



Proverbio di oggi.....

A' lietto astritto, cuccate ammezzo.

L'ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA, ANCHE LEGGERA, RIDUCE IL RISCHIO DI CANCRO

Il numero di passi compiuti ogni giorno potrebbe essere più importante per il rischio di cancro rispetto all'intensità dell'attività

In uno studio di coorte prospettico su oltre 85mila adulti condotto nel Regno Unito, un'équipe di ricerca multinazionale (Usa e Uk) ha scoperto che **gli individui che praticano ogni giorno un'attività fisica di da intensità da leggera a moderata-vigorosa hanno un rischio di cancro inferiore** rispetto agli individui più sedentari. I risultati, pubblicati su un repository del *British Journal of Sports Medicine*, sono tra i primi a valutare la riduzione del rischio di cancro associata a un'attività di intensità leggera come fare commissioni e svolgere le faccende domestiche. Studi precedenti avevano mostrato un'associazione inversa tra attività fisica e rischio di cancro, ma la maggior parte di questi studi si basava su questionari auto-riportati, che potrebbero non registrare in modo accurato l'intensità delle diverse attività.

Nel nuovo studio i partecipanti all'indagine (*età media 63 anni*) indossavano accelerometri da polso che tracciavano l'attività giornaliera totale, l'intensità dell'attività e il conteggio dei passi giornalieri per un periodo di una settimana. I ricercatori hanno quindi esaminato la relazione tra le medie giornaliere e l'incidenza di 13 tipi di cancro, tra cui il tumore della mammella e del colon-retto, già associati in precedenza all'attività fisica. Dopo un follow-up medio di 5,8 anni, 2.633 partecipanti avevano ricevuto una diagnosi di uno dei 13 tipi di cancro monitorati.



- **Gli individui con la più alta quantità totale di attività fisica giornaliera avevano un rischio inferiore del 26% di sviluppare il cancro vs agli individui con la più bassa quantità di attività fisica giornaliera.**

I ricercatori hanno anche esplorato l'impatto della sostituzione del tempo sedentario quotidiano con attività fisica di intensità da leggera a moderata-vigorosa e hanno scoperto che questo cambiamento era associato a una riduzione del rischio di cancro. Anche un conteggio giornaliero più elevato di passi, ma non la loro intensità, era associato a un rischio inferiore di cancro. Rispetto al rischio in coloro che facevano 5mila passi al giorno, il rischio era inferiore dell'11% per coloro che ne facevano ogni giorno 7mila e inferiore del 16% per chi faceva 9mila. **Oltre i 9mila passi, la riduzione del rischio non mostrava ulteriori incrementi.**

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

I NEONATI TRATTATI CON ANTIBIOTICI RISPONDONO MENO BENE AI VACCINI

L'assunzione di antibiotici poco dopo la nascita altera la flora batterica intestinale: come risultato l'immunità da vaccini si attenua più in fretta.

I neonati che hanno necessità di assumere antibiotici mostrano una **risposta attenuata ai primi vaccini** dell'infanzia. Lo suggerisce uno studio pubblicato su *Nature*, che individua una possibile causa nell'alterazione del microbiota intestinale - e in particolare nella minore concentrazione, negli intestini riduci da cure con antibiotici, dei **bifidobatteri**.

CURE PRECOCI. Un gruppo di scienziati del South Australian Health and Medical Research Institute (SAHMRI) di Adelaide ha seguito **191 neonati sani** e venuti al mondo con parto naturale. Tra questi, **111 erano stati esposti ad antibiotici** poco dopo la nascita,

o durante un trattamento diretto (il caso di 32 neonati) o in modo indiretto, perché le loro madri avevano assunto antibiotici durante il parto o nel periodo post-parto.

UN OSPITE PREZIOSO. Al momento della prima vaccinazione di routine, a 6 settimane di vita, i ricercatori hanno misurato le concentrazioni, nell'intestino dei neonati, di un microrganismo che risiede nel colon e che ha un ruolo benefico nella modulazione delle difese immunitarie: il *Bifidobacterium*. I bambini che erano stati trattati direttamente con antibiotici **ne ospitavano in quantità inferiori**, mentre l'assunzione di antibiotici in modo indiretto, attraverso il corpo o il latte materno, non è sembrata influire in modo significativo.

EFFICACIA ATTENUATA. Questa riduzione è parsa collegata a un'altra caratteristica dei neonati curati con antibiotici: **la minore concentrazione di anticorpi** in risposta al **vaccino contro lo pneumococco** e a quello **contro l'*Haemophilus Influenzae* di tipo B**, un batterio responsabile di gravi polmoniti e meningiti nei bambini sotto i 5 anni. Questi livelli inferiori di anticorpi sono stati riscontrati sia a 7 mesi di età sia a 15 mesi.

UNA SPINTA IN PIÙ. I bifidobatteri sono particolarmente adattati a metabolizzare gli oligosaccaridi (un tipo di carboidrato) del latte materno, e si trovano in quantità importanti nell'intestino dei neonati. Questi microrganismi sembrano **fornire al sistema immunitario un aiuto extra**, preparandolo a rispondere al meglio ai vaccini pediatrici.

BUONO A SAPERSI (MA NIENTE PANICO!). Gli autori dello studio precisano comunque che i neonati vengono di norma trattati con antibiotici solo in caso di reale necessità e **quando minacciati da condizioni gravi**, come infezioni che in questa delicata fase potrebbero risultare letali. Inoltre, la risposta ai vaccini è solo attenuata, e tutti i neonati a 7 mesi avevano **comunque una quantità di anticorpi sufficiente** a proteggerli dall'infezione.

La differenza principale è che gli anticorpi prodotti in risposta al vaccino sembrano, nel tempo, diminuire più rapidamente nei neonati trattati con antibiotici.

Ulteriori studi verificheranno se l'assunzione di probiotici a base di bifidobatteri possano contrastare questo effetto, nei piccoli che devono ricevere terapie antibiotiche.

(Salute, Focus)

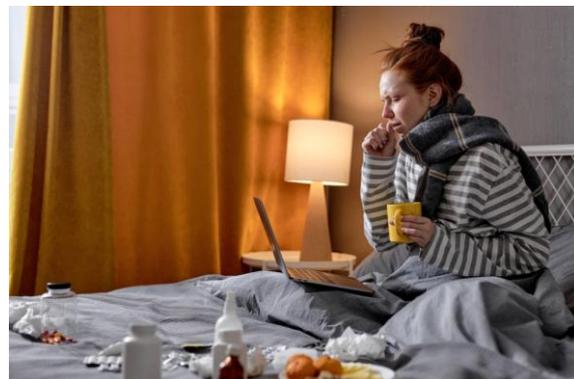


SCIENZA E SALUTE

LE MOLECOLE IMMUNITARIE CHE COMBATTONO LE INFEZIONI AGISCONO ANCHE SUL CERVELLO

Alcuni tipi di messaggeri immunitari agiscono su recettori in aree specifiche del cervello, promuovendo ansia o comportamenti pro-sociali.

Un'infezione in corso potrebbe alterare il vostro comportamento, e non solo perché non vi sentite in piena forma. Due nuovi studi su un tipo di **citochina**, una molecola che funge da messaggero chimico tra cellule immunitarie, rafforzano l'idea che il sistema che difende l'organismo dalle infezioni **possa influenzare anche il cervello**, modificando i nostri comportamenti mentre siamo malati. Una scoperta che ha risvolti interessanti sia in termini evolutivi, sia per l'ipotetica possibilità di influenzare alcune risposte del cervello passando per il sistema immunitario.



INFLUENZE SUL CERVELLO. Nei due lavori, pubblicati su *Cell*, gli scienziati del MIT e dell'Harvard Medical School si sono concentrati su una **citochina chiamata IL-17** che - hanno trovato - oltre al suo ruolo di messaggero immunitario esercita due tipi di effetti molto diversi su due regioni cerebrali:

- **l'amigdala e la corteccia somatosensoriale.**

Nell'amigdala, questa molecola può sollecitare una sensazione di ansia, mentre nella corteccia sembra promuovere comportamenti prosociali.

ACQUA SUL FUOCO. La molecola è coinvolta in un fenomeno chiamato "effetto febbrile", il temporaneo miglioramento di alcune manifestazioni comportamentali tipici dei disturbi dello spettro autistico quando i bambini che ne soffrono hanno la febbre.

Nel 2019 dimostrarono che, in alcuni casi, durante un'infezione il rilascio della **IL-17** sopprime l'attività dei neuroni di una piccola regione della corteccia, la cui ipereccitazione può produrre sintomi simil autistici nei topi.

DOVE AGISCE LA CITOCHINA? Due recettori della citochina **si trovano nella corteccia**, inclusa la regione che i ricercatori avevano in precedenza attenzionato negli studi sull'effetto febbrile. Non a caso, i recettori si trovano in una popolazione di neuroni coinvolta nel controllo del comportamento.

UN MESSAGGERO CONTESO. Quando una forma della IL-17, chiamata IL-17E, si lega a questi recettori, agisce come neuromodulatore: **riduce l'eccitabilità dei neuroni** e attenua i comportamenti controllati da questa parte del cervello. Gli autori sospettano che la citochina **fosse in origine proprio un neuromodulatore**, e che in seguito il sistema immunitario se ne sia appropriato per regolare le comunicazioni cellulari nelle risposte immunitarie.

PIÙ ANSIA. Nell'amigdala basolaterale sono presenti due tipi di recettori all'IL-17 che lavorano in coppia, e che quando si legano a due forme della citochina **diventano più eccitabili, aumentando la sensazione di ansia**. Quando gli animali sono trattati con farmaci che bloccano uno di questi recettori - hanno scoperto gli scienziati - accade controintuitivamente che i livelli di una forma di queste citochine nel sangue aumentino, causando effetti avversi sulla salute mentale.

STAI A CASA! Un'ipotesi è che, durante le infezioni, l'ansia possa **dissuadere un individuo malato dall'incontrare altre persone**, arginando così la diffusione dei patogeni. Un altro tipo di citochina agirebbe sugli stessi recettori nel cervello per mettere a tacere l'ansia quando l'infezione è risolta e quest'attivazione non è più utile.

(Salute, Focus)

SCIENZA E SALUTE**CHE COS'È UN PACEMAKER E A CHE COSA SERVE**

Si tratta di un apparecchio che stimola elettricamente la contrazione cardiaca, quando questa, a causa di un processo patologico, non è assicurata autonomamente dal tessuto di conduzione cardiaco.

Il pacemaker è un apparecchio che stimola elettricamente la contrazione cardiaca, quando questa, a causa di un processo patologico, non è assicurata autonomamente dal tessuto di conduzione cardiaco.

I pacemaker sono costituiti da un generatore contenente batterie al litio, che assicurano la fonte di energia, e circuiti di sensing in grado di riconoscere eventuali stimoli spontanei provenienti dal cuore del paziente, e da elettrocateri che possono essere fissati sulla superficie del cuore, nello spessore del miocardio o, attraverso cateteri

venosi, direttamente nelle cavità cardiache permettendo così allo stimolo elettrico di essere condotto dal generatore alle diverse camere cardiache (atrio, ventricolo, atrio e ventricolo in successione).

Un tempo voluminosi ed esterni sono oggi dispositivi elettronici non più grandi di una scatola di fiammiferi, con batterie a lunghissima durata (molti anni), e vengono inseriti, in anestesia locale, sotto la pelle, in corrispondenza del cuore:

- *le onde elettriche ritmiche che inviano sono in grado di ripristinare, e mantenere costante, il ritmo cardiaco alterato.*

Attualmente i pacemaker sono dotati di sensori in grado di registrare l'attività fisica del paziente e di modificare automaticamente la frequenza di scarica.

Un pacemaker può essere impiantato temporaneamente o permanentemente: la prima eventualità si utilizza in caso di infarto miocardico acuto, di bradicardia con frequenza inferiore a 35 battiti al minuto, durante interventi chirurgici cardiaci e nelle emergenze aritmiche ad alto rischio un pacemaker si impianta permanentemente in caso di blocco cardiaco completo, di blocco atrio-ventricolare incompleto, di bradicardia sinusale spiccata, di malattia del nodo del seno, di blocchi di branca bilaterali, di fibrillazione atriale a risposta ventricolare lenta.

Ulteriori indicazioni all'impianto di un pacemaker permanente comprendono: nello scompenso cardiaco la stimolazione elettrica contemporanea del ventricolo destro e sinistro (*biventricolare*) migliora la performance meccanica dei ventricoli e quindi le condizioni cliniche del paziente una stimolazione elettrica atriale *multisito* (differenti zone dell'atrio destro e sinistro) consente in alcuni pazienti la prevenzione della fibrillazione atriale nelle aritmie da rientro una serie di stimoli elettrici inviati per mezzo di un elettrocatero può penetrare nel circuito e interrompere la tachicardia da rientro.

I pazienti portatori di pacemaker devono sottoporsi a visite e controlli elettrocardiografici frequenti e osservare alcune precauzioni: non lavorare presso centrali elettriche o stazioni radio e fare attenzione alle porte magnetiche.

Non è controindicata alcuna terapia cardiologica, né guidare o una gravidanza.

Possibili inconvenienti: si possono avere infezioni locali, spostamenti del catetere, raramente guasti delle batterie.

(Salute, Corriere)



SCIENZA E SALUTE

Inquinamento luminoso e diabete: nelle ore notturne aumenta il rischio di malattia?

La luce interferisce con il naturale ciclo sonno-veglia o ritmo circadiano, regolato dall'ipotalamo nelle 24 ore, di vitale importanza per una varietà di funzioni biologiche incluso il metabolismo glucidico

È vero che dormire in una camera buia aiuta a prevenire il diabete?

Mentre è ampiamente noto che ottimizzare il peso, migliorare la composizione corporea, fare esercizio e mangiare cibi salutari sono fattori che aiutano a prevenire il **diabete mellito di tipo 2** (DM2), uno studio pubblicato nel 2024 su *Lancet Regional Health* ha confermato ciò che lavori precedenti avevano cercato di dimostrare, ossia che potrebbe esserci un altro semplice comportamento da seguire: evitare l'esposizione alla luce durante la notte. Lo studio è stato condotto su quasi 85mila uomini e donne nel Regno Unito e ha rilevato che coloro che sono esposti a minor quantità di luce tra le 00.30 e le 6 del mattino hanno una probabilità significativamente inferiore di sviluppare il DM2.



CICLO SONNO-VEGLIA

Ma perché la luce notturna dovrebbe avere qualche relazione con l'insorgenza di diabete? Perché interferisce con il naturale ciclo sonno-veglia o ritmo circadiano, quell'«orologio interno» regolato dall'ipotalamo nelle 24 ore, di vitale importanza per una varietà di funzioni biologiche incluso il metabolismo glucidico, tramite la regolazione della secrezione insulinica e probabilmente anche della sensibilità insulinica. In questo studio i partecipanti indossavano un dispositivo da polso dotato di un sensore che misurava l'esposizione giornaliera alla luce nel corso di una settimana. Ciò ha fornito ai ricercatori 13 milioni di ore di dati da analizzare.

ESISTE UNA CORRELAZIONE

I partecipanti sono stati poi monitorati nei successivi 8 anni per vedere quanti di loro avrebbero sviluppato il DM2. Dallo studio sono stati esclusi i lavoratori che facevano turni di notte, noti per avere un rischio elevato di diabete. L'analisi dei dati ha rivelato una correlazione dose-dipendente tra l'esposizione notturna alla luce e la comparsa di DM2. Limitare la luce notturna sembra ridurre il rischio di diabete anche nelle persone con un aumentato rischio genetico di sviluppare la malattia.

DIABETE GESTAZIONALE Altri lavori in precedenza avevano documentato un ruolo dell'esposizione notturna alla luce nel metabolismo glucidico; tra questi, un interessante studio pubblicato sull'*American Journal of Obstetrics & Gynecology* nel 2023 su donne in gravidanza ha fatto emergere come un maggior tempo di esposizione all'illuminazione artificiale nelle tre ore che precedono il sonno sia correlato a una maggior incidenza di diabete gestazionale, indipendentemente dai tempi e dalla qualità del sonno. Dunque ridurre al minimo l'esposizione notturna alla luce potrebbe essere una strategia efficace ed economica per ridurre la prevalenza del diabete di tipo 2 negli anni futuri, ovviamente senza trascurare i già noti ruoli dell'alimentazione e dell'attività fisica. (*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
Napoli Loggetta	FT/PT	333 100 4446	11 Aprile
Pozzuoli	FT/PT	081 218 2443	11 Aprile
Pozzuoli	FT/PT	348 916 7204	11 Aprile
Marano	FT/PT	328 752 1018	11 Aprile
Giugliano	FT/PT	349 426 6271	11 Aprile
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	339 450 1105	11 Aprile
Pompei	FT/PT	339 391 3325	7 Aprile
Pomigliano	FT/PT	farmaciealfa@gmail.com	7 Aprile
Napoli Arenella	FT/PT	candidature@cifariello.com	7 Aprile
Acerra	FT/PT	348 702 2524	1 Aprile
Napoli	FT/PT	347 455 3537	1 Aprile
Arzano	FT/PT	333 967 5989	1 Aprile
Pomigliano	FT/PT	328 662 7954	26 Marzo
Napoli Scampia	FT/PT	335 549 9705	26 Marzo
Pomigliano Parafarmacia	FT/PT	info@inparafarmacia.it	26 Marzo
Frattamaggiore	FT/PT	338 784 0156	26 Marzo
Varcaturò Giugliano	FT/PT	351 887 1195	11 Marzo
Poggiomarino	FT/PT	333 634 4539	11 Marzo

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
Mese di APRILE			
Lunedì 28 Aprile h. 21.00	Comunicazione Efficacia in Farmacia	<i>N. Mancini</i>	4
Mese di MAGGIO			
Lunedì 5 Maggio h. 21.00	Piccole Patologie in dermatologia e danni da raggi UV	<i>G. Argenziano C. Giorgio</i>	In accreditamento
Lunedì 12 Maggio h. 21.00	Valutazione delle Interazioni Farmaco - Farmaco nel Pz Politerapico	<i>Edi Mattera</i>	In accreditamento
Giovedì 22 Maggio h. 21.00	Sintomatologie Gastrointestinali Consigli Pratici – Ruolo del Farmacista	<i>G. Nardone</i>	In accreditamento
Lunedì 19 Maggio h. 21.00	Medicina di Precisione e di Genere: Ruolo del Farmacista	<i>A. Maffettone B. Politi</i>	In accreditamento
Lunedì 26 Maggio h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1	<i>S. Serao Creazzola E. Granata; A. Venturelli</i>	3
Martedì 27 Maggio h.21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord	<i>M. Fusco E. D'Ambrosio</i>	3
Mercoledì 28 Maggio h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 3 Sud	<i>E. Nava C. Mancaniello; R.Menna</i>	3

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**.



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			