



Proverbio di oggi.....

'A meglio parola è chela ca nun se dice

La «frequenza Sessuale ottimale» esiste? Sì, almeno rispetto al rischio di depressione

Uno studio su adulti Usa ha calcolato il n. di volte alla settimana che coincide con una minore incidenza di sintomi depressivi. Farlo di più non aumentava i benefici relativi

Quante volte bisognerebbe fare l'amore alla settimana?

Esiste scientificamente una frequenza sessuale ottimale?

Secondo gli studiosi la risposta è sì, almeno per quanto riguarda il contrasto alla depressione.

È universalmente riconosciuto che l'**attività sessuale** offra notevoli **benefici** per la **salute fisica**:

- la pratica è associata al rilascio di **endorfine** e di altri neurotrasmettitori noti per migliorare l'**umore**;
- ma il ruolo del sesso rispetto al benessere psichico-emotivo è stato meno studiato.

Lo hanno fatto i ricercatori che hanno pubblicato i dati sulla rivista scientifica *Journal of Affective Disorders*.

I RISULTATI dello STUDIO E IL NUMERO «MAGICO» Gli scienziati hanno trovato una **chiara relazione tra sesso e minor rischio di depressione** e anche un numero che indicava una frequenza sessuale «ottimale»:

- le persone che hanno dichiarato di avere rapporti sessuali **almeno 1 volta a settimana** avevano probabilità significativamente inferiori di depressione rispetto a coloro che avevano rapporti sessuali meno di una volta al mese.

Nello specifico, il **numero «magico» era di 1-2 volte** la settimana, che era associato a una **riduzione del 24%** delle probabilità di depressione. L'analisi ha rivelato anche quello che è stato descritto come «effetto saturazione»: i benefici psicologici del sesso sembrano raggiungere il **picco** a una frequenza compresa **tra 52 e 103 volte all'anno**, ovvero proprio una o due volte a settimana. **Aumentare la frequenza sessuale** oltre questo intervallo **non sembrava offrire ulteriore beneficio (contro la depressione)**.

NON DIMOSTRATA RELAZIONE CAUSALE

Lo studio era osservazionale, di conseguenza i ricercatori non sono stati in grado di determinare se la ridotta frequenza sessuale portasse alla depressione, o se fosse la depressione a comportare una riduzione dell'attività sessuale. Inoltre l'analisi non ha tenuto conto dell'orientamento sessuale, della soddisfazione relazionale o di altri fattori simili. L'utilità della ricerca, sostengono gli autori, è che potrebbe spingere gli operatori sanitari a **includere il benessere sessuale nelle valutazioni della salute mentale**. (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

LA DIAGNOSI DEI TUMORI TESTA-COLLO

I tumori della testa e del collo interessano le strutture della testa e del collo e le vie aerodigestive superiori. I principali fattori di rischio per i tumori testa-collo sono l'alcol e il fumo e alcune tipologie di virus, tra cui il papilloma virus (HPV) e l'Epstein-Barr virus (EBV).

Sono anche considerati fattori di rischio una cattiva igiene orale, un'alimentazione povera di verdura e frutta e l'esposizione a determinate sostanze, in particolare quelle utilizzate professionalmente da chi lavora il legno.

Come si arriva alla diagnosi per questi tumori? Ne parliamo con il prof. **Paolo Bossi**, Capo Sezione di Oncologia Medica – Tumori testa-collo e Tumori della pelle, IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.



COSA SONO I TUMORI TESTA-COLLO? I tumori testa-collo

interessano strutture con funzionalità fondamentali e si suddividono in varie categorie. Riconosciamo infatti:

- tumori delle cavità nasali e dei seni paranasali,
- tumori del cavo orale; tumori di faringe, laringe e delle ghiandole salivari
- tumori di paratiroidi e tiroide; tumori dei linfonodi del collo
- tumori della base del cranio; tumori dell'orecchio e dell'osso temporale
- tumori della cute della testa e del collo non melanoma.

TUMORI TESTA-COLLO: I SINTOMI

Trattandosi di aree molto diverse tra loro e con funzioni differenti, la sintomatologia di questi tumori cambia in base alle strutture interessate. In particolare, devono destare sospetto manifestazioni come:

- abbassamento della voce continuativo per un tempo superiore alle 2-3 settimane
- dolore o bruciore alla bocca, con ulcerazioni o neoformazioni che non guariscono
- difficoltà a respirare o senso di ingombro in gola
- difficoltà e dolore alla deglutizione, con sintomatologia che si irradia a un orecchio
- emorragie al naso, associate a mal di testa importante o ostruzione respiratoria
- tumefazioni nella parte anteriore o laterale del collo.

COME SI DIAGNOSTICANO I TUMORI TESTA COLLO? Per diagnosticare i tumori della testa e del collo lo specialista valuta i sintomi riportati dal paziente e le informazioni circa i principali aspetti della sua storia clinica e dello stile di vita (anamnesi). Vengono poi prescritti esami fondamentali per valutare il tipo di tumore e la sua aggressività ed estensione.

Tra questi, gli esami diagnostici più comuni sono l'**endoscopia**, che identifica eventuali lesioni tramite un endoscopio; l'**ecografia**, una metodica di diagnostica per immagini a ultrasuoni che serve in particolare a individuare i linfonodi patologici e a valutare i tumori di tiroide e ghiandole salivari; la **biopsia**, importante esame che esamina un campione di tessuto prelevato sotto anestesia locale o generale per valutare l'aggressività e la tipologia del tumore.

Altri esami diagnostici che possono venire prescritti sono: la **risonanza magnetica nucleare (RMN)**, che si serve di campi magnetici per fornire immagini dettagliate dell'area di interesse ed è utile per definire l'estensione del tumore e i rapporti con le strutture limitrofe; la **TAC**, un esame radiologico che usa radiazioni ionizzanti per valutare la vascolarizzazione dei tessuti e degli organi e serve a stadiare la malattia; la **PET con 18-fluorodesossiglucosio**, un esame di medicina nucleare durante il quale viene somministrato un tracciante marcato con una molecola radioattiva che permette di individuare con accuratezza molto elevata la sede di malattia, il coinvolgimento dei linfonodi e le localizzazioni a distanza.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE**ASMA: i Sintomi e cosa fare in caso di un attacco**

L'asma è una malattia infiammatoria delle vie respiratorie caratterizzata da un'iperattività dei bronchi, che può portare allo sviluppo di crisi acute.

Queste crisi si manifestano con sintomi quali difficoltà respiratorie, oppressione toracica, respiro sibilante e tosse secca. Si tratta di una condizione cronica, che, se non diagnosticata e adeguatamente trattata, può compromettere significativamente la qualità della vita.

L'asma può manifestarsi a causa di stimoli di natura allergica, fisica o immunologica e può aggravarsi in presenza di patologie concomitanti tra le quali la **rinossinusite cronica, la rinite e il reflusso gastroesofageo**.

Quando l'asma non risponde adeguatamente a livelli molto elevati di terapia inalatoria, si parla di asma grave.

Questa condizione si caratterizza per crisi asmatiche frequenti e di notevole entità, che spesso richiedono l'impiego di terapia cortisonica sistemica e, frequentemente, il ricovero in pronto soccorso.

Come si riconosce una crisi asmatica? E come si può intervenire?

Ne parliamo con il professor Enrico Heffler, responsabile del Centro di Medicina Personalizzata: Asma e Allergologia, presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

COSA SUCCEDDE DURANTE UN ATTACCO D'ASMA?

In condizioni normali, l'aria passa attraverso i bronchi incontrando unicamente la resistenza fisiologica delle pareti bronchiali: lo stesso avviene anche in persone affette da asma, quando adeguatamente trattate.

In presenza di asma non trattata o non sufficientemente controllata, invece, l'infiammazione che caratterizza la malattia induce le cellule muscolari che contornano le pareti dei bronchi a contrarsi, determinando quello che viene definito "*broncospasmo*", ossia una vera e propria chiusura delle vie aeree.

Inoltre, l'infiammazione stessa determina un'eccessiva produzione di muco che, in alcuni casi, può creare veri e propri tappi nei bronchi.

Tutto ciò comporta una riduzione dello spazio che l'aria ha a disposizione per scorrere normalmente, con lo sviluppo dei sintomi caratteristici della patologia. Durante un attacco d'asma (la cosiddetta "esacerbazione"), inoltre, queste condizioni si verificano improvvisamente e la persona avverte una sensazione di mancanza di respiro.



QUALI SONO I SINTOMI DI UN ATTACCO D'ASMA?

I sintomi caratteristici dell'asma sono:

- *dispnea (mancanza di respiro, "fame d'aria")*
- *senso di costrizione toracica*
- *sibili respiratori*
- *tosse secca*

Nella maggior parte dei casi, la persona è anche affetta da malattie delle alte vie aeree, come rinosinusite cronica e/o rinite, solitamente di natura allergica.

I sintomi dell'asma possono presentarsi con diversi livelli di intensità e di frequenza, a seconda della gravità del disturbo e della risposta alle terapie in corso.

COME DIAGNOSTICARE E CURARE L'ASMA?

L'insorgenza dell'asma è imprevedibile, può esordire a qualunque età della vita: viene sospettata e diagnosticata quando insorgono le prime crisi, spesso in concomitanza con altre allergie.

In generale, se la crisi d'asma è particolarmente intensa, è indicata la terapia cortisonica orale e, in alcuni casi, può essere opportuno accedere tempestivamente al Pronto Soccorso, per ricevere le prime cure, far regredire i sintomi e – se si tratta delle prime manifestazioni di sospetta asma in quel singolo paziente – iniziare un percorso di diagnosi.

La diagnosi dell'asma richiede un'attenta anamnesi e la conferma è data dall'esecuzione di esami specifici come la **spirometria** corredata da test di broncodilatazione o test di provocazione bronchiale.

Altri esami utili a comprendere meglio la natura dell'asma sono la misura dell'infiammazione bronchiale attraverso *analisi dell'ossido nitrico espirato* (FENO), i test allergometrici ed eventuali altri esami valutati dallo specialista.

Una volta individuata la tipologia d'asma, va impostata una terapia farmacologica con corticosteroidi inalatori ed eventualmente altri farmaci associati (solitamente broncodilatatori inalatori).

Nel caso in cui la terapia inalatoria massimale con **corticosteroidi associati a broncodilatatori** non dovesse risultare sufficiente a controllare l'asma e ad evitare le crisi ricorrenti (asma grave), sono indicati i **farmaci biologici**, che vanno scelti sulla base delle caratteristiche infiammatorie e cliniche del singolo paziente, e vengono solitamente somministrati inizialmente sotto controllo ospedaliero e – solo in un secondo momento – al domicilio.

Un'altra strategia terapeutica indicata per i pazienti asmatici allergici lievi-moderati, è

- *l'immunoterapia allergene-specifica*, la cosiddetta "vaccinazione contro le allergie", che comporta la somministrazione controllata e progressiva dell'allergene che causa le crisi d'asma per indurre l'organismo a tollerare l'esposizione naturale, e prevenire la progressione dell'asma da lieve-moderata a grave. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

DANNI DEL SOLE SULLA PELLE: COME SI MANIFESTANO

Con l'età possono comparire sulla pelle croste scure, neoformazioni rosa, e altri tipi di macchie. Sono alcuni dei modi in cui si manifestano le lesioni e i danni dei raggi UV.

La **pele**, infatti, è molto sensibile all'esposizione solare non protetta, indipendentemente dal fototipo, con un rischio maggiore per le persone predisposte.

Ne parliamo con il dottor **Salvatore Rini**, dermatologo di Humanitas San Pio X.

QUALI SONO I PRINCIPALI DANNI DEL SOLE SULLA PELLE?

Il fotodanno (chiamato anche *fotoinvecchiamento*) causato dai raggi UV si manifesta inizialmente con la comparsa di **macchie brunastre** (*lentigo solari*), **lesioni verrucose** rilevate sul piano cutaneo (cheratosi seborroiche) e **puntini rossi** (*angiomi rubino*). Queste rappresentano una delle cause più frequenti di richiesta di visita dermatologica. Si trattano di lesioni benigne che non degenerano in tumori invasivi e per tale motivo i trattamenti hanno solo una finalità estetica.

Un capitolo degno di nota è rappresentato dai tumori cutanei maligni relativi all'esposizione solare. Al paziente possono apparire come:

Neoformazioni rosa: possono essere simili a lesioni da grattamento o punture di zanzara, di colore rosa e possono sanguinare. La loro presenza potrebbe indicare un basalioma, o carcinoma basocellulare, un tumore non melanocitario che generalmente non metastatizza ma può essere localmente invasivo, o anche un raro tipo di melanoma chiamato melanoma amelanotico.

Neoformazioni nerastre o cambiamenti di lesioni scure già preesistenti: sono un campanello d'allarme che deve far pensare a un possibile melanoma. Oggi, grazie alle campagne di prevenzione, la diagnosi di melanoma in stadio precoce è aumentata riducendo, di conseguenza, l'incidenza di melanoma in stadi terminali nei prossimi anni.

Lesioni squamose con crosta: si manifestano generalmente nelle aree del corpo più esposte al sole, come viso, orecchie, cuoio capelluto, labbra, dorso delle mani, avambracci, spalle e collo. Note come cheratosi attiniche, sono indicative di danno attinico al DNA delle cellule cutanee.

Le **cheratosi attiniche** suggeriscono una pelle fortemente fotodanneggiata, incline a sviluppare tumori e, per questo motivo, devono essere trattate insieme alla cute circostante, che è predisposta allo sviluppo di neoplasie maligne. Uno dei tumori potenzialmente letali che può svilupparsi è il **carcinoma squamocellulare**, noto per la sua invasività e tendenza a metastatizzare.

QUANDO RIVOLGERSI AL DERMATOLOGO? Con l'invecchiamento, la comparsa di macchie e croste sulla pelle può essere normale. Tuttavia, un numero elevato di lesioni cutanee non va sottovalutata. È bene rivolgersi a un dermatologo per una valutazione specialistica, soprattutto in caso di pelle fotodanneggiata o di lesioni cutanee. Sebbene molte lesioni possano essere innocue, stabilirne la natura, sia benigna che maligna, prima di qualsiasi trattamento, è fondamentale.

In caso di **diagnosi di basalioma o carcinoma squamocellulare**, la rimozione chirurgica è spesso l'approccio preferito. Nei carcinomi basocellulari diagnosticati precocemente, quindi di piccole dimensioni, si possono utilizzare terapie topiche con immunomodulanti o terapie fisiche come la terapia fotodinamica. Questa terapia prevede l'applicazione di una crema fotosensibilizzante sulla zona da trattare e l'uso di una luce rossa per distruggere le cellule tumorali. (*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
Napoli Chiaia	FT/PT	farmaciachiaia@chiaiacare.it	29 Aprile
Sorrento parafarmacia	FT/PT	dott.fabriziadeangelis@gmail.com	29 Aprile
Varcaturò	FT/PT	340 077 4834	29 Aprile
Napoli Ponticelli	FT/PT	334 618 8048	29 Aprile
Napoli Pianura	FT/PT	333 547 2553	23 Aprile
Boscòreale	FT/PT	340 097 4892	23 Aprile
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

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
Mese di MAGGIO			
<i>Lunedì 5 Maggio</i> <i>h. 21.00</i>	Piccole Patologie in dermatologia e danni da raggi UV	<i>G. Argenziano</i> <i>C. Giorgio</i>	3
<i>Lunedì 12 Maggio</i> <i>h. 21.00</i>	Medicazioni avanzate in Farmacia: Ruolo del Farmacista	<i>Edi Mattera</i>	In accreditamento
<i>Lunedì</i> <i>19 Maggio</i> <i>h. 21.00</i>	Medicina di Precisione e di Genere: Ruolo del Farmacista	<i>A. Maffettone</i> <i>B. Politi</i>	In accreditamento
<i>Giovedì 22</i> <i>Maggio</i> <i>h. 21.00</i>	Sintomatologie Gastrointestinali Consigli Pratici – Ruolo del Farmacista	<i>G. Nardone</i>	In accreditamento
<i>Lunedì 26 Maggio</i> <i>h. 21.00</i>	Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1	<i>S. Serao Creazzola</i> <i>E. Granata;</i> <i>A. Venturelli</i>	3
<i>Martedì 27</i> <i>Maggio h21.00</i>	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord	<i>M. Fusco</i> <i>E. D'Ambrosio</i>	3
<i>Mercoledì 28</i> <i>Maggio h. 21.00</i>	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 3 Sud	<i>E. Nava</i> <i>C. Mancaniello;</i> <i>R.Menna</i>	3

Fondazione VERONESI: evento raccolta fondi

Evento di raccolta fondi, Venerdì 9 Maggio 2025, palazzo San Teodoro, Napoli

Delegazione di Napoli



Responsabile delegazione
Marina Ciaravolo

La delegazione di Napoli di Fondazione Umberto Veronesi ETS organizza un evento di raccolta fondi a sostegno dell'oncologia femminile

Palazzo San Teodoro, venerdì 9 maggio 2025

La Responsabile della delegazione di Napoli di Fondazione Umberto Veronesi ETS, Marina Ciaravolo, mostra subito il suo grande impegno a sostegno della ricerca scientifica oncologica organizzando la prima cena di raccolta fondi che si terrà nelle bellissime sale di Palazzo San Teodoro, residenza nobiliare dei primi anni del XIX secolo, situato a pochi metri dal lungomare di Napoli e da Castel dell'Ovo (Riviera di Chiaia, 281, Napoli). L'evento, patrocinato dall'Ordine dei Farmacisti di Napoli e da Federfarma Napoli, è fissato per venerdì 9 maggio a partire dalle ore 19.00, e contribuirà al finanziamento di un ricercatore o una ricercatrice impegnato a trovare soluzioni di cura sempre più efficaci per le patologie oncologiche tipicamente femminili.

“Sono onorata di poter rappresentare nella mia città l'impegno che Fondazione Veronesi profonde a favore della ricerca scientifica in campo oncologico. Grazie alla ricerca scientifica e alle nuove cure potremo offrire un mondo migliore a chi verrà dopo di noi – dichiara Marina Ciaravolo, Responsabile della delegazione di Napoli.

È previsto un intrattenimento musicale che accompagnerà i vari momenti della serata e un momento istituzionale dove il Professor Paolo Veronesi, Presidente di Fondazione Umberto Veronesi ETS, esplicherà l'impegno di Fondazione nel finanziamento alla ricerca d'eccellenza per migliorare la qualità e la prospettiva di vita delle persone.

Un ringraziamento speciale alle aziende sponsor della serata: Banca di Credito Popolare, Espressomat, Gruppo Piccola Industria, Farmaceutici SVIMA, Guacci Spa, Michele Bottiglieri Armatore, Oxy Live, Pastificio Gentile, Samocar e Unicredit. Per gli esclusivi cadeaux che saranno distribuiti ai partecipanti, si ringraziano il brand di cosmetica funzionale Miamo, Pastificio Gentile e ChocoZero.

Un ringraziamento speciale anche a Palazzo San Teodoro per l'ospitalità, alla MEC Academy per aver omaggiato l'intrattenimento musicale curato dalla DJ Mariangela Iannotta e al fotografo Nando Spiezia.