



*Proverbio di oggi.....*

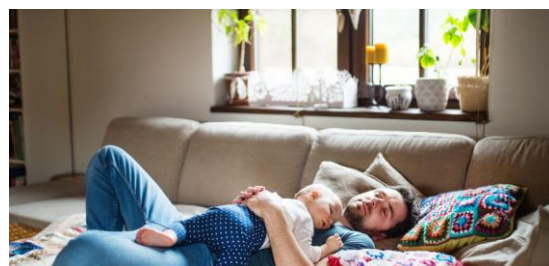
**Me faccio 'a croce cu 'a mana manca**

## PRESSIONE ALTA: il PISOLINO pomeridiano la abbassa quanto i farmaci contro l'IPERTENSIONE

*Per abbassare la pressione non c'è miglior farmaco del pisolino pomeridiano.*

Schiacciare un pisolino nella fascia oraria post prandiale ha, infatti, l'effetto di ridurre la pressione sanguigna tanto quanto riesce ai farmaci per l'ipertensione. A rivelarlo è uno studio di un team di ricerca internazionale guidato da scienziati greci.

**BASTA UN'ORA DI PISOLINO PER ABBASSARE LA PRESSIONE**



È sufficiente **un'ora di riposo** per ridurre in media i livelli di pressione arteriosa di un valore che va da 3 a 5 mmHg, ossia per produrre un effetto **simile a quello dell'assunzione di farmaci o alla riduzione di sale** nella dieta; questa riduzione può ridurre il rischio di infarto e ictus. Il monitoraggio ha riguardato oltre 200 persone con una **pressione arteriosa sistolica media di 130 mm/Hg**; un livello considerato poco sano.

«Il sonno di mezzogiorno sembra abbassare i livelli di pressione sanguigna con la stessa intensità di altri cambiamenti nello stile di vita –. Anche la riduzione di sale e alcol può abbassare i livelli di pressione sanguigna di 3-5 mm/Hg, mentre la somministrazione di farmaci a bassa dose di solito abbassa i livelli di pressione sanguigna di 5-7 mm/Hg. Ma questi risultati sono importanti anche perché un calo della pressione sanguigna di soli 2 mm/Hg può ridurre il rischio di eventi cardiovascolari come l'infarto fino al 10%».

**PRESSIONE: QUALI FATTORI LA INFLUENZANO?**

Gli autori dello studio hanno tenuto in considerazione tutti quei **fattori che possono influenzare la pressione sanguigna** di una persona, come età, sesso, stile di vita, consumo di farmaci, caffè e alcol, esercizio fisico e diabete mellito di tipo 2. I risultati dello studio mostrano che i benefici del riposo pomeridiano sono mantenuti al netto di questi parametri, evidenziandone di fatto la notevole efficacia.

Anche il tempo trascorso a riposo durante il giorno ha influenzato la riduzione della pressione: per ogni ora di siesta l'abbattimento è risultato essere di 3 millimetri di mercurio (in media la "pennichella" dei partecipanti è durata 49 minuti). Senza alcun intento di incoraggiare le persone a dormire per ore durante la giornata, perlomeno, visti i benefici, che non si senta in colpa chi chiude gli occhi.

(Salute, Focus)

**SCIENZA E SALUTE**

## COS'È LA TROMBOSI?

*Non tutti sanno che la trombosi può essere fatale. Secondo l'ALT, l'associazione di lotta alla trombosi, soltanto un italiano su tre è a conoscenza di questa malattia e dei suoi rischi effettivi, ma data la potenziale gravità è fondamentale prevenirla: più si prende per tempo, infatti, più il trattamento per la trombosi è efficace.*

Solo così si possono evitare complicazioni gravi.

Ne abbiamo parlato con il dottor Corrado Lodigiani, Responsabile del Centro Trombosi e Malattie Emorragiche di Humanitas.

### **COS'È LA TROMBOSI?**

Un trombo è un coagulo di sangue, ovvero un grumo solido costituito da piastrine, globuli bianchi e globuli rossi che si forma in un vaso sanguigno in cui non si dovrebbe formare. Questo ostacola la circolazione del sangue e provoca la morte (necrosi ischemica) dell'organo a cui quel vaso porta il sangue stesso. Il trombo si può anche frammentare in parti più piccole.

Un trombo frammentato è chiamato embolo e, attraverso il sistema circolatorio, può raggiungere qualunque organo del corpo umano, ostacolandone il regolare funzionamento e provocando gravi danni.

È quello che succede quando si ha un infarto cerebrale, nell'infarto del miocardio, o dell'embolia polmonare, che è quasi sempre provocata da un embolo che si stacca da un vaso venoso periferico.

La trombosi può essere arteriosa e venosa; ciò comporta una differenza anche nelle possibili cause: la trombosi arteriosa, infatti, è provocata principalmente dall'aterosclerosi, e ipercolesterolemia, ipertensione, fumo di sigaretta e obesità sono i principali fattori scatenanti.

La trombosi venosa, invece, nella maggioranza dei casi deriva da esposizione a fattori di rischio acquisiti più o meno transitori come l'immobilità per trauma o per una malattia intercorrente, un intervento chirurgico o i tumori oppure per predisposizione genetica all'ipercoagulabilità, cioè una maggiore facilità del sangue a creare dei coaguli, i quali poi possono diventare trombi.

### **SINTOMI DA NON SOTTOVALUTARE**

Qualunque vena o arteria può essere interessata da trombosi, ma i trombi si formano generalmente e con maggior facilità nelle gambe. Riconoscere i sintomi di una trombosi venosa può non essere semplice, poiché molti si manifestano quando ci sono già complicazioni gravi.

Aumento di volume, sensazione di calore, intorpidimento e arrossamento della zona o dell'arto interessato, comunque, sono segnali da non prendere alla leggera e che possono, con l'aiuto di uno specialista, a identificare una trombosi per tempo.

Difficoltà respiratorie conosciute con il nome di dispnea, a riposo o sotto sforzo, improvvise alterazioni del ritmo cardiaco, tosse con tracce di sangue e dolore toracico o generalizzato sono sintomi che possono segnalare una possibile presenza di emboli a livello polmonare, quindi un pericolo potenzialmente mortale.

### **TRATTAMENTO**

Il trattamento della trombosi avviene mediante una terapia farmacologica che prevede l'uso di anticoagulanti. Gli anticoagulanti sono prodotti in grado di inibire la coagulazione del sangue e rappresentano quindi la contromisura ideale per trattare questa malattia.

Esistono, comunque, modi per prevenire la trombosi anche quando si è predisposti. L'attività fisica ricopre un ruolo di primissimo piano nella prevenzione, in quanto il sovrappeso corporeo e soprattutto l'obesità conseguenti spesso alla sedentarietà sono importanti fattori aggiuntivi.

Inoltre le donne che hanno una predisposizione genetica alla trombosi venosa dovrebbero evitare l'utilizzo di estrogeni a scopo anticoncezionale o sostitutivo dopo la menopausa, o usarli solo dopo aver effettuato una valutazione con uno specialista in emostasi e trombosi. (*Salute, Focus*)



**SCIENZA E SALUTE**

## LENTI FOTOCROMATICHE: I VANTAGGI E I BENEFICI

*Le lenti fotocromatiche sono progettate per essere trasparenti in condizioni di luce normale, ma tendono a scurirsi progressivamente quando esposte alla luce solare.*

Una volta che l'esposizione alla luce cessa, queste lenti ritornano gradualmente alla loro trasparenza. Realizzate con una miscela di sostanze fotocromatiche, queste lenti rispondono all'esposizione ai **raggi ultravioletti A**, modificando la loro struttura chimica e diventando scure.

Anche se esistono da diversi decenni, le lenti fotocromatiche hanno beneficiato di innovazioni recenti, come la possibilità di scegliere tra vari colori e una composizione chimica che permette transizioni più rapide.

Infatti, le lenti iniziano a scurirsi entro un minuto dall'esposizione e il ritorno alla trasparenza può richiedere diversi minuti.

Ne parliamo con il dottor **Bruno Battaglia**, oculista di Humanitas San Pio X.

### LENTI FOTOCROMATICHE: PRO E CONTRO

Uno dei **principali vantaggi** delle lenti fotocromatiche è la **comodità di non dover gestire due paia di occhiali**, uno da vista e uno da sole.

Questo non solo riduce il rischio di dimenticare di indossare occhiali protettivi dai raggi UV, ma comporta anche un risparmio economico, poiché non è necessario acquistare due montature distinte.

Queste lenti sono particolarmente indicate per chi non ha l'abitudine di usare occhiali da sole o per chi deve passare frequentemente da ambienti chiusi ad attività all'aperto.

In certe situazioni, tuttavia, come in presenza di luce artificiale o quando ci si trova in auto (dove il parabrezza filtra già la luce UV), le lenti potrebbero non scurirsi. La rapidità di transizione tra scuro e chiaro può variare a seconda del tipo di occhiali, e con il passare del tempo, la qualità delle transizioni può diminuire fino a fermarsi del tutto. Inoltre, in climi estremamente caldi o freddi, la loro efficacia potrebbe risultare subottimale.

### PROTEGGERE GLI OCCHI DAL SOLE

La scelta delle lenti è un fattore personale, legato principalmente alle abitudini individuali e alla comodità.

Quel che è certo è che i raggi UV possono penetrare anche attraverso le nuvole, e le lenti fotocromatiche forniscono una protezione costante dai raggi solari:

- questa aiuta a diminuire il rischio di insorgenza di malattie oculari come **cataratta**, maculopatia e **ptirigio**.

(Salute, Focus)



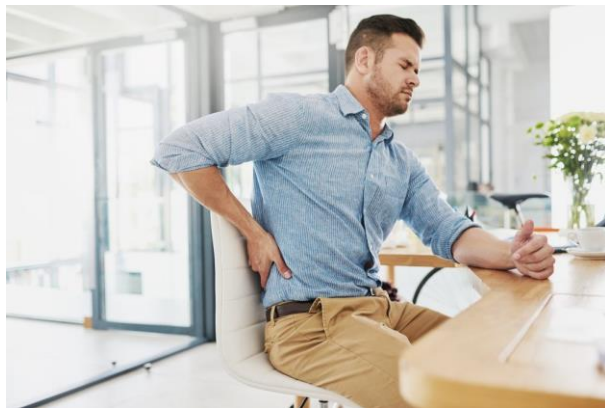
**PREVENZIONE E SALUTE****DISCOPATIE, ECCO LE PIÙ COMUNI**

*La discopatia è un'alterazione dello spessore o della posizione dei dischi intervertebrali, piccole strutture circolari poste tra una vertebra e l'altra deputate ad ammortizzare e distribuire la sollecitazione derivante dai movimenti del corpo.*

Le alterazioni a carico dei dischi possono essere dovute a diverse cause: **traumi** come incidenti o piccoli traumi ripetuti legati alla pratica intensiva di attività sportive come corsa, pallacanestro e pallavolo; **sedentarietà** e **invecchiamento**. Ci sono due diversi tipi di discopatie: la protrusione discale e l'ernia del disco.

**ERNIA DEL DISCO, COME TRATTARLA?**

Se il disco si rompe si ha la fuoriuscita del nucleo polposo che va a invadere lo spazio circostante con conseguente compressione delle radici nervose che determina infiammazione e dolore. Questo problema è chiamato **ernia del disco** e il suo trattamento dipende dalla situazione: in alcuni casi non occorre operare, ma è sufficiente procedere come con una protrusione: terapia farmacologica, trattamenti manipolativi e ginnastica. Se l'ernia è di media entità, si sceglie dapprima un approccio conservativo, i cui risultati sono però tenuti sotto stretto controllo. Se trascorsi 6-7 mesi, non si sono ottenuti i miglioramenti sperati e l'ernia non si è risolta, il neurochirurgo può optare per l'asportazione della stessa. In altri casi, più rari, invece l'operazione è necessaria. Sono i casi in cui si ha un interessamento del nervo motorio, che porta a **disturbi della sensibilità** e della forza dei piedi. L'intervento si effettua in anestesia generale e richiede una breve degenza, in genere una notte di ricovero. Dopo circa un mese dall'intervento, il paziente deve dedicarsi alla ginnastica per rafforzare i muscoli della parte centrale del corpo che conferiscono stabilità alla colonna.

**PROTRUSIONE DISCALE, COSÌ E COME TRATTARLA**

Si tratta della discopatia più comune: si caratterizza per una fuoriuscita del disco dal suo spazio naturale e l'invasione di quello circostante, fino al contatto con le vicine radici nervose. Un fenomeno può verificarsi quando il disco perde spessore o va incontro a disidratazione. La **protrusione** provoca un dolore che può irradiarsi lungo il nervo sciatico oppure lungo il nervo crurale, coinvolgendo la coscia nella parte anteriore e l'inguine. La diagnosi si effettua nel corso di una visita specialista e può avvalersi anche di una risonanza magnetica. La terapia è inizialmente conservativa mediante **prescrizione farmacologica**. Durante la fase acuta infatti occorre eliminare il dolore e l'infiammazione con l'assunzione di farmaci analgesici (come il paracetamolo), antinfiammatori oppure cortisone. In genere, il medico prescrive anche un farmaco miorilassante, per rilassare la muscolatura. In fase acuta può inoltre essere di aiuto, per alleviare i sintomi e accelerare il recupero, **affidarsi all'osteopatia** o alla chiropratica, pratiche che da sole non sostituiscono però la ginnastica posturale necessaria in una seconda fase e fondamentale per evitare ricadute. Per contrastare il dolore, si usa anche l'**ozonoterapia**: si tratta di un'infiltrazione di una miscela di ossigeno e ozono che viene iniettata nei piani muscolari o nei pressi del forame vertebrale, il canale contenente il midollo spinale. L'ozonoterapia disinfiama e riduce il volume del disco, consentendone il rientro dalla protrusione.

È un trattamento efficace, ma così come le altre tecniche infiltrative percutanee non risolve definitivamente il problema al disco e al momento non vi sono studi che ne provino la maggior efficacia rispetto ad altri trattamenti.

(Salute, Humanitas)

**SCIENZA E SALUTE****COSA SONO LE PURINE?**

*Le purine sono una categoria di molecole che si trovano in diversi alimenti e bevande di largo consumo ma che sono anche prodotte dalla distruzione di alcune cellule del nostro corpo.*

Alcuni alimenti, come la birra o i frutti di mare, le contengono in concentrazioni piuttosto elevate. Chi ha difficoltà ad espellerle con le urine, ovvero chi soffre di **iperuricemia** o **gota**, dovrebbe pertanto limitare il consumo di questi alimenti. Ne parliamo con il professor **Carlo Selmi**, reumatologo e immunologo clinico di Humanitas.

**GLI ELEMENTI COSTITUTIVI DEGLI ESSERI VIVENTI**

Il nome “**purine**” si riferisce a un tipo specifico di molecola che si trova nel DNA e nell’RNA delle cellule e si può dire quindi che siano nella lista degli elementi costitutivi di tutti gli esseri viventi.

Nel corpo umano le purine possono essere suddivise in due categorie: le purine endogene prodotte dal **corpo** e le purine esogene che entrano nel corpo attraverso il **cibo**. Le purine esogene, introdotte con l’alimentazione, vengono metabolizzate dal fegato che le scompone e produce un prodotto di scarto chiamato acido urico. L’acido urico viene rilasciato nel sangue ed è infine filtrato dai reni ed escreto nelle urine.

**QUANDO L’ACIDO URICO È DI TROPPO**

Se l’**acido urico** si accumula nel sangue si verifica una condizione chiamata iperuricemia. In alcune persone l’**iperuricemia** può causare calcoli renali o portare a una condizione infiammatoria delle articolazioni chiamata **gota**. Non a tutti però un alto livello di acido urico porta ad una sintomatologia specifica. Chi soffre di iperuricemia dovrebbe assumere cibi con **basse concentrazioni di purine** ed evitare quelli che ne contengono un’alta percentuale. Cibi e bevande che inibiscono la capacità del corpo di metabolizzare le purine, come l’alcol e i grassi saturi, dovrebbero essere limitati o evitati del tutto. Inoltre chi segue una dieta a basso contenuto di purine dovrebbero bere molta acqua per favorire l’escrezione renale dell’acido urico e ridurre quindi le concentrazioni nel sangue.

**GLI ALIMENTI CHE CONTENGONO CONCENTRAZIONI DI PURINE ALTE, MODERATE O BASSE**

Tra quelli con **alte concentrazioni** troviamo: le interiora (come fegato, cervello e reni di manzo), nonché carni di selvaggina con alta percentuale di grassi fra cui il cervo.

Rientrano nella categoria inoltre gli alimenti contenenti grassi saturi che tendono ad inibire la capacità del corpo di metabolizzare le purine fra cui le carni di manzo, maiale, agnello, pesce e pollame e i frutti di mare (in particolare capesante e altri molluschi, o pesce azzurro come acciughe, sardine, aringhe e sgombri). Fanno parte della lista anche i cibi e bevande a base di sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, come le bibite gassate e tutto ciò che contiene lievito o estratto di lievito e i sughi e salse particolarmente ricchi di grassi.

Contengono invece una **media concentrazione** di purine alcune verdure a foglia verde, fra cui asparagi, spinaci, funghi, piselli e cavolfiore. Le carni di manzo, maiale, agnello, pesce e pollame. Il vino, la crusca di grano e germe di grano, fagioli secchi, lenticchie e piselli, la farina d’avena, i succhi di frutta (senza sciroppo di mais) e tutte le zuppe a base di carne.

Ne hanno infine una **bassa concentrazione** la maggior parte della verdura a foglia verde, carote e pomodori, i condimenti che contengono oli, spezie e aceto. Riso, pasta, pane, patate e popcorn e i prodotti a base di noci. Infine i prodotti lattiero-caseari (ad eccezione di quelli con latte di bufala), le uova, in particolare albumi, il tè, il caffè e tutta la frutta. Infine una buona notizia, uno studio suggerisce che il consumo di ciliegie possa ridurre il rischio di gotta. (*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
Afragola	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	29 Gennaio
Pomigliano d'Arco	FT/PT	333 260 6197	29 Gennaio
Casoria	FT/PT	347 340 7330	29 Gennaio
Giugliano	FT/PT	339 268 9861	24 Gennaio
Giugliano - Licola	FT/PT	346 600 6904	24 Gennaio
Napoli Stazione	FT/PT	339 659 0618	24 Gennaio
Napoli Piedigrotta	FT/PT	339 630 6041	24 Gennaio
Grumo Nevano	FT/PT	393 711 5085	24 Gennaio
Afragola	FT/PT	farmacianapolitano1@virgilio.it	24 Gennaio
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	24 Gennaio
Pozzuoli - Licola	FT/PT	334 703 5964	24 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

# 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)**



• 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