



*Proverbio di oggi.....*

**A ppava' e a mmuri', quanno cchiù tarde è pussibbele.**

## VIRUS INFLUENZA: GLI ANTIBIOTICI CURANO I SINTOMI, VERO O FALSO?

Come ogni anno, all'arrivare della stagione fredda arrivano anche i virus dell'influenza stagionale.

**FALSO**

Quando il **virus** colpisce e l'**influenza** si manifesta con i suoi **sintomi influenzali** alcuni credono che gli **antibiotici** aiutino a debellare il **virus** e risolvere i **sintomi influenzali**. Vero o falso?

Dal momento che l'**influenza** stagionale è una infezione sostenuta da **virus**, gli **antibiotici**, che hanno attività antibatterica, non possono curarla né curarne i **sintomi influenzali** – spiega il dottor Michele Ciccarelli, responsabile di Pneumologia dell'Ospedale Humanitas – L'utilizzo degli **antibiotici** dovrebbe essere riservato esclusivamente, e solo su prescrizione medica, nei casi in cui in seguito all'infezione virale come per esempio l'influenza, si sviluppa una sovra infezione batterica.

Per questo motivo, quando si parla di **influenza** è sempre bene sottolineare che l'utilizzo inappropriato degli **antibiotici** è sicuramente da evitare perché se l'infezione è sostenuta solo da **virus** gli **antibiotici** sono inefficaci.

Inoltre, nel caso gli **antibiotici** venissero utilizzati in modo non adeguato e cioè per periodi e/o a dosaggi ridotti, questo può favorire lo sviluppo di batteri con resistenze agli **antibiotici** che potrebbe quindi non aiutare in caso di sovra infezioni.

Pertanto, la migliore terapia per l'**influenza** stagionale è certamente la prevenzione, cioè la vaccinazione che consente di ridurre il rischio di infezione e di complicanze. Infine, per il controllo dei **sintomi influenzali** quali febbre, dolori osteoarticolari, tosse, cefalea si ricorre a i FANS (farmaci anti-infiammatori non steroidei).

Nel caso di complicanze da infezione da virus influenzali come per esempio polmonite da virus influenzali, si può ricorrere ad antivirali specifici (es. **oseltamivir**).” (Salute, Humanitas)



## SCIENZA E SALUTE

## Sorpresa: il SISTEMA IMMUNITARIO sa anche regolare gli ZUCCHERI nel SANGUE

Scoperta una "conversazione" inaspettata tra sistema immunitario, nervoso e ormonale, che libera zuccheri nel sangue quando scarseggia l'energia.

Il **sistema immunitario**, l'apparato difensivo fondamentale per la lotta alle infezioni e molti altri processi biologici, ha un "secondo lavoro" rimasto finora sconosciuto. Nei momenti in cui l'organismo ha molto bisogno di energia, per esempio dopo un digiuno o durante un'attività fisica intensa, **il sistema immunitario può regolare i livelli di zucchero nel sangue, agendo come messaggero tra il sistema nervoso e quello ormonale**. La scoperta, pubblicata su *Science*, è destinata ad aprire nuove prospettive di ricerca e di cura sulle malattie del secolo, come *diabete, obesità e cancro*.



### LA REGOLAZIONE DEL GLUCOSIO

Il **glucosio**, uno zucchero semplice, è il principale combustibile di muscoli e cervello, e mantenere le sue concentrazioni stabili nel sangue è cruciale per il funzionamento dell'organismo. Lo è ora e lo era, a maggior ragione, in passato, quando i pasti dei nostri antenati erano presumibilmente più distanziati e saltuari dei nostri: nei momenti in cui l'organismo è a corto di energia, la domanda di glucosio diventa ancora più urgente. La **regolazione del glucosio** è di norma attribuita a due ormoni prodotti dal pancreas:

- ✓ l'insulina, che facilita il passaggio del glucosio dal sangue alle cellule abbassando la glicemia e il **glucagone**, che fa alzare la glicemia perché segnala al fegato di rilasciare glucosio dalle sue riserve.

Alcune nuove scoperte sul ruolo delle cellule immunitarie nel controllo del metabolismo dei grassi facevano ipotizzare che il nostro "scudo" contro le infezioni potesse avere voce in capitolo anche in fatto di glicemia.

### IL RAPPORTO TRA SISTEMA IMMUNITARIO E L'ORMONE GLUCAGONE

Gli scienziati si sono accorti che **topi ingegnerizzati per essere privi di un tipo di cellula immunitaria chiamata ILC2 non producevano abbastanza glucagone (l'ormone dall'azione iperglicemizzante)**:

come risultato, nelle situazioni ad alta domanda energetica, i loro livelli di glucosio nel sangue scendevano pericolosamente. Ritrapiantando queste cellule nei roditori, i loro livelli di glicemia sono tornati nella norma. Inizialmente si pensava che il sistema immunitario regolasse il glucagone là dove esercita la sua funzione, quindi nel fegato. Invece, si è scoperto che i giochi avvengono soprattutto **tra intestino e pancreas**.

Il team ha taggato con marcatori riconoscibili le **cellule ILC2** nell'intestino dei topi, dove di norma risiedono:

- ✓ dopo che gli animali avevano digiunato, inaspettatamente **le cellule immunitarie sono migrate fino al pancreas**. Anche se nell'organo non c'erano segni di un'infezione in corso.

**CHE COSA LE AVEVA RICHIAMATE?** Una volta nel pancreas, le cellule immunitarie hanno rilasciato messaggeri chimici chiamati *citochine*, che hanno dato istruzioni alle cellule pancreatiche di produrre glucagone. Così i livelli di glucagone si sono alzati e al fegato è arrivato il segnale di via per iniziare a rilasciare le sue scorte di glucosio.

**SISTEMA IMMUNITARIO: NON SOLO CONTRO LE INFEZIONI** «Una delle più grandi sorprese è stata scoprire che **il sistema immunitario stimola la produzione dell'ormone glucagone** inviando le cellule immunitarie in un viaggio attraverso diversi organi». «Ciò dimostra che le cellule immunitarie non sono solo soldati temprati dalla battaglia che combattono contro le minacce, ma agiscono anche **come soccorritori di emergenza**, intervenendo per fornire scorte di energia e mantenere la stabilità nei momenti di bisogno».

**LE RICADUTE NELLE CURE DI MALATTIE CRONICHE** La scoperta potrebbe aprire **nuove prospettive di ricerca in ambito oncologico**, aiutando, per es., a capire come le cellule di alcuni tumori neuroendocrini di pancreas e fegato sfruttino il processo descritto per aumentare il rilascio di glucosio e usarlo per moltiplicarsi. (*Salute, Focus*)

## PREVENZIONE E SALUTE

# UNA NUOVA DEFINIZIONE DI OBESITÀ POTREBBE INDIRIZZARE MEGLIO LE CURE PER I PAZIENTI

*L'obesità sancita dal solo indice di massa corporea non dice molto sullo stato di salute complessivo: nell'era della **semaglutide**, serve andare oltre.*



Una nuova e appena proposta **definizione di obesità** va oltre gli attuali standard di misurazione per meglio valutare lo stato di salute complessivo dei pazienti, e stabilire quanto l'eccesso di grasso incida sulla vita di tutti i giorni. In uno studio pubblicato sul *Lancet Diabetes and Endocrinology*, una cinquantina di scienziati invita ad adottare **una visione più sfumata dell'obesità, non delimitata soltanto dai rigidi paletti dell'indice di massa corporea**, poiché non necessariamente una situazione di sovrappeso deve essere patologica.

L'OMS definisce l'obesità una malattia cronica complessa contraddistinta da un eccesso di depositi di grasso che possono danneggiare la salute. L'obesità, si legge sul sito dell'Organizzazione,

- ❖ *«può causare un aumento del rischio di diabete di tipo 2 e malattia cardiaca,*
- ❖ *può compromettere la salute delle ossa e quella riproduttiva, aumentare il rischio di certi tipi di cancro.*
- ❖ *L'obesità influenza la qualità di vita, del sonno e del movimento».*

Attualmente, la diagnosi di sovrappeso e obesità viene effettuata misurando peso e altezza e calcolando con questi parametri l'**indice di massa corporea, IMC** (in inglese *body mass index*, BMI), ossia il rapporto tra il peso (kg) e il quadrato dell'altezza (metri quadrati). Si parla di sovrappeso quando l'IMC è uguale o maggiore di 25 e di **obesità quando è uguale o maggiore di 30**.

**OBESITÀ: perché l'IMC non basta** L'obesità definita dall'IMC è riconosciuta come causa di malattie cardiache, diabete di tipo 2, osteoartrite e altri problemi di salute legati per esempio all'infiammazione cronica, o alla capacità del grasso addominale di infiltrarsi in organi come il fegato e il pancreas, fino a comprometterne la funzionalità. Tuttavia, l'indice di massa corporea da solo **non basta a descrivere la natura e la distribuzione del grasso corporeo di una persona**, né descrive bene il suo stato di salute.

«Con il BMI, non sappiamo se quel peso "in eccesso" sia dovuto a un eccesso di grasso corporeo o a una maggiore massa muscolare o massa grassa».

«Alcuni individui con obesità possono mantenere una normale funzione d'organo e un buono stato di salute globale, anche a lungo termine; mentre altri mostrano segni e sintomi di malattia grave qui e adesso», aggiunge Rubino. Anche quando la distribuzione del grasso corporeo è misurata in modo rigoroso, oltre all'IMC anche con scansioni ai raggi X o valutazioni del grasso addominale, il modo in cui il grasso in eccesso impatta sulla salute **dipende da fattori individuali**.

- ❖ *la genetica, l'età, l'etnia, l'alimentazione.*

**OBESITÀ: COME ANDREBBE DEFINITA, ALLORA?** Rubino e colleghi propongono una definizione più sfumata di obesità, che divida i pazienti in **affetti da obesità clinica o preclinica**. Entrambe sarebbero caratterizzate da grasso corporeo in eccesso, ma solo l'obesità clinica comprenderebbe **sintomi rilevabili** come difficoltà respiratorie, problemi cardiaci, difficoltà nel condurre le attività di tutti i giorni.

La forma preclinica riguarderebbe pazienti che sono a rischio di sviluppare i sintomi citati, ma che grasso a parte parrebbero in un buono stato di salute e di funzionalità d'organo. A livello pratico, i medici dovrebbero, oltre a calcolare l'IMC, analizzare in modo diretto i livelli di grasso corporeo misurando il girovita e con esami ai raggi X, **prescrivere esami del sangue** per valutare la salute degli organi interni e interrogare i pazienti sui sintomi avvertiti. Per i sanitari si tratterebbe **di un carico di lavoro aggiuntivo**, che però porterebbe a **terapie personalizzate** e a migliori esiti di cura che riguarda *oltre un miliardo di persone nel mondo*.

## LA QUESTIONE DEI FARMACI PER LA PERDITA DI PESO

La nuova definizione è di particolare importanza data la diffusione di farmaci dal rapido effetto dimagrante, come quelli a base di semaglutide. La riformulazione di obesità proposta permetterebbe infatti «*un accesso tempestivo ai trattamenti basati sull'evidenza per gli individui con obesità clinica, come si conviene per le persone affette da qualche forma di patologia cronica*», e «strategie di trattamento per la riduzione di rischio per le persone con obesità preclinica, che presentano un rischio aumentato, ma senza patologie concomitanti. Questo potrà facilitare una **riallocazione razionale delle risorse sanitarie**».

(Salute, Focus)

## PREVENZIONE E SALUTE

# I benefici delle ARANCE: la vitamina C per mantenere sani muscoli, pelle e vasi sanguigni

*Non ci sono prove che la vitamina C curi influenza e raffreddori, ma consumare agrumi in modo regolare aiuta ad accorciare la durata della malattia*

Arance e pompelmi sono dolci e succosi in inverno, quando le condizioni meteorologiche sono ideali per la loro maturazione. I loro **nutrienti rinforzano il sistema immunitario**, aiutando l'organismo a guarire quando attaccato da virus o batteri.

### La vitamina C

Gli agrumi sono famosi per il loro contenuto di **vitamina C**. Un'arancia navel contiene 83 milligrammi di vitamina C e mezzo pompelmo rosso ne contiene circa 46. Entrambi i frutti possono contribuire a raggiungere i 75-90 milligrammi al giorno raccomandati. La **vitamina C è un nutriente essenziale** perché il corpo non è in grado di produrla da solo e concorre a formare le cellule che compongono il sistema immunitario oltre che aiutarlo a intercettare e combattere le infezioni. La vitamina C contribuisce anche alla guarigione delle ferite e alla crescita dei tessuti, quindi **mantiene sani la pelle, i muscoli e i vasi sanguigni**. Inoltre questo nutriente aiuta il corpo ad assorbire il «ferro non eme», che è il ferro proveniente da alimenti di origine vegetale come lenticchie e spinaci.

Un aiuto al sistema immunitario

Non ci sono prove che la vitamina C possa curare raffreddori e influenza. Assumere vitamina C durante il raffreddore non avrà grandi effetti sulla guarigione.

Tuttavia, assumere regolarmente la dose giornaliera raccomandata di vitamina C, anche quando si è in salute, può aiutare il sistema immunitario a svolgere bene il suo lavoro, e questo potrebbe accorciare la durata di un raffreddore, quando arriva.

Una meta-analisi del 2013 ha scoperto che assumere almeno 200 milligrammi di vitamina C al giorno aiutava a sconfiggere il comune raffreddore circa l'8% più velocemente.

Questa analisi si è concentrata però sulla vitamina C degli integratori e non degli agrumi. «È però meglio assumere la vitamina C attraverso il frutto intero - spiega Stefano Erzegovesi, psichiatra e nutrizionista - perché in questo modo si ottengono altri benefici nutrizionali come le **fibre**, amiche dell'intestino, **acqua idratante** e altri micronutrienti che non si troveranno nelle pastiglie».



## Antiossidanti contro l'infiammazione

L'infiammazione cronica può aumentare il rischio di cancro, malattie cardiache e diabete.

«La vitamina C contenuta negli agrumi è un **antiossidante che aiuta a limitare l'infiammazione**.

Gli agrumi contengono anche altri composti come i carotenoidi, che possono agire come antiossidanti.

Oltre all'effetto sul sistema immunitario e sul miglioramento nell'assorbimento del ferro, la vitamina C fa bene alla pelle, migliorando la sintesi del collagene»

### Meglio il frutto intero

«Bere una spremuta d'arancia è salutare, tuttavia è una scelta migliore optare per il **frutto intero** per valorizzare la presenza di una miriade di sostanze che hanno un effetto sinergico sull'azione della vitamina C. Il frutto intero sta ad un'orchestra sinfonica come la compressa di vitamina C sta ad un singolo solista.

Per quanto bravo sia il solista, l'effetto finale (*il suono*) sarà molto diverso» suggerisce Erzegovesi

Quando si sprema un agrume si finisce per perdere una parte della sua fibra benefica e poiché ci vogliono più frutti per un bicchiere di succo, in genere si consumeranno più zuccheri e calorie quando lo si beve.

### Le precauzioni per il pompelmo: l'interazione coi farmaci

Con il pompelmo è necessario fare molta attenzione all'**interazione con i farmaci**.

Il **pompelmo** infatti, bloccando un enzima che aiuta a metabolizzare alcuni medicinali, crea un **effetto di sovradosaggio** con il rischio di effetti collaterali, anche gravi.

Sono numerose categorie di farmaci sono coinvolte in queste interazioni, tra cui le **statine**, utilizzate per ridurre il colesterolo, e gli **immunosoppressori**, fondamentali in molte terapie post-trapianto.

Altri medicinali frequentemente citati sono

- ❖ i **calcio antagonisti**, impiegati per il trattamento dell'ipertensione e di altre patologie cardiovascolari,
- ❖ gli **antiaritmici**, che regolano il battito cardiaco.

In altri casi, come comuni **farmaci per la tiroide** il pompelmo può avere un effetto opposto, bloccando l'assorbimento del farmaco.

«È dunque importante chiedere al nostro medico, se stiamo prendendo dei farmaci, l'effetto di una possibile interferenza con il pompelmo, sia frutto che succo» raccomanda il nutrizionista.

Benefici nascosti delle bucce

Anche le bucce di arancia nascondono benefici, per questo non andrebbero buttate.

«Contengono splendidi aromi, fibre e, soprattutto, antiossidanti quindi consiglio di non buttarla via ma di grattugiarla sui nostri cibi:

- ❖ *anche un semplice riso bianco diventa più buono.*

Facciamo però attenzione che la buccia non sia stata trattata con additivi» conclude Stefano Erzegovesi. (*Salute, Corriere*)



# 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
Grumo Nevano	FT/PT	393 711 5085	20 Gennaio
Afragola	FT/PT	farmacianapolitano1@virgilio.it	20 Gennaio
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	20 Gennaio
Napoli	FT/PT	334 703 5964	20 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>



• MASTER DI II LIVELLO

## PHARMAFORWARD: GLI ORIZZONTI DELLA FARMACIA DEI SERVIZI

Posti disponibili: 35  
Termine presentazione domande: 03/02/2025

Per qualsiasi informazione, rivolgersi al Coordinatore:  
prof. Ferdinando Fiorino  
fefiorin@unina.it  
081679825