regolarmente (e questo è necessario anche per non danneggiare lo smalto dei denti) e immergere di tanto in tanto in aceto il soffione della doccia per rimuovere il calcare accumulato. «I microbi sono ovunque, e la maggior parte di essi non ci fa ammalare», spiega Hartmann, che conclude con un monito: «Più li attacchiamo con disinfettanti, più è probabile che sviluppino una resistenza o diventino difficili da debellare. Dobbiamo solo imparare a convivere».



SCIENZA E SALUTE

CIFOSI: CHE COS'È E QUALI SONO LE CAUSE

Durante il periodo di crescita, alcuni giovani possono sperimentare disturbi ossei, molti dei quali possono risolversi spontaneamente senza richiedere trattamenti specifici, ma è essenziale monitorare attentamente l'evoluzione.

Nel caso in cui si verificano alterazioni significative nella colonna vertebrale, è consigliabile consultare un esperto per una valutazione approfondita del problema.

CHE COS'È LA CIFOSI?

La **colonna vertebrale** è costituita da numerose vertebre, piccole ossa sovrapposte l'una sull'altra e separate da una struttura fibroelastica chiamata disco. Questa configurazione consente alla colonna di flettersi, consentendo il piegamento, l'allungamento e il mantenimento dell'equilibrio. L'allineamento delle vertebre genera una leggera curva concava nella parte posteriore del tratto dorsale, nota come "cifosi". La cifosi viene misurata in gradi e, al di là di determinati valori, può assumere carattere patologico, definendosi **ipercifosi**.

QUALI TIPI DI IPERCIFOSI ESISTONO?

Esistono diverse varianti di ipercifosi, ciascuna caratterizzata da specifiche peculiarità.

IPERCIFOSI CONGENITA L'ipercifosi congenita è una condizione in cui la **colonna vertebrale del feto non si sviluppa correttamente** e si presenta già al momento della nascita. La correzione di questa ipercifosi spesso richiede un intervento chirurgico correttivo alla colonna vertebrale, con l'opzione moderna di utilizzare anche tecniche robotiche, solitamente durante l'adolescenza.

IPERCIFOSI POSTURALE Più diffusa rispetto a quella congenita, l'ipercifosi posturale diventa **evidente durante l'adolescenza**. Una postura scorretta, come quella di trascorrere lunghi periodi chini su dispositivi elettronici come computer, tablet e smartphone, può aumentare il rischio di sviluppare una colonna vertebrale e muscoli circostanti non correttamente. La cifosi posturale non rappresenta una deformità strutturale e spesso non peggiora nel tempo. In molti casi, terapie fisiche e, in situazioni selezionate, l'uso di tutori possono correggere gli squilibri muscolari e strutturali della schiena.

IPERCIFOSI GIOVANILE La forma più grave di cifosi è conosciuta come ipercifosi giovanile o **morbo di Scheuermann**, che tipicamente si manifesta all'inizio dell'adolescenza e progredisce fino al completo sviluppo. Questa condizione rappresenta un'**anomalia strutturale delle vertebre nella parte superiore della colonna dorsale**, caratterizzate da una forma diversa da quella normale (vertebre cuneizzate). Nei casi più gravi, può causare dolore alla schiena, specialmente quando ci si siede, rimane in piedi per lunghi periodi o si pratica attività fisica. Il trattamento per i casi gravi di *cifosi di Scheuermann* generalmente inizia con l'uso di tutori, e se non si verifica alcun miglioramento, può essere considerato un intervento chirurgico. Nell'ottica di una chirurgia vertebrale, si può optare per un approccio tradizionale o sfruttare sistemi robotici che consentono un intervento mini-invasivo.

QUALI SONO LE POSSIBILI COMPLICANZE DI IPERCIFOSI? Molti giovani affetti da un aumento della curva cifotica conducono una vita serena senza affrontare complicazioni significative. Tuttavia, per alcuni, la curvatura della colonna tende a progredire nel tempo, generando dolore e, nei casi più gravi, interferendo con le **funzioni polmonari** e la **capacità respiratoria**. In situazioni estreme, può verificarsi la compressione delle strutture nervose, come radici o midollo spinale. In casi eccezionali, l'accentuazione della cifosi può influire anche sull'alimentazione, causando disturbi gastroesofagei. È consigliabile consultare uno specialista della colonna vertebrale nel caso in cui sorgano dubbi sulla postura, soprattutto se si nota un'alterazione della forma della colonna durante la crescita e se esiste una familiarità con tali condizioni.

Una diagnosi tempestiva e l'avvio di un trattamento adeguato spesso consentono di evitare l'intervento chirurgico, offrendo maggiori possibilità di gestire la situazione in modo non invasivo. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE**INFARTO: I SINTOMI E COME SI PREVIENE**

Si parla di infarto del miocardio quando si verifica una necrosi di una parte del tessuto cardiaco, causata dall'ostruzione di una delle arterie coronariche responsabili di fornire sangue ossigenato al cuore.

Questa ostruzione, che può essere parziale o totale, è spesso il risultato di un accumulo di grasso, colesterolo o altre sostanze che formano una placca all'interno delle arterie (*aterosclerosi*).

Quando questa placca si rompe, può causare la formazione di un coagulo che interrompe il flusso di sangue, provocando la morte del tessuto (necrosi).

Ci sono segnali a cui prestare attenzione e come si previene l'infarto? Ne parliamo con il professor **Giulio Stefanini**, cardiologo dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

**INFARTO DEL MIOCARDIO: I SINTOMI PIÙ COMUNI**

La sintomatologia associata all'infarto del miocardio può variare notevolmente da persona a persona. Non tutti i pazienti manifestano gli stessi sintomi, né li percepiscono con la stessa intensità. In alcuni casi, l'infarto può essere **asintomatico**, mentre in altri casi il primo segno può essere un **arresto cardiaco improvviso**.

La manifestazione più tipica dell'infarto è

- ✓ una sensazione di peso o dolore al petto che dura più di dieci minuti.
- ✓ Questo dolore può estendersi dal petto a uno o entrambi i bracci e può irradiarsi al collo, alla mascella e alla schiena.
- ✓ Inoltre, *il dolore toracico può essere accompagnato da nausea, bruciore di stomaco o dolore addominale, difficoltà respiratorie, sensazione di stanchezza, sudorazione fredda, stordimento o vertigini.*

INFARTO DEL MIOCARDIO: QUALI SONO LE PERSONE PIÙ A RISCHIO?

Alcuni fattori di rischio per l'aterosclerosi e l'infarto possono essere distinti in modificabili e non modificabili. Tra i **fattori non modificabili** vi sono l'età avanzata, il sesso (con un rischio maggiore nei maschi in età giovanile e matura, ma uguale nei due sessi dopo la menopausa femminile) e la familiarità (presenza di casi di infarto in famiglia, soprattutto se verificatisi dopo i 55 anni negli uomini e i 65 nelle donne).

Tra i **fattori modificabili** rientrano il fumo, l'ipertensione arteriosa (che danneggia le arterie), livelli elevati di colesterolo LDL (il cosiddetto colesterolo "cattivo" che restringe le arterie) o di trigliceridi, il diabete (eccesso di glucosio nel sangue che danneggia le arterie e favorisce l'aterosclerosi), l'obesità (associata ad alti livelli di colesterolo e trigliceridi, ipertensione e diabete), la sindrome metabolica (che comprende obesità, diabete e ipertensione), la sedentarietà (mancanza di attività fisica che contribuisce ad aumentare i livelli di colesterolo e il rischio di aumento di peso), lo stress e l'uso di sostanze stupefacenti.

COME AVVIENE LA DIAGNOSI DI INFARTO DEL MIOCARDIO?

In genere, la diagnosi di infarto si basa sui sintomi riportati dal paziente.

Tuttavia, l'esecuzione di un **elettrocardiogramma** (ECG), che registra l'attività elettrica del cuore, è fondamentale per confermare o escludere l'infarto, poiché il muscolo cardiaco danneggiato presenta un'alterazione nella conduzione degli impulsi elettrici.

Inoltre, tramite gli esami del sangue, si possono verificare

- ✓ *i livelli degli **enzimi cardiaci**, sostanze rilasciate nel sangue dalle cellule del muscolo cardiaco che hanno subito necrosi.*

A volte può essere utile eseguire un ecocardiogramma, un esame che utilizza ultrasuoni per visualizzare il cuore nelle sue dimensioni, forma e movimento, offrendo ulteriori informazioni diagnostiche.

INFARTO: SI PUÒ PREVENIRE?

Sebbene non sia possibile evitare

completamente un evento come l'infarto, è possibile **ridurre i fattori di rischio** correlati, intervenendo in particolare su quelli modificabili e quindi prestando attenzione al proprio stile di vita.

Se necessaria, la terapia medica potrebbe servire per controllare i fattori di rischio come l'ipertensione arteriosa e l'ipercolesterolemia.

- ❖ L'**alimentazione** dovrebbe essere varia ed equilibrata, che prediliga *cereali integrali, legumi, frutta e verdura*, e riduca il consumo di grassi saturi e colesterolo (presenti, ad esempio, nel burro e nelle carni rosse), preferendo invece olio extravergine di oliva, pesce e carni bianche.

È importante anche svolgere regolarmente **attività fisica aerobica**, come

- ✓ *correre, camminare a passo sostenuto,*
- ✓ *nuotare o andare in bicicletta, per almeno tre volte alla settimana per 45 minuti, per mantenere il peso corporeo nella norma,*
- ✓ *migliorare la capacità del cuore di pompare il sangue e tenere sotto controllo la pressione arteriosa.*

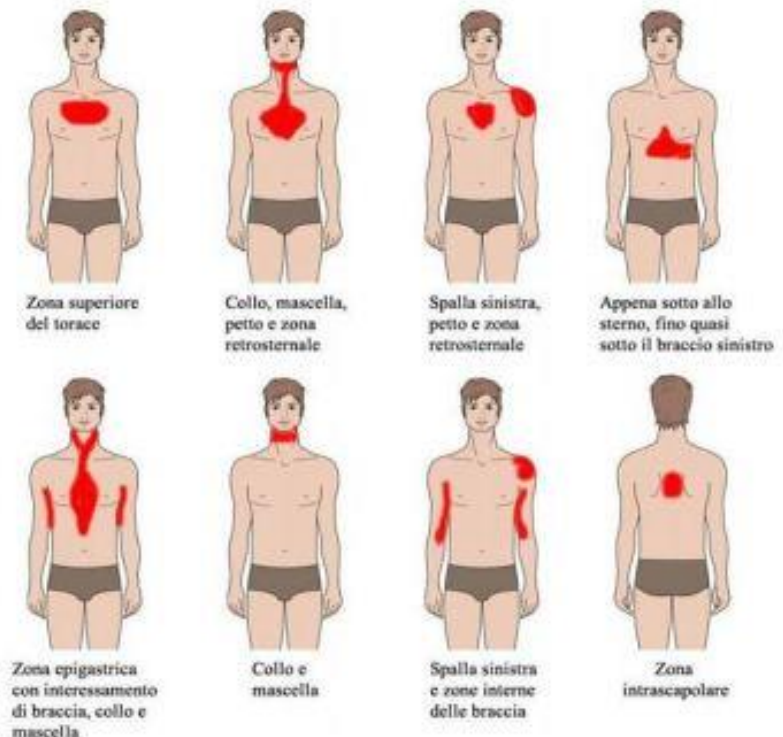
Evitare il fumo è essenziale per il benessere cardiovascolare e in generale per la salute.

Lo **stress** può influenzare la salute del cuore poiché può aumentare la pressione arteriosa.

Una condizione continua di stress, infatti, è associata ad un aumento dei valori della pressione che sono correlati al rischio cardiovascolare.

Inoltre può avere un impatto sulle placche aterosclerotiche nelle arterie coronarie, aumentando il rischio di rottura e favorendo così un evento come l'infarto.

Mantenere sotto controllo la pressione arteriosa può aiutare a monitorare la situazione, poiché lo stress può causare un aumento della pressione.

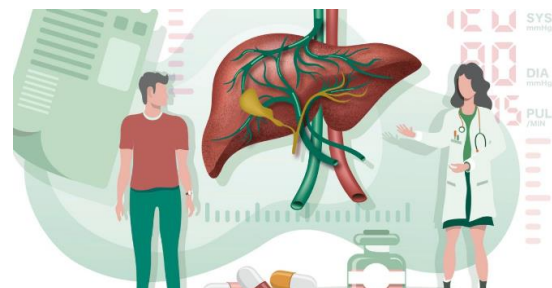


PREVENZIONE E SALUTE

ALCOL: I DANNI CHE PROVOCA ALL'ORGANISMO

Il consumo di alcolici nuoce alla salute, con un aumento di rischio quando vi è un abuso.

Nonostante, infatti, ci siano alcune credenze su effetti dell'alcol persino positivi sull'organismo, queste sono idee fallaci: l'alcol, infatti, presenta una serie di provati effetti negativi sulla salute sotto diversi punti di vista, dai danni cerebrali, all'indebolimento del sistema immunitario, all'insorgenza di patologie del fegato e del pancreas, all'aumento del rischio di sviluppare tumori.



ABUSO DI ALCOL: COSA COMPORTA

Quando si assume una quantità eccessiva di alcolici, si possono sviluppare una serie di disturbi a carico di diversi distretti dell'organismo. In primis, bisogna sempre tenere presente che l'alcol interferisce con l'**azione di vari farmaci**, con il buon funzionamento del **sistema immunitario** e con quello del **metabolismo delle vitamine**, di cui riduce l'assorbimento (in particolare nel caso delle vitamine A, B, D ed E). Assumere alcol, inoltre, significa assumere **calorie** che risultano di complessa metabolizzazione, con conseguente rischio di sviluppare malnutrizione o essere soggetti ad **alterazioni del peso** corporeo.

L'alcol **altera le capacità cognitive e dell'umore**, riduce infatti i tempi di reazione e in dosi leggere comporta un aumento dell'**eccitazione e della disinibizione**, mentre a dosi più elevate provoca un aumento degli **stati depressivi**. La sua azione vasodilatante, inoltre, provoca una **dispersione di calore** corporeo, nonostante bevendo si abbia – erroneamente – l'impressione di avvertire maggior calore. Le conseguenze dell'abuso di alcolici si possono riscontrare anche nell'ambito della sessualità, poiché può provocare l'insorgenza di **sterilità** e interferire con i livelli di testosterone impedendo l'erezione. Bere è fortemente sconsigliato in **gravidenza**, in quanto può creare **severi disturbi al feto** (sindrome fetale alcolica) e al bambino.

ALCOL: PER QUALI PATOLOGIE È UN FATTORE DI RISCHIO?

L'alcol si associa allo sviluppo di svariate malattie, con un aumento di rischio correlato alle concentrazioni di alcolici assunte dalla singola persona, in associazione anche a età e condizioni cliniche. In particolare, oltre allo sviluppo di una **dipendenza**, il consumo di alcol si associa anche all'aumento di rischio per:

- **cirrosi epatica; pancreatite**
- **tumori**: la IARC inserisce l'alcol nelle sostanze ritenute sicuramente cancerogene per l'uomo
- **patologie cardiovascolari**
- **danni cerebrali**, soprattutto alle strutture deputate alla memoria.

I danni cronici correlati all'assunzione di alcol, dunque non solo al suo abuso, sembrano inoltre avere una maggiore incidenza nella **popolazione femminile**.

ALCOL: LE INDICAZIONI PER IL CONSUMO L'assunzione di alcol deve sempre essere considerata dannosa e pertanto non esistono livelli di consumo privi di rischi per la salute. Tuttavia, è bene fare alcune precisazioni. Le indicazioni del Ministero della Salute definiscono a basso rischio un consumo di:

- *due unità alcoliche al giorno per i maschi;* *un'unità alcolica al giorno per le femmine*
- *un'unità alcolica al giorno per gli over 65;* *zero unità sotto i 18 anni.*

Un'**unità alcolica** corrisponde a 12 grammi di alcol puro ed equivale a:

- *un bicchiere di vino (125 ml a 12°);* *una lattina di birra (330 ml a 4,5°)*
- *un aperitivo (80 ml a 38°);* *un bicchierino di superalcolico (40 ml a 40°).*

Ogni unità alcolica apporta mediamente **70 kcal**, prive di qualsiasi contenuto nutritivo.

Ridurre sensibilmente il consumo di alcol o smettere del tutto di bere è sempre in ogni caso consigliato per mantenere al meglio la propria salute. Parte del rischio correlato al consumo di alcolici tende a essere subito reversibile. I maggiori benefici si riscontrano in chi riduce il consumo di alcolici alla soglia dell'età adulta. (*Salute, Humanitas*)

Piazza del Plebiscito - SALUTE PER TUTTI

Si sono **concluse** le Giornate Napoletane della Salute, Prevenzione e Benessere: Sabato 26 e Domenica 27 Ottobre, ed hanno visto la partecipazione **37.140 cittadini**.

Si è chiusa con successo la due giorni **Salute per Tutti**, organizzata dal *Comune di Napoli* e con il *Patrocinio della Regione Campania* e dell'*Università Federico II* per offrire ai cittadini **attività interventistiche, visite e screening diagnostici, attività divulgative e informative**.

L'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli in sinergia con Federfarma Napoli nell'ambito della Farmacia dei Servizi ha offerto i seguenti servizi:

- ✓ **Elettrocardiogramma, Spirometria, Ecodoppler per Insufficienza Venosa, Moc Calcaneare,**
- ✓ **Quadro Lipidico, Trigliceridi, Colesterolo, Glicemia, Emoglobina Glicata**

Sono stati 1500 i cittadini che hanno fruito delle prestazioni della nuova Farmacia dei Servizi







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