



Proverbio di oggi.....

Ogne bella scarpa cu' 'o tempo addiventa scarpone.

Kate Middleton ha detto che il suo CANCRO è in REMISSIONE. Che cosa vuol dire?

La remissione è una tappa importante del cammino verso la cura completa del cancro. Ma non significa (ancora) essere guariti.

In una recente visita al Royal Marsden Hospital di Londra, che lo scorso anno l'ha avuta in cura come paziente, la Principessa Kate Middleton ha affermato di essere **in remissione dal cancro**. Che cosa significa di preciso, questa espressione? Che differenza c'è tra remissione e guarigione?



TUMORE IN REMISSIONE: NESSUNA TRACCIA DI CANCRO, PER ORA

In generale il termine remissione significa che al momento non risultano evidenze di cancro né a livello di sintomi, né dagli esami radiologici, come TAC o risonanza magnetica, né negli esami del sangue che rilevano i marcatori tumorali. Ciò non esclude che il cancro possa ripresentarsi in seguito, o che microscopiche e non immediatamente rintracciabili cellule tumorali siano ancora presenti. Per questa ragione, anche se **la parola remissione è la migliore che un paziente in cura per il cancro possa sentire** dopo i pesanti cicli di chemioterapia e radioterapia, la remissione **è una tappa verso la guarigione, ma non equivale a essa**.

Per il paziente si apre **una fase psicologicamente difficile** fatta di emozioni miste, la speranza e la felicità per la conclusione delle cure, l'ansia per i frequenti controlli e visite, l'incertezza sul futuro.

Una fase in cui è fondamentale continuare ad affidarsi agli oncologi per **accertarsi che il cancro se ne sia andato in modo definitivo**, visto che alcuni tipi di tumori (come i tumori del *pancreas*, *alla vescica* o *alle ovaie*) tendono a ripresentarsi con probabilità molto elevate in seguito alle cure iniziali.

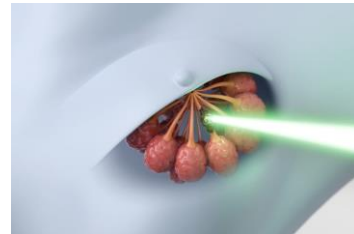
REMISSIONE PARZIALE, REMISSIONE COMPLETA E GUARIGIONE

Per questa ragione, una terminologia più dettagliata distingue **due tipi di remissione**: la **remissione parziale**, che indica una buona risposta del cancro ai trattamenti ma la presenza ancora di cellule tumorali nell'organismo del paziente, e la **remissione completa**, quando, si legge sul sito di *AIRC*, «non ci sono più tracce di tumore o leucemia rilevabili con i mezzi diagnostici a disposizione, dagli esami del sangue alle indagini per immagini». Si parla di **guarigione** quando sono passati **diversi anni di remissione completa (in genere cinque)**, anche se le probabilità di essere guariti «aumentano quanto più ci si allontana nel tempo dal momento della diagnosi». (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

Perché la RADIOTERAPIA funziona contro il CANCRO (e come renderla ancora più efficace)

Uno studio su una delle più note cure anti-cancro risolve alcuni dubbi decennali su perché riesce a guarire, e perché certe volte funziona meglio.



Da decenni la radioterapia ci aiuta a danneggiare le cellule cancerose e ridurre progressivamente la massa dei tumori. Tuttavia c'è un aspetto di questo diffuso trattamento anti-cancro che ancora non è ben compreso, ossia il fatto che **alcune cellule tumorali teoricamente identiche rispondano alle radiazioni in modo diverso**. Uno studio pubblicato su *Nature Cell Biology* potrebbe ora aver fatto luce su questo mistero. Aprendo così uno spiraglio su possibili modi per rendere la radioterapia ancora più efficace.

UN ALLARME PROFICUO. Quando la radioterapia neutralizza alcune cellule di un tumore attraverso le radiazioni (in genere raggi X), queste avvertono il sistema immunitario della loro "dipartita", **sollecitando una reazione immunitaria** che uccide anche le cellule tumorali che erano sopravvissute ai raggi iniziali. È una sorta di effetto a catena assai desiderabile ai fini terapeutici, che però non sempre si verifica: alcune cellule cancerose **muoiono infatti nel modo... sbagliato**, che non allerta il sistema immunitario e che quindi non scatena nessuna seconda ondata di reazioni anti-cancro.

REAZIONI CELLULARI STUDIATE DA VICINO. Come mai questo accada, l'hanno scoperto gli scienziati del Children's Medical Research Institute di Sydney, osservando per una settimana cellule irradiate durante radioterapia attraverso tecniche di microscopia su cellule vive. Quando la radiazione viene somministrata ad alte dosi molto focalizzate, le cellule tumorali **possono intraprendere diverse strade per morire**. Dal loro modo di andarsene dipende il coinvolgimento o meno del sistema immunitario.

IL DESTINO DELLE CELLULE. «Il risultato sorprendente della nostra ricerca è che **la riparazione del DNA**, un meccanismo che normalmente protegge le cellule sane, determina il modo in cui le cellule tumorali muoiono dopo la radioterapia». «Il DNA all'interno delle cellule subisce costantemente danni e la riparazione del DNA avviene continuamente per riparare quel danno e mantenere le cellule sane. Ora, tuttavia, sembra che questi processi di riparazione possano riconoscere quando si è verificato un danno ingente (ad esempio, a causa della radioterapia) e istruire una cellula cancerosa su come morire».

UN LAVORO A METÀ. Se il DNA danneggiato dalla radioterapia viene riparato con un metodo chiamato **ricombinazione omologa** (lo scambio di **filamenti di DNA** tra segmenti della doppia elica che hanno una sequenza molto simile o identica), quella cellula muore durante il processo di riproduzione (la divisione cellulare o mitosi). È una morte "*silenziosa*", che non mette in allerta il sistema immunitario e **non attiva alcuna ulteriore risposta benefica** ai fini della cura anti-cancro.

EMERGENZA! INFEZIONE! Se però la cellula danneggiata dalle radiazioni sceglie altri metodi di riparazione del DNA, sopravvive al processo di divisione cellulare ma **rilascia sottoprodotti della riparazione del DNA** che vengono "**letti**" dal sistema immunitario come i segnali di un'infezione (virale o batterica) in corso. Si attiva allora una risposta immunitaria che fa morire anche le cellule tumorali non direttamente prese di mira, esattamente la risposta più auspicabile per il paziente.

COSTRINGERE IL CANCRO A MOSTRARSÌ. Le buone notizie sono due.

- ✓ La prima è che **la ricombinazione omologa si può bloccare** e che questo cambia il modo in cui le cellule tumorali muoiono, costringendole a evocare una risposta immunitaria:
 - una scoperta che potrebbe **migliorare l'efficacia della radioterapia**.
- ✓ La seconda è che le cellule tumorali recanti mutazioni nel gene **BRCA2**, coinvolto nei meccanismi di riparazione del DNA e associato a un rischio più elevato di sviluppare alcuni tipi di cancro, per es. al seno, non seguono la strada della mitosi in seguito a radioterapia. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE**"SMETTO DI FUMARE E CI RICADO". COME FARE?**

A volte uscire dalla dipendenza dalle sigarette sembra impossibile. I consigli di Elena Munarini ad una lettrice che vuole smettere di fumare

*Ho provato in tutti i modi a **smettere di fumare** ma ricado. Ho 45 anni, fumo tabacco, 10 sigarette al giorno. Ho già fatto anche un trattamento farmacologico grazie al quale ho quasi smesso per 3 mesi ma 1 al giorno non riesco a non fumarla. Mi viene un'ansia fortissima e corro a comprare di nuovo il tabacco, altrimenti ne chiedo agli altri. Ho deciso di smettere fra 11 giorni. Provo a diminuire ma niente da fare, è **davvero una droga**.*

Risponde **Elena Munarini**, psicologa e psicoterapeuta del Centro antifumo Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, componente del Comitato scientifico per la lotta al fumo di Fondazione Veronesi.

Gentile lettrice,
comincio dalla fine del suo messaggio: **il tabacco è una droga**, sì, e come tale è difficile da lasciare in modo stabile. L'Istituto superiore di Sanità (ISS) raccoglie molti dati sui fumatori e segnala che il 90% delle persone che smette di fumare lo fa da solo, ma dopo una media di 6 tentativi. Glielo dico perché **non si deve sentire strana o sbagliata** se ancora non c'è riuscita:

- quella di essere **difficile da abbandonare** è una caratteristica delle sigarette, non sua, come testimonia il gran numero di persone che si trova nella sua stessa situazione. Quindi prima regola, non scoraggiarsi.

Seconda regola: **imparare dai tentativi fatti**. Si osservi e provi a capire che cosa le impedisce di riuscire, che cosa, nel tentativo che ci ha raccontato, non le ha permesso di lasciare l'ultima sigaretta.

Se davvero era una sola, difficilmente si trattava di un'esigenza fisica, molto più probabilmente ha avuto paura di separarsi del tutto dall'illusorio effetto salvagente che la sigaretta offre sul piano psicologico.

Terza regola, **cerchi supporto**.

Sempre l'ISS ci fa sapere che se si riceve un aiuto professionale, che include sia la terapia farmacologica che il supporto psicologico, le probabilità di riuscire a smettere si alzano di molto.

Il suo messaggio parla di un senso di impotenza vissuto in solitudine, mentre molto spesso una guida sia sul corretto utilizzo dei farmaci, sia per prendere consapevolezza di alcune dinamiche psicologiche e modificarle, possono fare la differenza.

Qui sotto il link per la **ricerca dei centri antifumo approvati dall'ISS**, trovi quelli più vicini a casa sua, scelga quello che ha le caratteristiche per lei migliori e vi si rivolga con fiducia.

Se non si arrende di sicuro ce la farà!

<https://smettodifumare.iss.it/it/centri-antifumo/>.

(Salute, Fondazione Veronesi)



PREVENZIONE E SALUTE**È IL NOSTRO CORPO CHE CI DICE SE STIAMO BEVENDO TROPPI CAFFÈ. ECCO COME CAPIRLO**

Dopo una tazzina di espresso c'è chi si addormenta di colpo e chi invece resta sveglio per ore: questo perché la sensibilità alla caffeina è molto individuale e quindi ognuno reagisce in modo diverso.

Quando però si eccede, l'organismo lo capisce e ci avvisa inviando segnali precisi, cui è bene prestare attenzione per attenuare i potenziali effetti negativi delle bevande a base di caffeina.

**ECESSIVO NERVOSISMO**

Il caffè non è solo uno stimolante del sistema nervoso centrale, ma blocca anche i ricettori di **adenosina**, aumentando al tempo stesso **adrenalina**, **dopamina** e **glutammato**. Un mix di reazioni che possono scatenare ansia, nervosismo, irritabilità e persino esplosioni di rabbia, oltre ad aumentare la frequenza del ritmo cardiaco.

Il rimedio: «Passare al decaffeinato può di certo aiutare, perché riduce ma non elimina del tutto l'assunzione di caffeina e coloro che hanno delle patologie cardiache dovrebbero comunque evitare di bere caffè», suggerisce il prof. *M. Yassa*, Neurobiologia comportamentale all'Univ. della California.

**CALI DI ENERGIA DURANTE IL GIORNO**

Niente di meglio di una botta di caffeina per mandar via la stanchezza in pochi sorsi. Solo che poi l'effetto svanisce e si rischia così il crollo, (*Neuropsychopharmacology 2012*) dove si sottolinea come talvolta la caffeina avesse la capacità di ridurre la produttività in ufficio.

Il rimedio: «Molte persone si affidano alla loro dose di caffeina per rimanere vigili nel corso della giornata, ma in realtà questa è una “falsa energia”. Solo il cibo può garantire all'organismo il combustibile di cui ha bisogno».

FREQUENTI VISITE IN BAGNO: La caffeina è diuretica, il che significa che può aumentare la frequenza urinaria, a maggior ragione se non si è un bevitore regolare di caffè, rischiando così di disidratare l'organismo nel caso in cui non si assumesse acqua a sufficienza.

Non bastasse, è stato anche dimostrato che il caffè (compreso il decaffeinato) ha pure un **effetto lassativo su circa il 30% delle persone**, sebbene gli scienziati non sappiano perché ciò avvenga e ipotizzano che possa essere causato dall'effetto stimolante dell'acido del caffè su intestino e colon. Il rimedio: nel primo caso, si suggerisce «di aggiungere uno **snack salutare alla tazzina di espresso, perché il cibo rallenta il passaggio della bevanda attraverso lo stomaco e il tratto digestivo verso la vescica**», mentre per il secondo “problema” il consiglio è quello di scegliere caffè più scuri, come quelli a tostatura francese, che sono meno acidi e contengono meno caffeina.

CONTINUE CONTRAZIONI DELLE PALPEBRE: Secondo l'istituto NIH, la caffeina è fra le prime tre cause di contrazione delle palpebre, mentre uno studio ha evidenziato come la caffeina stimoli il rilascio di **serotonina e noradrenalina**, due neurotrasmettitori che aumentano la reattività nei muscoli e nei nervi. **Il rimedio: eliminare il caffè e aumentare l'apporto di acqua.**

DISTURBI DEL SONNO: La scienza imputa al caffè la capacità di sabotare il sonno, distruggendone qualità e quantità, e di incidere sul ritmo circadiano, rendendo più difficile addormentarsi. «Il sonno è fondamentale per ogni aspetto della funzione cognitiva - quindi qualunque eventuale beneficio derivante dalla caffeina verrebbe immediatamente spazzato via dalla mancanza di adeguato riposo».

IL RIMEDIO: sebbene non sia per tutti così, perché la risposta all'assunzione di caffeina varia da individuo ad individuo, come consiglio generale converrebbe non assumere caffè dopo le 16. (*Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

“MAL DI SCHIENA, CORSETTO E FASCIA ELASTICA LO PREVENGONO”, VERO O FALSO?

Dal momento che con il freddo talvolta arriva anche il mal di schiena, molti corrono ai ripari pensando che corsetto e fascia elastica aiutino a prevenirlo. Vero o falso?

FALSO

Sia la **fascia elastica** che il **corsetto** non hanno uno specifico beneficio sulla prevenzione del **mal di schiena**, soprattutto quando il **mal di schiena** è dovuto a lombalgia aspecifica, ovvero è dovuto a una muscolatura non propriamente tonica.

La **fascia elastica** per la **schiena**, che in molti casi dà più un beneficio psicologico che non reale contro il **mal di schiena**, ha un uso diverso dal **corsetto** semirigido che si può acquistare nei negozi sanitari ortopedici.

Il **corsetto**, ovvero quella speciale **fascia** con stecche sulla parte posteriore e velcro nella parte anteriore, non va mai usato a scopo preventivo contro il **mal di schiena** perché, mettendo a riposo la muscolatura lombare impedisce al muscolo di tonificarsi e quindi di costruire un “**corsetto** naturale” di muscoli che hanno la funzione di stabilizzare la colonna vertebrale e quindi la **schiena**.

Se in caso di **mal di schiena** l’uso del **corsetto** può dare un beneficio iniziale, dopo qualche giorno il dolore potrebbe anche peggiorare perché la prevenzione del mal di schiena passa attraverso la tonificazione dei muscoli.

Il corsetto non va mai utilizzato in modo cronico, cioè continuativamente, né si deve mantenere quando si è a letto oppure seduti in poltrona ma va usato nelle situazioni acute in cui è necessario sostenere la muscolatura della **schiena** durante il lavoro soprattutto se richiede di stare a lungo in piedi.

Appena possibile però è necessario effettuare esercizi di riabilitazione e tonificazione muscolare detti di “*core stability*” che creano stabilità del bacino e del rachide lombare andando ad agire sulla muscolatura addominale profonda.

Attenzione però:

non si tratta di esercizi che prevedono flessioni in avanti come il *crunch* per gli addominali perché questo tipo di esercizi non vanno ad agire sui muscoli stabilizzatori del rachide.

Gli esercizi giusti per la *core stability* sono invece la posizione plank, alcuni esercizi yoga o con la palla.
(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
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	16 Gennaio
Napoli	FT/PT	334 703 5964	16 Gennaio
Torre Annunziata	FT/PT	347 402 6375	13 Gennaio
Marano	FT/PT	393 932 8902	13 Gennaio
Melito	FT/PT	360 664 819	13 Gennaio
Napoli	FT/PT	338 751 9257	8 Gennaio
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

Master in : PharmaForward - gli orizzonti della FARMACIA dei SERVIZI

Termine presentazione domande: 03 Febbraio 2025 ore 12.00

OBIETTIVI FORMATIVI

Il Master ha lo scopo di fornire ai farmacisti gli strumenti e le competenze necessarie ad affrontare il cambiamento che sta vivendo la realtà della farmacia territoriale.



In particolare, il Master intende formare i farmacisti in due aree specifiche,

1. *la prima a carattere economico-gestionale per la governance dell'azienda farmacia*
2. *la seconda volta a fornire le competenze per affrontare e declinare le attività previste dalla cosiddetta "farmacia dei servizi" e tutti quei compiti clinici che ormai il mondo sanitario richiede.*

Il Master in "PharmaForward" ha lo scopo, pertanto, di formare figure professionali qualificate ad operare nell'ambito delle nuove competenze professionali che si sono sviluppate in farmacia per quanto attiene sia la gestione aziendale che il ruolo professionale del farmacista;

queste ultime declinate sia in termini di avanzamento delle conoscenze di base (*nuove frontiere della farmacologia, forme farmaceutiche innovative, interazioni farmaci-alimenti, etc*), che nell'erogazione dei servizi di primo e secondo livello (es. telemedicina) previsti dal D.Lgs 153/2009.

Di seguito il link del bando

[https://www.unina.it/-/42054089-ma far pharma forward scheda](https://www.unina.it/-/42054089-ma-far-pharma-forward-scheda)