



Proverbio di oggi.....

Chi chagne fotte a chi ride

Che cos'è la Neuropatia Motoria Multifocale: i sintomi e la diagnosi della malattia di Ezio Bosso

Il musicista è morto a 48 anni. Nel 2011, dopo un intervento per l'asportazione di un tumore, è stato colpito da una malattia neurodegenerativa, inizialmente diagnosticata come Sla: in realtà si trattava di neuropatia motoria multifocale

Si è aperta con il ricordo di Ezio Bosso, musicista torinese scomparso nel 2020, la 75esima edizione del Festival di Sanremo. Pianista e direttore d'orchestra, Ezio Bosso morì a Bologna a 48 anni.

Bosso era nato a Torino il 13 settembre 1971 e si era avvicinato alla musica all'età di 4 anni. Nel 2011 era stato operato al cervello per l'asportazione di un tumore ed è stato anche colpito da una sindrome autoimmune. Nonostante le malattie, ha continuato a suonare, comporre e dirigere. A settembre 2019 il peggioramento della malattia neurodegenerativa ha costretto Bosso a interrompere l'attività di pianista, avendo compromesso l'uso delle mani.



CHE COSA È LA SLA La Sla, **sclerosi laterale amiotrofica**, è una malattia neurodegenerativa che provoca una degenerazione dei motoneuroni, le cellule nervose cerebrali e del midollo spinale che permettono i movimenti della muscolatura scheletrica. La Sla presenta una caratteristica che la rende particolarmente drammatica: pur bloccando progressivamente tutti i muscoli, non toglie la capacità di pensare e la volontà di rapportarsi agli altri. La mente resta vigile ma prigioniera in un corpo che diventa via via immobile.

NEUROPATIA MOTORIA MULTIFOCALE In un primo momento a Ezio Bosso fu diagnosticata la SLA, ma in realtà il musicista era affetto da neuropatia motoria multifocale, rara neuropatia infiammatoria cronica che si caratterizza per la comparsa, in maniera lenta e progressiva, di debolezza nei quattro arti, in genere soprattutto nelle mani ed agli arti superiori (colpisce una persona ogni 100 mila in età adulta).

COLPITA LA MIELINA La patologia colpisce la mielina, ovvero la guaina di rivestimento delle fibre nervose il cui compito è quello di favorire la trasmissione dell'impulso nervoso lungo il nervo, oltre che proteggere i nervi dagli stimoli esterni.

I SINTOMI Il sintomo più frequente è la debolezza muscolare periferica che si presenta nelle mani e nelle braccia. Con il tempo diventa difficile manipolare gli oggetti, sollevare pesi, utilizzare le mani.

LA TERAPIA La terapia della neuropatia motoria multifocale consiste al momento nelle **immunoglobuline endovena**. Altri farmaci sperimentali sono allo studio. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

ESERCIZI PER LA POSTURA: A COSA SERVE LA RIEDUCAZIONE POSTURALE

Ci sono alcuni lavori, come ad esempio quello in ufficio, che richiedono lo stare seduti nella stessa posizione per ore, magari nemmeno su sedie ergonomiche.

Le posture scorrette possono provocare dolori cervicali, fastidi alla colonna vertebrale e tensioni muscolari alle spalle che possono portare a disturbi a lungo termine.

Conoscere quali sono le posizioni errate, le conseguenze che comportano e le strategie per correggerle è fondamentale per preservare la salute della schiena. In questo senso può essere importante la rieducazione posturale. Vediamo di cosa si tratta con il prof. A. Baricich, resp. del Dip. di Riabilitazione e Recupero Funzionale dell'IRCCS Humanitas di Rozzano.



L'IMPORTANZA DI UNA POSTURA CORRETTA

Quando si lavora in ufficio, magari di fronte al computer, bisogna mantenere il capo allineato al baricentro del corpo, garantendo che spalle, torace e bacino siano sullo stesso piano.

Questa posizione aiuta a mantenere la testa eretta, **evitando di inclinarla in avanti**, un movimento che genera un sovraccarico sui muscoli posteriori.

- Il **computer va messo a una distanza di circa 60-70 cm dal viso**, con il bordo superiore dello schermo allineato all'altezza degli occhi, così da prevenire inclinazioni del collo verso l'alto o il basso.

Un altro rischio legato al lavoro in ufficio di chi interagisce spesso con i clienti è rappresentato dalla disposizione dello schermo del computer su un lato. In questa configurazione, il lavoratore si trova costretto a spostare continuamente il capo: prima guardando davanti a sé per interagire con la persona, poi si gira di lato per utilizzare il computer. Questa dinamica porta spesso a compiere movimenti di torsione del collo, con il busto orientato frontalmente.

Si possono evitare questi movimenti utilizzando una sedia girevole con le rotelle.

Anche il modo in cui ci si siede può influire negativamente sulla salute della schiena.

Spesso si tende erroneamente a considerare più comodo **sedersi sull'osso sacro**, invece di appoggiarsi sulle **ossa ischiatiche**, che rappresentano il corretto punto di sostegno.

Questa postura, con la colonna vertebrale in flessione, può sembrare più rilassante perché sfrutta la forza di gravità e richiede un minore sforzo muscolare. Comporta però una tensione anomala sulle strutture posteriori della schiena e del collo, dato che la testa deve compensare l'angolazione per mantenere gli occhi allineati allo schermo.

Questa cattiva abitudine è particolarmente diffusa tra chi non pratica attività fisica regolare.

Al contrario, chi è abituato a fare sport con costanza riesce più facilmente a mantenere la colonna lombare in una posizione eretta, riducendo l'affaticamento e lo stress sulle strutture muscoloscheletriche.

Una menzione a chi lavora da casa, oppure utilizza il pc portatile per molte ore durante il giorno:

- *la tendenza di molte persone è quella di tenere il laptop sulle gambe, magari mentre si è seduti sul divano.*

Questa posizione costringe il collo a una flessione in avanti molto forte e sottopone i muscoli posteriori a uno sforzo prolungato che può generare dolore cervicale. Chi lavora da casa, quindi, dovrebbe cercare, per quanto possibile, di allestire una postazione ergonomica simile a quella di un ufficio.

Un ultimo aspetto, molto importante in tutti i contesti descritti: anche una posizione ergonomicamente corretta, se mantenuta per periodi prolungati, espone a un rischio di sovraccarico funzionale. È dunque fondamentale, almeno una volta all'ora, eseguire qualche esercizio di **mobilizzazione e stretching**.

POSTURA SCORRETTA: LE CONSEGUENZE PER LA SCHIENA

Mantenere una postura scorretta nel tempo può causare un sovraccarico su diversi gruppi muscolari, con un coinvolgimento del rachide cervicale e lombare. Oltre ai problemi muscoloscheletrici, una postura inadeguata può influire negativamente sulla funzionalità degli organi interni.

Ad esempio, la compressione di addome e intestino può favorire la comparsa di disturbi come il **reflusso gastroesofageo** e la **stitichezza**, mentre una tensione cronica a livello cervicale può essere responsabile di sintomi quali acufeni o vertigini.

Un ulteriore aspetto da prendere in considerazione riguarda l'uso scorretto degli arti superiori, che può sovraccaricare la muscolatura delle braccia. Questo è particolarmente evidente a livello dell'articolazione del gomito, dove il ripetersi di movimenti scorretti può portare allo sviluppo di **epicondiliti**.

QUAL È LA POSTURA CORRETTA?

La postura ideale si basa sulla cosiddetta "regola dei 90°", che prevede il mantenimento di un angolo retto nelle principali articolazioni del corpo. Per raggiungere questo obiettivo, la sedia deve essere non solo girevole ma anche regolabile in altezza, permettendo ai piedi di poggiare saldamente a terra e alle ginocchia di formare un angolo di 90°. Allo stesso modo, l'altezza della scrivania deve consentire agli avambracci di appoggiarsi comodamente, mantenendo le spalle rilassate e i gomiti posizionati anch'essi ad angolo retto.

Questa configurazione aiuta i muscoli di schiena e spalle a lavorare in modo ottimale, prevenendo l'insorgenza di dolori e disturbi legati alla colonna vertebrale e alla cervicale.

Inoltre, è fondamentale sottoporsi a controlli periodici della vista da un oculista. Problemi visivi non corretti, infatti, possono portare ad assumere posizioni scorrette, come avvicinare eccessivamente la testa allo schermo, con conseguenti ripercussioni sulla postura generale.

CHE COS'È LA RIEDUCAZIONE POSTURALE?

La rieducazione posturale è una ginnastica specifica basata su una serie di esercizi mirati ad allentare le tensioni che spesso causano dolore, migliorare elasticità, tonicità, forza e resistenza muscolare, ma anche a raggiungere l'equilibrio strutturale e funzionale del nostro sistema muscolo-scheletrico.

Dopo un'attenta valutazione dei movimenti e della postura del paziente, lo specialista elabora un programma di rieducazione posturale personalizzato, basato sul rinforzo e sull'allungamento di determinati gruppi muscolari, sulla respirazione e su esercizi statici e dinamici.

Lo specialista fornirà anche dei consigli pratici per eseguire correttamente i movimenti quotidiani e mantenere una postura corretta.

Si possono utilizzare diverse tecniche (allungamento muscolare), esercizi di ginnastica propriocettiva (per migliorare l'equilibrio e la coordinazione), esercizi per gli occhi (per correggere eventuali problemi visivi che influenzano la postura).

RIEDUCAZIONE POSTURALE: COME SI SVOLGE?

Il primo step, nel trattamento dei dolori posturali, è valutare la tipologia di dolore cercando di ottenerlo e controllarlo in sede di visita attraverso manipolazioni, terapie fisiche o trattamenti fisioterapici. Dunque, vengono corrette le cause alla base del disturbo: questo processo abitualmente avviene in palestra o comunque mediante un lavoro attivo da parte del paziente.

A seconda della problematica e delle necessità del paziente, vengono stabiliti dei percorsi personalizzati, tendenzialmente della durata di **6, 8 o 10 sedute**, con cadenza bisettimanale, trisettimanale, o quadrisettimanale.

La rieducazione posturale, insomma, è fondamentale, perché solo grazie a un corretto rinforzo muscolare sarà possibile educare i muscoli ad assumere e mantenere determinate posizioni.

Il paziente, con l'aiuto dello specialista, può poi individuare l'attività fisica più adatta alle sue esigenze per contrastare attivamente e a lungo termine la sedentarietà, oltre ad apprendere i "piccoli trucchi" da applicare durante le sessioni di lavoro.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**I SINTOMI DELLA BRONCHITE E COME SI CURA**

La bronchite è una tra le patologie più frequenti dell'apparato respiratorio ed è causata da un'inflammatione della mucosa che riveste i bronchi, le strutture che trasportano l'aria all'interno dei polmoni.

La bronchite si distingue in acuta e cronica, a seconda degli agenti scatenanti la patologia e della durata della stessa.

Nella maggior parte dei casi la **bronchite acuta** è causata da un'infezione a carattere

- ❖ **virale e stagionale** (*virus dell'influenza, coronavirus, virus respiratorio sinciziale*), complicata talvolta da una sovrainfezione batterica.



La **bronchite cronica** è invece *un'inflammatione persistente della mucosa bronchiale*, provocata in genere dall'inalazione di fattori specifici come

- ❖ *il fumo di sigaretta,*
- ❖ *agenti inquinanti*
- ❖ *polveri o sostanze tossiche sia in ambiente domestico che lavorativo.*

Uno stato di infiammazione cronica può portare a un rimodellamento della struttura dei bronchi, alla persistenza di sintomi (*tosse, escreato purulento, dispnea*) ed evolvere in condizioni patologiche non reversibili, quali la *broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO)*.

Quali sono i sintomi della bronchite acuta e come si cura? Ne parliamo con la dottoressa **Paola Scarano**, pneumologa presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA BRONCHITE ACUTA E CRONICA?

Il sintomo caratteristico della **bronchite acuta** è la tosse produttiva, con escreato dapprima chiaro che successivamente può divenire purulento.

Altri sintomi includono respiro difficoltoso e sibilante, faringodinia, astenia e, in alcuni casi, febbre.

I sintomi tendono a regredire nell'arco di due-tre settimane.

Bisogna prestare particolare attenzione nel caso sia presente febbre con sensazione di oppressione toracica o dolore toracico che aumenta con gli atti respiratori, poiché potrebbero indicare la presenza di una patologia più severa della bronchite, quale la polmonite, per la quale è opportuno avvertire immediatamente il medico per i relativi approfondimenti diagnostici (per esempio RX torace o TC torace) e terapeutici.

La **bronchite cronica** è causata da un'inflammatione persistente della mucosa bronchiale ed è caratterizzata dalla presenza di tosse ed escreato persistenti per almeno 2-3 mesi l'anno per due anni consecutivi. Spesso si associa dispnea (**fiato corto**) durante i movimenti e l'escreato, talvolta purulento, spesso è denso e difficile da eliminare.

COME SI CURA LA BRONCHITE ACUTA

La terapia della bronchite acuta è volta al trattamento della causa scatenante; trattandosi per la maggior parte dei casi di una **patologia virale**,

❖ **non sono necessarie particolari terapie farmacologiche** se non l'uso di farmaci sintomatici.

È consigliato un *periodo di riposo, adeguata idratazione* (soprattutto se è presente febbre) ed eventualmente potrebbero risultare utili **farmaci mucolitici, antipiretici e farmaci antinfiammatori non steroidei**.

L'uso di terapia antibiotica è riservato solo a quei casi in cui

❖ **si sospetta infezione o sovrainfezione di origine batterica**.

I sintomi della bronchite acuta si risolvono solitamente in 2-3 settimane.

BRONCHITE CRONICA: IN COSA SI DISTINGUE?

Come già anticipato, la bronchite cronica è provocata da un'inflammatione persistente della mucosa bronchiale, comportando di conseguenza un'alterazione della struttura della parete dei bronchi, responsabile dei segni e sintomi della patologia, quali tosse con espettorazione e mancanza di fiato, spesso sotto sforzo.

Tra i **fattori di rischio della bronchite cronica** vi sono primo fra tutti

❖ il fumo di sigaretta, compreso il fumo passivo, seguito dall'esposizione professionale a polveri o sostanze chimiche e dall'inquinamento atmosferico.

Da un punto di vista diagnostico, oltre a un'accurata anamnesi ed esame obiettivo, nei pazienti con bronchite cronica risulta utile eseguire una **spirometria** globale con test di broncodilatazione farmacologica, per poter valutare eventuali alterazioni della funzionalità respiratoria e la presenza di una broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO).

Nella gestione della bronchite cronica è fondamentale rivolgersi a uno specialista pneumologo, affinché venga impostata una corretta terapia e un adeguato programma di follow up.

COME PREVENIRE LA BRONCHITE ACUTA E CRONICA?

È possibile prevenire l'insorgenza della bronchite acuta innanzitutto contrastando le infezioni respiratorie grazie alle vaccinazioni previste dal piano nazionale di prevenzione vaccinale (*vaccino antinfluenzale, vaccino antipneumococco, vaccino anti SARS CoV-2, vaccino contro il virus respiratorio sinciziale*).

Soprattutto per la bronchite cronica, è fondamentale evitare l'esposizione al fumo di sigaretta, a polveri e agenti chimici che comportano l'irritazione delle mucose bronchiali facilitando quindi lo sviluppo di processi infiammatori cronici con l'avanzare del tempo.

Se non possibile evitare l'esposizione diretta ad agenti irritativi e tossici, soprattutto in contesti professionali, è raccomandato l'utilizzo di mascherine.

Si raccomanda inoltre di lavarsi frequentemente le mani prestando attenzione a non portarle vicino al naso e alla bocca, specialmente se si entra in contatto con persone con disturbi respiratori.

(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
Casoria	FT/PT	333 935 1342	10 Febbraio
Pozzuoli	FT/PT	335 818 7336	10 Febbraio
Napoli Miano (Parafarmacia)	FT/PT	340 300 3405	10 Febbraio
Pozzuoli	FT/PT	327 938 4821	10 Febbraio
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

FENAGIFAR Napoli: aperte le nuove iscrizioni

Aperte le nuove iscrizioni. Per poter aderire compilare il modulo allegato ed inviarlo via e-mail al seguente indirizzo:

segreteria.agifarnapoli@gmail.com



A.gi.far NAPOLI
Associazione Giovani Farmacisti
della Provincia di Napoli

Via Toledo,156
80132 - Napoli
Tel.081/5510648

MODULO DI ISCRIZIONE

N° TESSERA _____
 Cognome _____ Nome _____
 Nato/a a _____ () il ___/___/___
 Residente in via _____
 CAP _____ Città _____ ()
 Telefono _____ Ufficio _____ Mobile _____
 E-mail _____

Studente al IV e V anno in Farmacia/CTF **SI NO**
 Ordine dei Farmacisti della Provincia di _____ Tessera N° ____
 Tipo di occupazione _____
 Socio presentatore _____ Tessera N° ____

Autorizzo al trattamento dei miei dati personali ai sensi del D.Lgs. 196 del 30 giugno 2003.

Napoli, lì ___/___/___

Firma

Per completare l'iscrizione si prega di inviare il modulo alla seguente e-mail:
segreteria.agifarnapoli@gmail.com

Il Presidente
Dott. Raffaele Savino

Il Segretario
Dott.ssa Ida Agata Nocerino

ORDINE: progetto ELDERCARE 2024/2025

Giornate geriatriche di prevenzione

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la II Ediz. del progetto **Eldercare**.

L'obiettivo delle giornate geriatriche di prevenzione è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita ha detto il presidente **Vincenzo Santagada** promotore insieme a **Raffaele Marzano**.



"ELDERCARE"
Giornate geriatriche di prevenzione
In Italia: oltre un milione di soggetti affetti da demenza (circa 600 mila con demenza di Alzheimer)

Le demenze rappresentano la quarta causa di morte negli ultrasessantacinquenni dei paesi occidentali e il 60% di tutti i casi di demenza è rappresentato dalla Demenza di Alzheimer

La demenza di Alzheimer e, in minor misura, la demenza vascolare sono le principali cause di declino cognitivo correlato all'età.

L'obiettivo delle giornate geriatriche "Eldercare" è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare, e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita.

Si ringrazia per la collaborazione:

PIAM, DOMUS PETRI, MEDISOL

Di seguito il **calendario**

12 ottobre	<i>Farmacia S. Caterina</i>	Caivano	1 Marzo	<i>Farmacia Elifani</i>	Meta
19 ottobre	<i>Farmacia Cirino</i>	Mugnano	8 Marzo	<i>Farmacia Cifariello</i>	Napoli
9 novembre	<i>Farmacia Morrica</i>	Marano	15 Marzo	<i>Farmacia Visconti</i>	Nola
16 novembre	<i>Farmacia del Corso</i>	Frattamaggiore	22 Marzo	<i>Farmacia La Flora</i>	Casalnuovo
23 novembre	<i>Farmacia Procaccini</i>	Napoli	29 Marzo	<i>Farmacia Cannone</i>	Napoli
30 novembre	<i>Farmacia Associate</i>	Afragola	5 Aprile	<i>Farmacia Nocerino</i>	Carbonara
7 Dicembre	<i>Farmacia Guacci</i>	Castellammare	12 Aprile	<i>Farmacia dello Iacovo</i>	Napoli
14 Dicembre	<i>Farmacia Improta</i>	Villaricca	3 Maggio	<i>Farmacia Terranova</i>	Napoli
21 Dicembre	<i>Farmacia Zaccariello</i>	Pozzuoli	10 Maggio	<i>Farmacia Brignola</i>	Giugliano
11 Gennaio 25	<i>Farmacia Pezzullo</i>	Qualiano	17 Maggio	<i>Farmacia Iorio</i>	Napoli
18 Gennaio	<i>Farmacia Stabile</i>	Napoli	24 Maggio	<i>Farmacia Salvati</i>	Napoli
25 Gennaio	<i>Farmacia Palagiano</i>	S. Agnello	31 Maggio	<i>Farmacia Verdi</i>	Giugliano
1 Febbraio	<i>Farmacia Cantone</i>	Arzano	7 Giugno	<i>Farmacia Di Maggio</i>	S. Antonio
8 Febbraio	<i>Farmacia Maluvia</i>	Pozzuoli	14 Giugno	<i>Farmacia Cozzolino</i>	Casoria
15 Febbraio	<i>Farmacia Carraturo</i>	Napoli	21 Giugno	<i>Farmacia Cozzolino</i>	Ercolano
22 Febbraio	<i>Farmacia Petrone</i>	Napoli			