



Proverbio di oggi.....

“A meglio parola è chela ca nun se dice”

UNA NON CAMMINI ABBASTANZA? È COLPA DEL QUARTIERE IN CUI VIVI

Un quartiere ben servito ci spinge a camminare di più, mentre uno privo di negozi, parchi, bar e ristoranti ci obbliga a prendere l'automobile ogni volta che vogliamo spostarci.

Uno studio condotto su quasi 5.500 coppie di gemelli rivela che chi vive in un quartiere ben servito da negozi, ristoranti e mezzi di trasporto pubblico cammina considerevolmente di più di chi vive in zone prive di servizi. I risultati, pubblicati sull'*American Journal of Epidemiology*, hanno evidenziato una correlazione tra l'area di residenza dei partecipanti allo studio e i minuti di camminata giornaliera.

LO STUDIO. La ricerca ha preso in considerazione i dati raccolti tra il 2009 e il 2020 relativi a circa 11.000 gemelli residenti (ovviamente in luoghi diversi) negli USA. Gli studiosi hanno scoperto che per ogni punto percentuale di aumento nella "camminabilità" del quartiere, i residenti in quell'area si spostavano a piedi uno 0,42% in più – il che, tradotto in minuti di attività fisica, significa che **chi risiedeva in un quartiere considerato più percorribile a piedi camminava circa 19 minuti in più ogni settimana** rispetto a chi viveva in un'altra zona.

INDICE DI CAMMINABILITÀ. La "camminabilità" di un quartiere è stata valutata in base a **diversi fattori**, tra cui la **densità** abitativa, la **capillarità delle strade** e la diffusione di luoghi interessanti da visitare come **negozi, parchi, ristoranti o bar**.

Le aree urbane sono risultate quelle con un indice di camminabilità più alto, mentre quelle rurali e suburbane si sono piazzate in fondo alla classifica: in queste ultime, infatti, è sempre necessario l'utilizzo di un'automobile per raggiungere negozi o ristoranti. Un esempio di quartiere "camminata-friendly" è **Capitol Hill a Seattle** (stato di Washington), ricco di **ristoranti e negozi e ben servito da mezzi di trasporto pubblici come il bus e la metropolitana leggera**.

ALZATI E CAMMINA! Camminare (*soprattutto a passo sostenuto*) fa bene alla salute: in un mondo di lavori sempre più sedentari, è importante metterci in piedi e muoverci appena ne abbiamo la possibilità. «Se potessimo far camminare più persone, vedremmo un notevole beneficio a livello sanitario».

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

LA SEMAGLUTIDE POTREBBE AVERE BENEFICI DIRETTI SULLA SALUTE DEL CUORE

Alcuni vantaggi cardiovascolari della semaglutide si osservano ancora prima della perdita di peso. La platea di pazienti è destinata ad ampliarsi?

La **semaglutide**, l'anti-diabetico studiato contro l'obesità, principio attivo dei sempre più popolari farmaci *Ozempic* e *Wegovy*, potrebbe far bene al cuore, **e non solo perché aiuta a perdere peso**. In base a uno studio condotto su animali, alcuni benefici del medicinale sulla salute cardiovascolare si osserverebbero **già alcune settimane prima degli effetti dimagranti**:

- ❖ la semaglutide sembrerebbe migliorare le condizioni di arterie e muscolo cardiaco anche *in modo diretto*.

Se lo studio, pubblicato sulla rivista scientifica *Atherosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*, trovasse seguito in futuri trial clinici sull'uomo, significherebbe che ci stiamo "perdendo" una fetta molto ampia di popolazione che potrebbe beneficiare del farmaco, non perché affetta da diabete o obesità ma in quanto **interessata da malattie cardiache**.

SEMAGLUTIDE: COME FUNZIONA.

La semaglutide appartiene a una classe di farmaci chiamati **agonisti del recettore per l'ormone GLP-1**, usati da una decina di anni nel trattamento del diabete di tipo 2. Questi medicinali imitano gli effetti del GLP-1 (*glucagon-like peptide 1*), un ormone prodotto dall'intestino incaricato di **stimolare la produzione di insulina** e inibire quella di glucagone (un altro ormone che fa aumentare il livello di zuccheri nel sangue) quando la glicemia è elevata.

Incoraggiano la secrezione di insulina e aiutano a **ridurre la glicemia**, appunto la concentrazione di zuccheri nel sangue. Inoltre, riducono l'appetito perché, simulando l'azione del GLP-1, che ha il compito di segnalare al cervello il senso di sazietà alla fine di un pasto, fanno arrivare prima la sensazione di pienezza.

UN TOCCASANA PER IL CUORE.

I benefici cardiovascolari della semaglutide sono noti da tempo: per esempio diversi studi clinici negli ultimi anni hanno dimostrato che il farmaco può ridurre il rischio di eventi cardiovascolari acuti, come ictus e infarti. Tuttavia, meno chiaro è il motivo di questi effetti positivi: se è vero che perdere peso fa bene al cuore, **spesso i vantaggi sono stati osservati anche prima della perdita di peso** vero e propria.

CON E SENZA. Per vederci più chiaro, un team di scienziati della Brown University del Rhode Island (USA) ha deciso di fare "un passo indietro" e tornare ai trial del farmaco sugli animali. In particolare su un gruppo di 17 maiali riduci da una procedura che riduceva l'afflusso di sangue al cuore attraverso le arterie, come avviene in caso di problemi cardiovascolari.

Otto suini hanno ricevuto, dopo l'intervento, dosi orali di semaglutide. Dopo cinque settimane, i maiali di questo gruppo hanno mostrato **una circolazione sanguigna assai più efficiente nell'area del cuore interessata**, sia sotto stress sia a riposo, come se si fossero formati nuovi vasi.

Rispetto ai maiali non trattati con semaglutide, gli otto curati con il farmaco hanno anche mostrato una **"morte cellulare marcatamente ridotta"** nel muscolo sanguigno, e meno danni al tessuto.

TERAPIE TROPPO BREVI?

Seguiranno altri studi per indagare meglio il meccanismo alla base del beneficio. Probabilmente, le ricerche che finora non hanno consegnato risposte chiare sull'uso di farmaci agonisti GLP-1 per il cuore, per esempio dopo interventi di cardiocirurgia, non hanno contemplato dosaggi abbastanza alti o abbastanza prolungati dei medicinali, ipotizzano gli autori del nuovo lavoro. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE**VERRUCHE: COME PROTEGGERE LA PELLE**

Bambini, anziani e persone con pelle particolarmente sensibile, lesioni cutanee o un sistema immunitario indebolito presentano un rischio maggiore di sviluppare verruche cutanee, tra le più comuni infezioni della pelle.

Ne parliamo con il dottor **Salvatore Rini**, dermatologo di Humanitas San Pio X.

QUALI SONO LE CAUSE DELLE VERRUCHE DELLA PELLE?

Le **verruche** rappresentano infezioni virali frequenti della pelle, provocate da specifici ceppi del Papilloma Virus HPV, diversi da quello implicato nel carcinoma della cervice uterina. Sebbene nel corso della vita tutti entrino in contatto con il virus HPV, solo una parte limitata sviluppa verruche.

Il 95% della popolazione è venuto a contatto con il papillomavirus, il 70% risulta portatore sano e solo il 30% sviluppa manifestazioni cliniche.

Le modalità di trasmissione non sono completamente chiare: tuttavia, **il rischio aumenta per chi ha contatti ravvicinati con persone infette e per chi condivide scarpe e asciugamani**. Il virus sembra essere in grado di sopravvivere in ambienti umidi, al di fuori del corpo umano.

Il contagio può avvenire attraverso il contatto con le mani, per esempio, non lavandosi correttamente dopo aver toccato una pelle infetta, oppure mediante l'uso di oggetti personali (*accappatoi, asciugamani, ciabatte*) in contatto con una superficie infetta. Per ridurre il rischio è opportuno indossare ciabatte personali in piscine, terme, palestre e altri ambienti pubblici, mantenere la pelle in buone condizioni e idratata, evitare la condivisione di asciugamani e utensili per la cura delle unghie e dei piedi, e non toccare le verruche per non favorire l'auto-contagio.

COME RICONOSCERE LE VERRUCHE?

Le verruche si manifestano come un **ispessimento dello strato corneo dell'epidermide**, accompagnato da una variazione di **colore giallo-grigio** e da una forma tondeggianti e irregolare. Queste lesioni possono causare dolore quando vengono premute. Durante una visita dermatologica, spesso si osservano più verruche, poiché si tratta di una malattia infettiva che può interessare aree diverse del corpo.

I **bambini** sono particolarmente **predisposti** a sviluppare verruche, che possono apparire sul dorso delle mani, sul viso (**verruche piane o giovanili**), sulla pianta dei piedi (**verruche plantari**) e intorno alle unghie (**verruche periungueali**). Possono anche manifestarsi sui palmi delle mani e sulle ginocchia.

COME ELIMINARE LE VERRUCHE

È consigliabile consultare prontamente un dermatologo in caso di lesioni sospette, sia per una diagnosi precisa sia per il trattamento delle verruche, che varia in base a vari fattori, come tipo, posizione e dimensione delle lesioni.

Un trattamento adeguato è necessario non solo per rimuovere le verruche, ma anche per prevenire la ricomparsa. Purtroppo le verruche possono recidivare, proprio per la natura infettiva della lesione, per tale motivo è opportuno avere un dermatologo di riferimento per avere una continuità assistenziale.

Le opzioni di trattamento per le verruche variano e la loro efficacia può essere difficile da prevedere. Una delle prime linee di intervento prevede l'uso di soluzioni topiche, come l'**acido salicilico**, utile per verruche di dimensioni contenute. Un metodo comune è la **crioterapia**, che utilizza azoto liquido a -196 °C per eliminare le verruche e richiede solitamente più sessioni.

Una tecnica emergente è la laserterapia, in particolare l'uso del **Dye laser**, noto per la sua efficacia e il dolore ridotto. Questo trattamento, effettuato da un dermatologo, sfrutta la vascolarizzazione delle verruche per distruggere i vasi sanguigni e le particelle virali. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**SPORT: I BENEFICI PER LA SALUTE MENTALE**

L'attività fisica offre numerosi vantaggi per la salute, specialmente per quanto riguarda il benessere psicologico e mentale.



Stimola infatti diverse funzioni cerebrali, migliora l'umore e aiuta a gestire lo stress. Per massimizzare questi effetti positivi, è fondamentale praticare sport con una certa costanza.

Approfondiamo l'argomento con il dottor **Francesco Cuniberti**, psichiatra di Humanitas San Pio X.

Ogni forma di attività sportiva apporta benefici sia al corpo che alla mente, ma gli **sport di gruppo**, come quelli praticati in squadre o durante corsi collettivi, tendono a offrire vantaggi aggiuntivi rispetto a quelli individuali, grazie alla possibilità di condividere l'esperienza con altre persone.

QUALI SONO I BENEFICI DELLO SPORT PER LA MENTE?

Oltre a migliorare la salute generale e a prevenire numerose malattie, come quelle cardiovascolari, metaboliche e alcuni tipi di tumore, **praticare sport ha un impatto positivo sul cervello**. Questo avviene soprattutto attraverso il rilascio di serotonina, un neurotrasmettitore spesso definito "ormone del buonumore" poiché influisce sulle emozioni e ha anche un ruolo nelle funzioni cognitive.

La **SEROTONINA** contribuisce a **migliorare la memoria e l'attenzione**, promuovendo l'autocontrollo e le capacità di *problem solving*, *abilità essenziali* per affrontare con lucidità le situazioni stressanti e le sfide quotidiane. Inoltre, l'attività fisica favorisce un sonno migliore, consentendo di sentirsi più riposati e meno affaticati, e stimola lo sviluppo cognitivo, la creatività e la concentrazione. Tutto ciò si traduce anche in una maggiore fiducia in se stessi, verso gli altri e in una migliore autoaffermazione.

I benefici dell'attività fisica sono particolarmente evidenti nelle persone con depressione. Secondo ricerche scientifiche, l'esercizio stimola l'attività neuronale in diverse aree del sistema nervoso, inclusa l'ippocampo, una regione cerebrale fondamentale per la memorizzazione, l'apprendimento e la gestione delle emozioni, funzioni che tendono a risultare compromesse in caso di depressione. Inoltre, l'effetto positivo dello sport può accelerare il recupero dell'umore e amplificare l'efficacia delle terapie farmacologiche.

Infine, gli sport di gruppo possono contribuire a superare l'introversione e la paura del giudizio, facilitando la socializzazione e incoraggiando le persone a mettersi in gioco. Queste attività non solo aiutano a mantenere la motivazione per praticare sport regolarmente, ma **migliorano anche la resilienza, l'empatia e le competenze sociali**.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE 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.

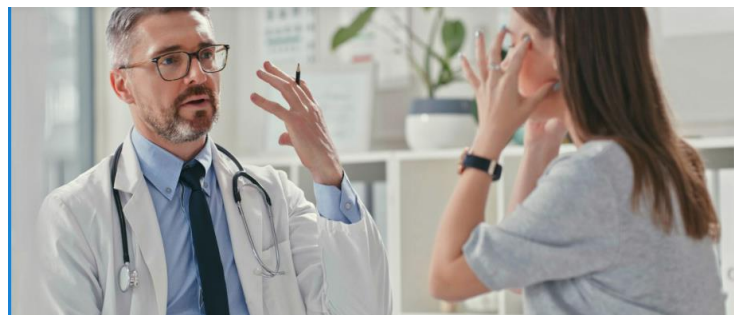
COME SI CURA L'EMICRANIA?

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*)



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
Pompei	FT/PT	spallettapompei@gmail.com	8 Gennaio
Portici	FT/PT	333 704 7022	8 Gennaio
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	8 Gennaio
Napoli Arenella	FT/PT	351 093 4014	8 Gennaio
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	338 637 2785	11 Dicembre
Pozzuoli	FT/PT	348 916 7204	11 Dicembre
Pollena Trocchia	FT/PT	339 192 1967	11 Dicembre
Giugliano	FT/PT	farmaciafuturagiugliano@gmail.com	11 Dicembre
Napoli	FT/PT	333 684 1113	11 Dicembre
Acerra	FT/PT	331 237 3021	11 Dicembre
Quarto	FT/PT	farmaciadelsole@gmail.com	11 Novembre