



FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE

& Società

Capelli
sotto assedio

2

Sani & IN FORMA

ANNO XXIII NUMERO 3 - 2024

LA NOSTRA ESPERIENZA PER IL TUO BENESSERE

& Donna

Sindrome dello
ovaio policistico

5

& Cosmesi

Pelle e terapie
oncologiche

12

& Infezioni

Aviaria, sfida
globale

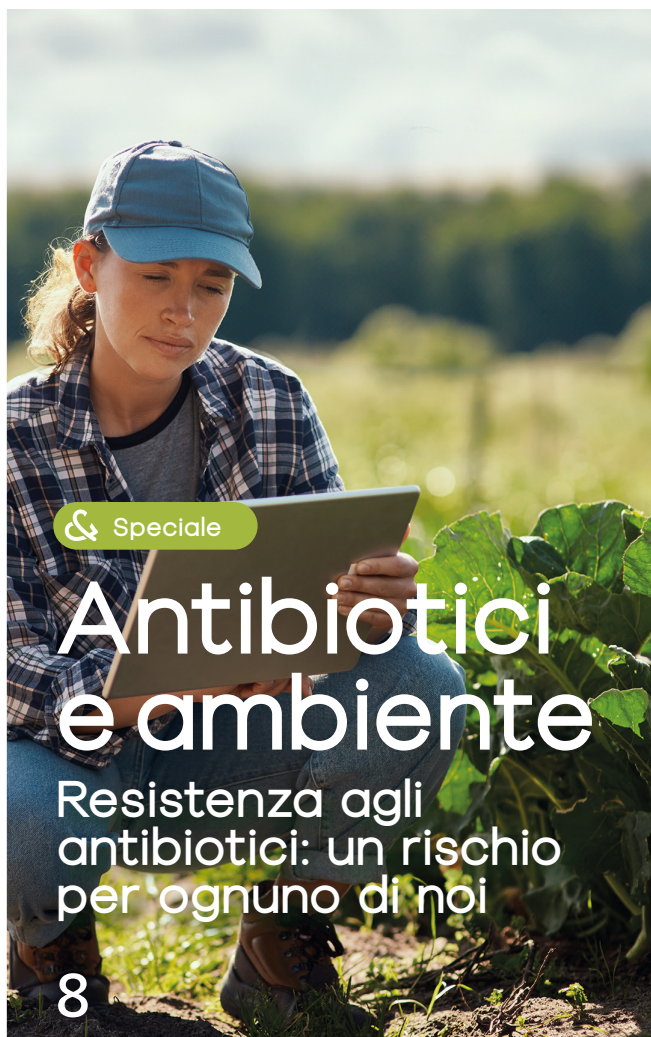
14

& Speciale

Antibiotici e ambiente

Resistenza agli
antibiotici: un rischio
per ognuno di noi

8





L'angolo delle domande

Hai dubbi o desideri capire meglio un argomento per la tua salute e il tuo benessere? Scrivici via mail a

sids@fcr.re.it

Una selezione di domande e risposte verrà pubblicata in ogni numero in fondo alla rivista, nella sezione "L'angolo delle domande".

Sani & IN FORMA
LA NOSTRA ESPERIENZA PER IL TUO BENESSERE

A cura della redazione di Sani&inForma
Servizio Informazione e Documentazione
Scientifica (SIDS)
Farmacie Comunali Riunite (FCR)
Via Doberdò, 9 - 42122 Reggio Emilia (RE).
fcrinforma.fcr.re.it

DIRETTRICE RESPONSABILE

Laura Silingardi

PROGETTO EDITORIALE

Marcello Ascari

STAMPA E ALLESTIMENTO

Tipolito Bolondi Srl
Via Montali 11/1 - 42020 S. Polo d'Enza (RE)
Stampato a Reggio Emilia - Ottobre 2024

Registrazione presso il Tribunale di Reggio Emilia n. 1080 del 17/09/02.

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.

Calendario del Benessere

Gli eventi ricorrenti per celebrare la tua Salute e il tuo Benessere

Settembre

29 settembre

Giornata mondiale del Cuore

Ottobre

1-7 ottobre

Settimana mondiale dell'Allattamento al Seno

10 ottobre

Giornata mondiale della Salute Mentale

14 ottobre

Giornata mondiale della Vista

16 ottobre

Giornata mondiale dell'Alimentazione

20 ottobre

Giornata mondiale dell'Osteoporosi

Novembre

14 novembre

Giornata mondiale del Diabete

20 novembre

Giornata mondiale Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva (BPCO)

18-24 novembre

Settimana Mondiale dell'Antibiotico-resistenza

Dicembre

1 dicembre

Giornata mondiale contro l'AIDS

3 dicembre

Giornata internazionale per le persone con Disabilità

& Società

Capelli sotto assedio

Scuola e pidocchi, un binomio sfortunato. Ma con le giuste precauzioni, possiamo evitarli.



& Donna

Sindrome dell'ovaio policistico

Malattia invisibile: colpisce molte donne, ma spesso rimane inosservata.



& Speciale

Antibiotici e ambiente

L'ambiente naturale può concorrere alla riduzione di efficacia delle terapie antibiotiche.



& Cosmesi

Pelle e terapie oncologiche

La cura della pelle è essenziale durante le terapie oncologiche per prevenire gli effetti collaterali.



& Infezioni

Aviaria, sfida globale

Il virus dell'influenza aviaria è in continua evoluzione, per questo è necessaria mantenere alta l'attenzione



Editoriale

Benvenuti nel mondo della salute complessa

Già dal 1948, quando cioè l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha definito per la prima volta il concetto di salute come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale", è chiaro che i fattori che influenzano la salute sono tanti e diversi. Mai quanto oggi comprendiamo che questi fattori riguardano ambiti diversi della nostra vita.

Da un lato ci sono problemi globali come la resistenza agli antibiotici, che minaccia di rendere inefficaci le terapie antibatteriche, o l'influenza aviaria, un campanello d'allarme sulla capacità di fronteggiare nuove malattie infettive.

Dall'altro, sfide personali che vedono l'intersecarsi della salute fisica con quella psicologica, come nel caso degli effetti collaterali a carico della pelle durante i trattamenti oncologici, ma anche questioni collettive, come la diffusione dei pidocchi, un problema fastidioso che si verifica spesso con la ripresa delle scuole.

E ancora, la sindrome dell'ovaio policistico, una condizione che colpisce milioni di donne in tutto il mondo e che ci ricorda come la salute femminile sia un tema complesso, che richiede un approccio multidisciplinare.

In questo numero, esploreremo tutte queste tematiche apparentemente disparate e scopriremo come le scelte individuali possono influenzare la salute collettiva e come l'approccio multidisciplinare sia fondamentale per garantire un futuro di cure sostenibili.

Una maggiore consapevolezza delle sfide che ci attendono è il primo passo verso una salute migliore per tutti.

Buona lettura!

Capelli sotto assedio

Il rientro dalle vacanze e l'inizio della scuola potrebbero essere disturbati dalla diffusione di pidocchi, un problema fastidioso ma che, con tempestività, si può risolvere “alla radice”.

PARASSITI COMUNI

Possono provocare un fastidioso prurito, generando imbarazzo. Ma non facciamoci prendere dal panico!

Durante le vacanze aumentano le occasioni di socialità: i bambini spesso partecipano a campi estivi, soggiorni in campeggi o viaggi con amici e familiari, dove le condizioni di affollamento possono facilmente favorire la trasmissione di questi parassiti. La vicinanza costante e il contatto frequente tra i bambini creano un ambiente ideale per i pidocchi, che possono passare facilmente da una testolina all'altra.

Con il ritorno a scuola la situazione può peggiorare ulteriormente: le aule piene, i momenti di gioco e le attività di gruppo amplificano le opportunità di contagio. Anche il semplice scambio di cappelli, pettini o accessori per capelli può contribuire alla diffusione dei pidocchi. È quindi importante adottare alcune precauzioni per prevenire e gestire questo problema comune, ma fastidioso.

Iniziamo a conoscerli

Scientificamente noti come *Pediculus humanus capitis*, i pidocchi

sono piccoli insetti (2-3 mm) di colore grigio/marrone che infestano e vivono esclusivamente sul cuoio capelluto umano. Le femmine depongono le uova, chiamate lendini, alla base del capello, dove circa in 7-10 giorni si schiudono, liberando le ninfe, che in meno di due settimane diventano pidocchi adulti. Questi insetti si nutrono del sangue umano e si diffondono principalmente attraverso il contatto diretto tra persone. Possono provocare un fastidioso prurito, generando imbarazzo. Ma non facciamoci prendere dal panico! Sono disponibili diversi rimedi per contrastarli, basta conoscerli e usarli correttamente.

I trattamenti

Quando si nota la presenza di pidocchi sul cuoio capelluto bisogna utilizzare prodotti contenenti antiparassitari specifici, che agiscono possibilmente sia sulle uova sia sui pidocchi adulti.

Le piretrine e i loro derivati sintetici (es. fenotrina) sono i tratta-

menti antiparassitari più utilizzati: agiscono paralizzando e uccidendo questi insetti e spesso sono combinati con *butossido di piperonile* per aumentarne l'efficacia. Sono prodotti sicuri, tuttavia con il tempo i pidocchi hanno sviluppato una resistenza che ha portato alla progressiva riduzione della loro efficacia.

Altri attivi presenti nei prodotti in commercio sono il *malathion*, un insetticida in grado di uccidere sia i pidocchi adulti che le uova, e il *dimeticone*, che ha un'azione di tipo fisico (agisce avvolgendo il pidocchio, soffocandolo) e per questo sembra provocare meno resistenze e irritazioni locali rispetto ai trattamenti chimici.

Come iniziare il trattamento?

In farmacia sono disponibili prodotti sotto forma di gel, lozioni, emulsioni, polvere e shampoo, da utilizzare sempre con lo specifico pettine a denti stretti.

Il prodotto antiparassitario va applicato uniformemente sul cuoio capelluto e per tutta la lunghezza dei

capelli, senza bagnarli, lasciandolo agire in base ai tempi indicati sulle confezioni. I capelli vanno poi divisi in ciocche e pettinati con l'apposito pettine in modo da favorire il distacco delle lendini; quelle più resistenti vanno staccate manualmente, ponendo molta attenzione alla zona dietro le orecchie e all'attaccatura dei capelli.

È consigliabile ripetere il trattamento a distanza di una settimana, in modo da eliminare gli eventuali pidocchi nati dalle lendini sopravvissute al primo trattamento. Se dopo 12-24 ore si nota ancora la presenza dei parassiti con una mobilità scarsa, vuol dire che il trattamento sta funzionando ed è opportuno eliminare con il pettine i superstiti. Se invece i pidocchi rimasti sono in piena attività, questo potrebbe dimostrare che il trattamento è stato inefficace o che ci troviamo di fronte a una nuova infestazione.

Sebbene non rappresentino una minaccia grave per la salute, la loro presenza provoca prurito e può essere estremamente fastidiosa e imbarazzante



Miti da sfatare

Diamo la parola alla scienza

Diversamente da quanto si crede, i pidocchi non possono né saltare né volare: la trasmissione avviene per contatto diretto tra le teste e i capelli di persone diverse, cosa che si verifica molto comunemente tra bambini che giocano insieme a scuola, durante attività sportive oppure semplicemente avvicinando le teste mentre guardano dallo stesso schermo del telefono.

Inoltre la loro presenza non è un indicativo di scarsa igiene, poiché questi parassiti infestano indifferentemente cuoi capelli puliti e sporchi.



Cosa si può fare in prevenzione?

Anche se la trasmissione avviene prevalentemente per contatto diretto (con la testa), a scopo precauzionale è opportuno trattare gli indumenti utilizzati mettendoli in lavatrice a 60° e poi in asciugatrice per almeno 10 minuti alla massima temperatura. I vestiti che non possono essere trattati ad alte

temperature e gli oggetti che non possono essere lavati vanno chiusi in sacchetti di plastica per almeno due settimane, per far sì che i pidocchi rimasti muoiano per mancanza di nutrimento.

Utilizzare prodotti antiparassitari a scopo precauzionale non è consigliato poiché, oltre ad essere efficaci solo in presenza del parassita, potrebbero causare irritazioni alla cute. Anche l'utilità degli shampoo preventivi, con il fine di creare un ambiente sfavorevole all'insediamento dei pidocchi, non è documentata; tuttavia, possono essere utilizzati a condizione di non abbandonare la buona norma di ispezionare periodicamente i capelli dei bambini e dei soggetti che frequentano comunità affollate.

Chi è venuto a contatto con la persona che ha i pidocchi deve fare un controllo accurato per escludere la presenza del parassita e interrompere la trasmissione. È importante informare la scuola e gli altri genitori, in modo che possano adottare misure preventive e trattare tempestivamente eventuali casi.

Benché non rappresentino una minaccia grave per la salute, i pidocchi sono un problema fastidioso che può causare disagio e imbarazzo. È quindi essenziale agire rapidamente e con i giusti metodi per debellare l'infestazione e prevenire una nuova trasmissione. La collaborazione tra scuola, famiglia e comunità è fondamentale per creare un ambiente sicuro e sereno per tutti i bambini, riducendo al minimo il rischio di contagio e garantendo un ritorno a scuola più tranquillo e piacevole.

Sindrome dello Ovaio policistico

Una condizione piuttosto comune nelle donne dai 15 ai 44 anni, si manifesta con sintomi molto diversi e per questo motivo può capitare che chi ne soffre non se ne accorga con facilità.

PCOS, SPESSO UNA DIFFICILE DIAGNOSI

I sintomi sono diversi e possono variare da persona a persona per tipologia e gravità.

La sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) è il disturbo endocrino più frequente nelle donne in età riproduttiva. Prende il nome dalle cisti che si formano sulle ovaie, sebbene non siano presenti in tutte le donne che ne soffrono e non siano la causa del problema. L'esatta definizione diagnostica è ancora in fase di dibattito, di conseguenza non ci sono certezze sul numero preciso di donne che ne sono affette; secondo le stime fra il 5% e il 15% delle donne in età fertile. Nella maggior parte dei casi si manifesta dopo le prime mestruazioni o in età più adulta, ma alcuni sintomi possono presentarsi già prima del menarca.

Quali sono le cause?

Le cause esatte di questa complessa patologia non sono ancora chiare. Il fatto che sia presente una certa familiarità della sindrome suggerisce la possibile presenza di una componente genetica, ma sicuramente esistono altri fattori che incidono in modo rilevante

sulla genesi del disturbo. Alla base dei sintomi c'è una alterazione del sistema endocrino responsabile della produzione degli ormoni. In pratica, le ovaie sono stimolate a produrre una eccessiva quantità di ormoni maschili (iperandrogenismo), determinando alterazioni della normale funzione dell'apparato riproduttivo, come ad esempio problemi di crescita e sviluppo dei follicoli ovarici, e tutti gli altri sintomi caratteristici della PCOS.

Come si manifesta?

Le tre caratteristiche chiave della PCOS sono: assenza di ovulazione, elevati livelli circolanti di ormoni maschili e presenza di microcisti ovariche. I sintomi però sono diversi e possono variare da persona a persona per tipologia e gravità. Fra i più comuni vi sono irregolarità del ciclo mestruale, in particolare amenorrea (assenza del ciclo) o oligomenorrea (cicli di lunga durata), e sanguinamenti uterini anomali. L'iperandrogenismo comporta la comparsa di peluria sul viso e alcune zone spe-

La sindrome
incide in modo
significativo
sulla qualità della
vita delle donne
che ne soffrono,
sia a livello
emotivo che
sociale

cifiche del corpo (irsutismo), una pelle grassa, talvolta acneica e, in certi casi, il diradamento dei capelli (alopecia). Lo squilibrio ormonale incide anche sul metabolismo: le donne con PCOS sono soggette ad aumento di peso (a volte difficile da controllare) e sono esposte ad un rischio maggiore di sviluppare diabete di tipo 2 a causa della insulino-resistenza. Altri sintomi possono comprendere affaticamento, problemi correlati al sonno (es. apnea), sbalzi d'umore, depressione, ansia e mal di testa.

Come si interviene?

Non esiste ad oggi cura definitiva per la PCOS e, anche dopo la menopausa, le donne spesso continuano a mostrare livelli elevati di androgeni e insulino-resistenza. Questo significa che i rischi per

la salute associati alla PCOS sono permanenti. Un punto fermo di qualsiasi trattamento di questa sindrome è la correzione dello **stile di vita** che preveda, in particolare, una dieta varia ed equilibrata, perdere peso se necessario e praticare più attività fisica. Adirittura, per molte donne queste sole strategie possono risolvere completamente la condizione, o perlomeno alleviare molti dei sintomi, senza trattamenti farmacologici. A seconda del quadro clinico e delle esigenze possono essere introdotti diversi trattamenti. Ad esempio, per le donne che non desiderano una gravidanza l'assunzione di una pillola estrogeno-progestinica (anticoncezionale) è utile per regolarizzare il ciclo, migliorare l'acne e ridurre la presenza di peli. Per le pazienti che cercano una gravidanza, invece, possono essere prescritte terapie specifiche per ripristinare l'ovulazione spontanea e migliorare il quadro metabolico.



Irsutismo e alopecia

Qualche suggerimento dal farmacista

Accanto alle eventuali terapie di prescrizione medica, per la rimozione periodica dei peli è possibile ricorrere a procedure estetiche efficaci.

Fra queste, la rasatura è quella utilizzata con maggior frequenza; nonostante le comuni opinioni, non induce un aumento della crescita pilifera, ma potrebbe causare irritazione locale. Le tecniche di epilazione a strappo, sia con pinzetta che con ceretta, hanno il vantaggio di rimuovere tutto il pelo (non solo la parte esterna) e quindi sono più duraturi; tuttavia, potrebbero causare la comparsa di follicoliti.

L'epilazione con laser o luce pulsata offrono risultati soddisfacenti, ma richiedono diverse sedute diluite nel tempo e i risultati non sono permanenti, in quanto dopo periodi di almeno 2 anni si può assistere alla ricomparsa del problema.

Infine, la decolorazione del pelo è adatta solo per superfici limitate.



L'alopecia androgenetica può verificarsi anche in menopausa, oltre che nelle donne con PCOS, a causa della riduzione di ormoni femminili. A differenza dell'uomo, il diradamento nella donna avviene prevalentemente nella parte superiore della testa, con capelli più sottili e più corti, e può essere abbastanza significativo da esporre ampie aree del cuoio capelluto. Il trattamento è mirato a ridurre o bloccare l'azione degli ormoni androgeni, a stimolare la produzione di nuovi capelli e a prolungare la fase di crescita. In farmacia sono disponibili prodotti topici sottoforma di schiuma o lozione da applicare direttamente sul cuoio capelluto, acquistabili senza ricetta medica. Il principio attivo contenuto in questi prodotti è il *minoxidil*, un farmaco che stimola la crescita dei capelli, anche se non contrasta le cause endocrine dell'alopecia androgenetica e per questo motivo se il problema è particolarmente accentuato risulta meno efficace. Il minoxidil è disponibile in formulazioni più o meno concentrate (2% o 5%) e richiede un utilizzo continuo per mantenere i risultati ottenuti, che comunque richiedono parecchi mesi per manifestarsi (da 4 a 6). La sospensione del trattamento comporta il ritorno alla condizione precedente nell'arco di 3-4 mesi circa. Gli effetti indesiderati sono limitati anche se non assenti: irritazione del cuoio capelluto, prurito, secchezza e desquamazione.

Negli ultimi tempi abbiamo spesso sentito parlare dell'importante e attuale problema dell'antibiotico-resistenza. Oggi è sempre più evidente che non si tratta solo di un problema di salute, ma riguarda anche l'ambiente. Come si relazionano questi due aspetti?

Antibiotici e ambiente

Resistenza agli antibiotici: un rischio per ognuno di noi

Gli antibiotici sono una delle più importanti scoperte per l'umanità, in quanto hanno permesso di curare malattie gravi e letali (come la tubercolosi, le polmoniti pneumococciche, le infezioni delle ferite chirurgiche e delle vie urinarie), segnando una pietra miliare nella lotta alle malattie infettive e contribuendo a migliorare in modo significativo la salute delle persone, la qualità della vita e lo sviluppo.

La diffusione degli antibiotici ha comportato però, fin da subito, il fenomeno dell'antibiotico-resistenza. I microbi hanno, infatti, la naturale capacità di modificare il proprio corredo genetico per poter sopravvivere. Ciò significa che un determinato antibiotico, precedentemente efficace nei confronti di un batterio, può perdere nel tempo la capacità di uccidere quel microrganismo. Inoltre, quando un batterio ha acquisito la resistenza ad un antibiotico può trasferirla ad altri di specie diversa, amplificando così il fenomeno. L'impiego massiccio di antibiotici in medicina e negli allevamenti animali ha provocato il diffondersi di molti ceppi batterici resistenti ai più comuni antibiotici, sia in ospedale che fuori.

Le preoccupanti conseguenze dell'antibiotico-resistenza

Da quanto detto è facile capire che, se la resistenza viene acquisita da batteri che causano infezioni e malattie nell'uomo, il fenomeno dell'antibiotico-resistenza ha pesanti ricadute sulla salute individuale e sulla sanità pubblica, oltre che ricadute economiche. Ogni anno in Europa più di 35.000 persone muoiono a causa di infezioni

da batteri resistenti agli antimicrobici e questo numero è aumentato negli ultimi anni. L'impatto che queste infezioni hanno sulla salute pubblica è paragonabile a quello dell'influenza, della tubercolosi e dell'HIV/AIDS insieme. Secondo la prima analisi globale recentemente pubblicata sulla rivista scientifica *The Lancet*, si prevede che entro il 2050 più di 39 milioni di persone potrebbero morire a causa della resistenza antimicrobica.

Le persone più danneggiate sono proprio quelle rese più vulnerabili da una malattia acuta o cronica (es. diabete, tumori, trapianti d'organo) o dai trattamenti a cui sono sottoposte (es. emodialisi, terapie immunosoppressive, interventi chirurgici maggiori). Tuttavia, la resistenza antibiotica può complicare il decorso e la terapia anche di infezioni più banali, come quelle delle vie urinarie in persone giovani e sane o in pazienti con il catetere vescicale. In questi casi il trattamento proposto può non risultare efficace, oppure si deve ricorrere ad antibiotici di seconda scelta che

L'Italia è uno dei paesi europei con il più elevato consumo di antibiotici e sviluppo di resistenze sia nell'uomo che negli animali



CORREDO GENETICO PER SOPRAVVIVERE

Quando un batterio ha acquisito la resistenza ad un antibiotico può trasferirla ad altri, amplificando così il fenomeno.




UNA POSSIBILE SOLUZIONE

L'attenzione globale all'antibiotico-resistenza si è concentrata principalmente sui settori della salute umana e dell'agricoltura, ma anche l'ambiente gioca un ruolo chiave

potrebbero essere meno tollerati di quelli normalmente utilizzati, con la conseguenza che non sempre è possibile debellare l'infezione. La cosa più preoccupante è che, ormai da diversi anni, la scoperta di nuovi antibiotici non va di pari passo con l'aumento della resistenza batterica.

Il risvolto ambientale

L'attenzione globale all'antibiotico-resistenza si è concentrata principalmente sui settori della salute umana e dell'agricoltura, ma, negli ultimi anni, è risultato sempre più evidente che anche l'ambiente gioca un ruolo chiave nello sviluppo, trasmissione e diffusione di questo fenomeno ed è una parte fondamentale della soluzione per contrastarlo.

In particolare, il recente rapporto di UNEP (Programma Ambiente delle Nazioni Unite) pone l'attenzione sui diversi, sebbene interconnessi, aspetti delle dimensioni ambientali nella resistenza antimicrobica, offrendo una panoramica completa delle scoperte scientifiche sull'argomento e suggerendo un approccio sistemico "One Health"  per affrontare il tema.

La presenza di antibiotici nell'ambiente

Come per tutte le sostanze e i composti impiegati nelle attività umane, agricole e industriali, l'uso di antibiotici comporta la loro immissione nell'ambiente nella loro forma nativa oppure come sottoprodotti (metaboliti), spesso comunque dotati di attività farmacologica.

Gli antibiotici per uso umano vengono escreti con le deiezioni e, ad esclusione degli ospedali in cui vengono in parte trattati, raggiungono direttamente gli impianti di trattamento delle acque e passano dal sistema fognario alle acque superficiali e di falda.

Gli allevamenti intensivi utilizzano consistenti quantità di farmaci, principalmente antibiotici, che vengono somministrati per curare ed evitare il diffondersi di malattie tra gli animali, un fenomeno molto comune nelle condizioni di alta densità in cui sono mantenuti. Dopo somministrazione orale, però, solo una percentuale di farmaco viene assorbita, quindi una certa quantità viene escreta in forma attiva con le deiezioni. Antibiotici e metaboliti finiscono così nei corsi d'acqua, nei laghi o nel mare, oppure nel suolo, mediante la pratica di 'fertirrigazione' (i cosiddetti fanghi di depurazione), per cui i reflui animali vengono sversati sui terreni agricoli come concime. Anche per i pesci da allevamento, e in generale nella pratica di acquacoltura, vengono impiegati antibiotici per via orale, rappresentando così anche una fonte di immissione diretta di questi farmaci nell'ambiente.

PER SAPERNE DI PIÙ

Inquadra il QRcode per leggere il nostro articolo su **Sani&InForma**



Gli effetti degli antibiotici nell'ambiente

Quando immessi nell'ambiente, gli antibiotici e i loro metaboliti provenienti dalle diverse attività si 'diluiscano'. Ci sono quindi molti ambienti (es. acque reflue, fanghi, suolo e acque superficiali) in cui i batteri sono esposti per lunghi periodi di tempo a basse concentrazioni di antibiotici. Diversi studi hanno dimostrato che bassi livelli di antibiotici possono selezionare batteri resistenti, favorendo lo sviluppo di resistenze specifiche e creando situazioni pericolose per la salute dell'uomo e degli animali. L'ambiente naturale può quindi concorrere nella riduzione di efficacia della terapia antibiotica, assicurando una riserva a lungo termine di geni specifici di resistenza potenzialmente acquisibili da batteri patogeni per trasferimento genico orizzontale.

I dati della diffusione

Stimare la diffusione degli antibiotici nell'ambiente è difficile, sia perché si tratta di un fenomeno altamente variabile a seconda della zona, sia perché manca un monitoraggio massivo e geograficamente significativo delle dinamiche di antibiotico-resistenza. Mancano, inoltre, studi epidemiologici su larga scala che valutino l'impatto sulla salute delle resistenze batteriche che si sviluppano nell'ambiente.

Nel 2021 l'Istituto Superiore di Sanità ha pubblicato il "Rapporto ISTISAN 21/3 - Approccio ambientale all'antibiotico-resistenza", con lo scopo di inquadrare l'impatto ambientale di questo fenomeno in Italia e proporre azioni prioritarie



per migliorarne la gestione. Il nostro paese è uno degli stati europei con il più elevato consumo di antibiotici e sviluppo di resistenze sia nell'uomo che negli animali e per questo motivo, i ricercatori ne monitorano costantemente la presenza sul territorio nazionale.

Cosa possiamo fare

La complessa e delicata questione dell'antibiotico-resistenza richiede un'azione veloce e decisa a livello internazionale con una visione multidimensionale che tenga conto di tutti i settori coinvolti.

Secondo l'Istituto Superiore di Sanità per migliorare la gestione dell'antibiotico-resistenza dal punto di vista ambientale sarà necessario portare innovazione nei sistemi di depurazione delle acque reflue, così come nella gestione degli allevamenti intensivi, ma sottolinea anche l'importanza del corretto uso e smaltimento degli antibiotici.

VERSO UN APPROCCIO DI SISTEMA

La complessa e delicata questione dell'antibiotico-resistenza richiede un'azione veloce e decisa a livello internazionale con una visione multidimensionale

Pelle e terapie oncologiche

Prendersi cura della propria pelle è sempre importante e diventa indispensabile in caso di terapie oncologiche. Come prevenire e contenere effetti collaterali a carico di pelle e mucose?

GLI EFFETTI SECONDARI DELLA TERAPIA

Un effetto collaterale comune è la disidratazione cutanea, che nei casi più gravi può raggiungere il suo stadio più avanzato (xerosi)

Negli ultimi anni la ricerca nel mondo delle terapie oncologiche ha fatto passi da gigante e oggi sono disponibili diverse tipologie di trattamenti.

Le terapie

La chemioterapia consiste nella somministrazione di farmaci che aggrediscono le cellule in rapida proliferazione, inibendone crescita e sviluppo. Non distingue perciò le cellule tumorali da quelle sane e i suoi effetti tossici si manifestano anche a carico di altri distretti; ad esempio, capelli e peli possono cadere in forma parziale o totale (alopecia), ma generalmente si tratta di un fenomeno reversibile.

Le terapie a bersaglio molecolare (dette anche terapie biologiche) sfruttano, invece, le differenze tra le cellule tumorali e normali: in pratica la loro azione si verifica per uno specifico bersaglio attivo o presente solo nelle cellule cancerogene. Nonostante questa selettività consenta di ridurre gli effetti collaterali, possono verifi-

carsi anche disturbi dermatologici. La radioterapia prevede l'emissione di radiazioni ionizzanti nella zona in cui è presente il tumore, con l'obiettivo di danneggiarlo e di bloccarne la capacità di moltiplicarsi. In seguito al trattamento, la zona a contatto con le radiazioni si danneggia e possono verificarsi rossore, prurito e pizzicore; se coinvolti, possono cadere capelli, peli e sopracciglia.

In generale, un effetto collaterale comune di tutte queste terapie è la disidratazione cutanea, che nei casi più gravi può raggiungere il suo stadio più avanzato (xerosi), i cui sintomi sono: eritema diffuso, forte desquamazione, spesso pruriginosa, compromissione degli annessi cutanei e fragilità ungueale. Con il passare del tempo possono formarsi fissurazioni e ragadi, che possono essere sede di infezioni.

Tra gli effetti indesiderati cutanei in ambito oncologico, non possiamo non citare la cicatrice dovuta ad un intervento chirurgico; prendersene cura fin da subito è fonda-

mentale per evitare conseguenze non solo a livello estetico (cheloidi o aderenze), ma anche sanitario e psicologico.

APPROFONDISCI ONLINE
Inquadra il QRcode e scarica
l'articolo di approfondimento



Nonostante la gravità sia inferiore rispetto a effetti indesiderati sistemici che si manifestano durante le terapie, gli effetti a carico di pelle e mucose impattano notevolmente sulla vita del paziente. La buona notizia è che un approccio proattivo e preventivo può fare la differenza, con beneficio fisico ed emotivo.

Alcuni accorgimenti

Il consiglio è di non aspettare che i sintomi si manifestino perché, se il danno si è materializzato, diventa più difficile arrestarlo o recuperarlo. Una **detersione** delicata e una buona **idratazione** con creme liporestitutive specifiche a base di attivi umettanti e nutrienti, prive di coloranti, profumi e componenti allergizzanti, consentono di rinforzare la naturale barriera lipidica e di prevenire secchezza e desquamazioni. Anche la **fotoprotezione** è importante: l'esposizione al sole va evitata il più possibile e le zone esposte vanno sempre protette utilizzando fattori di protezioni molto alti (SPF 50+) con filtri minerali (biossido di titanio, ossido di zinco).

Infine, durante un trattamento oncologico non è necessario rinunciare al make-up, anzi, il trucco può aiutare a recuperare la propria immagine, affrontare e gestire meglio il disagio. È opportuno, però, tener conto della maggiore sensibilità della pelle.

Suggerimenti pratici

Alcuni consigli per prevenire e alleviare disturbi comuni



Cuoio capelluto

- Scegliere una routine adatta: detersione extra delicata e impacchi con oli specifici ad azione nutriente e protettiva
- Scegliere la soluzione più adatta alla propria personalità e stile di vita (parrucca, turbante, ...)
- Solo una volta terminate le terapie è possibile utilizzare lozioni per la ricrescita e la tinta permanente

Bocca

- Utilizzare una pasta dentale extra delicata e uno spazzolino a setole morbide per l'igiene orale quotidiana
- Effettuare maschere gengivali può dare sollievo e aiuta a prevenire afte
- Per rinfrescare, dare sollievo e togliere il sapore metallico in bocca è possibile effettuare sciacqui con collutori o acqua e bicarbonato di sodio prima/dopo i pasti

Intimo

- Utilizzare detersivi extra delicati che rispettino il pH intimo
- Utilizzare prodotti specifici umettanti, idratanti, lenitivi, protettivi (a base di acido ialuronico e vitamina E)
- Prediligere abbigliamento intimo in cotone non colorato

Corpo

- Effettuare una detersione extra delicata evitando scrub o peeling esfolianti aggressivi
- Applicare creme liporestitutive specifiche e/o oli e unguenti per proteggere ed elasticizzare la pelle
- Prediligere un abbigliamento non irritante per la pelle e utilizzare detersivi e ammorbidenti neutri delicati

Aviaria, sfida globale

Colpisce una vasta gamma di uccelli, con sintomi diversi, desta preoccupazione per il possibile salto di specie verso l'uomo, che potrebbe innescare una nuova pandemia.

A cura di

Dr. Giorgio Micagni,
Servizio Sanità
Pubblica
Veterinaria,
AUSL Reggio Emilia

Identificata per la prima volta in Italia più di un secolo fa, l'influenza aviaria è una malattia degli uccelli causata da un virus dell'influenza di tipo A, che può essere a bassa o ad alta patogenicità. Gli uccelli colpiti possono manifestare forme leggere o forme altamente patogeniche e contagiose che generano epidemie acute soprattutto nelle specie allevate a fini zootecnici. Se causata da una forma altamente patogenica, la malattia insorge in modo improvviso, seguita da una morte rapida vicina al 100% dei casi.

Il rischio originato da un possibile passaggio del virus aviario all'uomo ha messo in moto una serie di misure straordinarie di prevenzione in tutto il mondo vista la grande variabilità dei virus influenzali e la loro capacità di mutazione e adattamento alle varie specie.

Un virus instabile

Si conoscono almeno quindici sottotipi di virus influenzali che infettano gli uccelli, anche se tutte

le epidemie di influenza altamente patogenica sono state causate da virus di tipo A dei sottotipi H5 e H7, mentre i virus del sottotipo H9 sono solitamente a bassa patogenicità.

A seconda del tipo di proteina presente sulla struttura (da N1 a N9), il virus acquisisce una denominazione diversa (ad esempio H5N1, H7N2 ecc) che lo identifica sia al fine del monitoraggio che della prevenzione vaccinale.

Tutti i virus influenzali di tipo A sono noti per l'instabilità genetica, in quanto sono soggetti a numerose mutazioni che possono verificarsi con due meccanismi conosciuti come "deriva genetica" e "shift genetico". Il primo genera piccoli cambiamenti nella composizione di questi virus, mentre il secondo porta alla formazione di nuovi sottotipi virali diversi da quelli parentali, e capaci quindi di indurre la malattia anche in soggetti che siano stati già preventivamente vaccinati contro i ceppi circolanti originali.

Per questo motivo, una delle attivi-

tà principali degli esperti che si occupano di sorveglianza influenzale è quella dedicata al monitoraggio di questi cambiamenti, condizione di base per la scelta di una appropriata composizione vaccinale.

Il ceppo H5N1 è quello che attualmente desta maggiore preoccupazione perché altamente patogeno e ad ampio spettro d'ospite: è stato rilevato in molte specie animali domestiche, selvatiche e allevate e anche nell'uomo, anche se fortunatamente non è stato ancora documentato un diffuso passaggio da un soggetto all'altro. È recente la forte preoccupazione del rilevamento del virus H5N1 negli allevamenti bovini degli Stati Uniti e negli addetti di tali impianti.

La circolazione del virus

Riserve naturali dei diversi sottotipi di virus dell'influenza aviaria sono le anatre selvatiche, identificate come fonte principale di contagio e diffusione territoriale per il pollame da allevamento, (polli e tacchini), particolarmente suscettibile alla malattia. Nei Paesi asiatici, un ruolo preminente alla diffusione del virus è stato identificato nella vendita di pollame vivo ai mercati. Inoltre, i virus si possono trasmettere da azienda ad azienda tramite mezzi meccanici, attrezzi e strumenti contaminati, mangimi, gabbie o perfino indumenti degli operatori.

I virus di bassa patogenicità possono, dopo aver circolato anche per brevi periodi in una popolazione di pollame, mutare in virus altamente patogenici. Per esempio, secondo quanto riportato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità

(OMS), nel corso dell'epidemia del 1983-1984 negli Stati Uniti il virus H5N2 inizialmente causò bassa mortalità ma divenne poi, nei sei mesi successivi, altamente patogenico, con una mortalità vicina al 90%. Per controllare l'epidemia, in quel caso, fu necessario abbattere più di 17 milioni di uccelli, per un costo totale di quasi 65 milioni di dollari e le conseguenti ripercussioni economiche e sociali connesse alle attività delle filiere agroalimentari.

Rischio di contagio per l'uomo

Condizione essenziale perché virus che normalmente sono ospitati da animali diventino patogenici per l'uomo è che nel processo di riassortimento acquisiscano geni provenienti da virus umani, che li rendano quindi facilmente trasmissibili da persona a persona.

Proprio per la sua capacità di mutare rapidamente e di acquisire geni da virus che infettano altre specie animali, H5N1 è attenzionato da diversi anni. Dall'inizio del 2003, H5N1 ha effettuato una serie di salti di specie, acquisendo la capacità di contagiare anche altre specie e mammiferi,

UN NUOVO LIVELLO DI ATTENZIONE

Il rischio originato da un possibile passaggio del virus aviario all'uomo ha messo in moto una serie di misure straordinarie di prevenzione in tutto il mondo





**SINTOMI
INDICATORI**

I sintomi possono variare da lieve infezione delle vie respiratorie superiori (febbre e tosse), fino a polmonite grave che può portare alla morte

trasformandosi quindi in un problema di salute pubblica ben più preoccupante. Per questo motivo, già all'epoca nelle zone del Sud-est asiatico, l'OMS aveva lanciato un allarme a tutte le istituzioni internazionali a cooperare per attuare piani e azioni preventive per ridurre il rischio di passaggio all'uomo del virus aviario.

La capacità del virus di infettare i maiali è nota da tempo, e quindi la promiscuità di esseri umani, maiali e pollame è notoriamente considerata un fattore di rischio elevato. Nelle epidemie recenti, a partire dal 2003, è stata documentata la capacità di questo virus di contagiare direttamente anche gli esseri umani, causando forme acute di influenza che in molti casi hanno portato a morte. Fortunatamente per quanto riguarda la trasmissibilità da uomo a uomo, i dati al momento disponibili non dimostrano un'alta infettività di questi virus, sebbene si siano verificati alcuni casi, per lo più all'interno del contesto familiare determinati da con-

tatto stretto e prolungato.

Il rischio principale, che fa temere l'avvento di una nuova pandemia, è che la compresenza del virus aviario con quello dell'influenza umana, in una persona infettata da entrambi, faciliti la ricombinazione di H5N1 e lo renda capace di trasmettersi nella popolazione umana.

Esiste un vaccino?

L'OMS, con i laboratori che fanno parte della rete globale di sorveglianza dell'influenza, sta lavorando all'allestimento di vaccini specifici contro H5N1 da usare in caso di necessità.

La vaccinazione antinfluenzale, pur non conferendo una protezione specifica verso i virus dell'influenza aviaria, è utile in quanto può ridurre la probabilità di essere infettati contemporaneamente, sia dal virus dell'influenza aviaria che da quello stagionale (coinfezioni). È fondamentale quindi l'adesione vaccinale al piano sanitario degli operatori della sanità e degli addetti degli allevamenti che risultano particolarmente esposti.



L'angolo delle domande

Le tue domande, tutta la nostra esperienza per risponderti

Hai dubbi o desideri capire meglio un argomento per la tua salute e il tuo benessere?

Scrivici via mail a:
sids@fcr.re.it

Una selezione di domande e risposte verrà pubblicata in ogni numero nella sezione "L'angolo delle domande".

Ho sempre comprato in autonomia lo sciroppo al *destrometorfano*, ma ora il farmacista mi chiede la ricetta. Perché?

Il *destrometorfano* è un sedativo della tosse disponibile in farmacia sotto forma di sciroppo, gocce e compresse. Se assunto nel modo corretto possiede una buona azione calmante, utile in caso di tosse insistente e fastidiosa che impedisce di dormire oppure ostacola le normali attività quotidiane. È bene utilizzarlo quando la tosse non è produttiva (tosse secca), mentre, in linea generale, è controindicato sedare una tosse con catarro. Lo scorso aprile, in seguito ad una determina dell'Agenzia dei medicinali (AIFA), è stato modificato il regime di dispensazione dei farmaci a base di *destrometorfano*: tutti i medicinali che contengono un dosaggio minore di 300 mg possono essere dispensati dal farmacista senza ricetta (SOP), mentre per i farmaci con dosaggio uguale o maggiore di 300 mg la dispensazione prevede la prescrizione medica ripetibile.

Ho ricevuto in dono dei funghi di cui non conosco la specie. È possibile consumarli in sicurezza?

Le specie tossiche sono numerose, talune anche mortali e assomigliano in molti casi a specie commestibili, tanto che anche i raccoglitori più esperti possono essere tratti in inganno. Per questo motivo non ci si deve mai affidare ad esperti improvvisati o a credenze popolari per escludere la tossicità di un fungo. Per avere certezza che siano commestibili è necessario che siano ispezionati da personale qualificato, come gli operatori degli ispettorati micologici, servizi pubblici istituiti presso i Dipartimenti di Prevenzione delle Aziende Sanitarie Locali (ASL) a cui privati cittadini, ristoranti e commercianti possono rivolgersi per la certificazione dei funghi.

In vacanza al mare mi sono esposta al sole e il risultato è un'abbronzatura a macchie più scure. Cosa posso fare?

Per la gestione delle macchie si può ricorrere a prodotti cosmetici ad azione schiarente e levigante perché agiscono accelerando il ricambio cellulare della pelle inscurita. Favorendo l'eliminazione di cellule già pigmentate, rendono più omogeneo il colore e la superficie cutanea. Non sempre, tuttavia, si ottengono gli effetti sperati. La cosa migliore, perciò, è evitare che le macchie si formino, ponendo molta attenzione all'esposizione solare non solo durante l'estate, applicando creme con fattori di protezione elevati quando ci si espone continuamente, ma utilizzando tutto l'anno creme da giorno con filtro solare per proteggere quotidianamente le zone interessate dall'azione nociva dei raggi del sole.

Credo di avere una verruca sotto il piede. Cosa posso fare?

Le verruche sono infezioni della pelle piuttosto frequenti, causate da papillomavirus (HPV). Molte scompaiono senza bisogno di alcuna cura, ma occorre molto tempo. Quando interferiscono con le attività quotidiane o la deambulazione, per ragioni estetiche e per non diffondere l'infezione, vanno eliminate. Il trattamento consiste nel distruggere le cellule che ospitano il virus con farmaci, con mezzi fisici, come il freddo intenso, o attraverso un piccolo intervento chirurgico. Attualmente si tende a seguire schemi terapeutici poco invasivi, contrariamente a quanto accadeva in passato quando la maggior parte delle lesioni veniva aggredita chirurgicamente. I prodotti a base di acido salicilico, di libera vendita in farmacia, rappresentano una prima scelta ragionevole: si rivelano efficaci in un'alta percentuale di casi purché vengano impiegati correttamente secondo le indicazioni riportate sulle confezioni.



Nelle Farmacie FCR puoi vaccinarci

Assicurati una **protezione completa** con il vaccino antinfluenzale e il richiamo del vaccino anti-covid-19

Le **Farmacie FCR** sono la scelta ideale per una vaccinazione sicura, efficace e senza stress. Con una **rete di 31 farmacie** distribuite capillarmente sul territorio con ampi orari di accesso, siamo sempre vicini a te per **ogni esigenza**.

FCR aderisce alla Campagna 2024-25 per il vaccino antinfluenzale. Puoi usufruire della somministrazione del vaccino antinfluenzale **gratuitamente*** o a **pagamento**. Il vaccino anti-covid 19 è gratuito per tutti.

Il servizio è **attivo** in alcune Farmacie della rete FCR. Per maggiori informazioni inerenti al servizio e a come accedervi, chiedi al tuo farmacista FCR o visita il sito fcr.re.it.

*La vaccinazione gratuita è riservata agli aventi diritto con assistenza sanitaria in Emilia-Romagna.

SERVIZIO DISPONIBILE CON PRENOTAZIONE

Inquadra il **QRcode** per effettuare la tua **prenotazione online** oppure visita il sito



agendaservizi.fcr.re.it



PUOI VACCINARTI IN FARMACIA FCR SE:

- ✓ sei **MAGGIORENNE**
- ✓ hai **GIÀ FATTO** il vaccino
- ✓ non hai **ALLERGIE**
- ✓ non sei un paziente **FRAGILE**
- ✓ non sei in **GRAVIDANZA** o **ALLATTAMENTO**