



Proverbio di oggi.....

O pesce piglia 'o lietto 'e 'o culo abbusca..

INVECCHIANDO SI DEVE BERE PIÙ ACQUA?

L'anziano deve bere la stessa quantità di acqua del giovane, ma il rischio di disidratazione è molto alto. Ecco alcuni consigli per una corretta idratazione

L'**anziano** deve bere la stessa quantità di acqua del giovane, ma

- il **rischio di disidratazione** è molto alto perché si riduce il senso di sete.

La disidratazione è inoltre legata a una **minore efficienza dei reni** nel concentrare le urine, il che porta a eliminare più acqua.

Anche se **non si avverte più lo stimolo della sete**, dunque, il consiglio più importante è quello di mantenere un **corretto apporto di liquidi**, bevendo in particolare **acqua calcica e solfato magnesica**.

Se non si ha piacere nel bere “solo” acqua, è possibile consumare

- tisane, the,
- estratti e spremute nella quantità indicata
- oltre a **consumare frutta e verdura**.

Per gli **anziani**, che possono essere più a rischio di carenza di calcio, così come bambini, donne in menopausa o in allattamento, l'ideale è assumere

- un'**acqua con contenuto di calcio superiore ai 200 mg/L**.

Il calcio presente in queste acque è biodisponibile, ovvero assorbibile dall'organismo senza essere eliminato:

- può quindi integrare quello assunto con un'alimentazione completa ed equilibrata.

(Salute, Fondazione Veronesi)



SCIENZA E SALUTE

MELANOMA, bastano cinque scottature a 15-20 anni per far aumentare il rischio dell'80%: i 7 sette errori da non fare e come prevenirlo

Si è passati dai 6.000 casi nel 2004 agli oltre 17.000 stimati nel 2024. I consigli del dottor Paolo Ascierto, dell'Istituto Pascale di Napoli

È il più aggressivo dei **tumori cutanei** e, se non riconosciuto tempestivamente, può essere anche fatale. Eppure, il melanoma **si può prevenire in nove casi su dieci**. In occasione del mese di **maggio** dedicato alla prevenzione del melanoma, l'invito a una maggiore prudenza, in vista delle prossime vacanze estive, arriva dal dottor *Paolo Ascierto*, presidente della Fondazione Melanoma e direttore dell'Unità di Oncologia Melanoma, Immunoterapia Oncologica e Terapie Innovative dell'Istituto Nazionale Tumori IRCCS Fondazione Pascale di Napoli.



ANCHE 5 SCOTTATURE DA GIOVANI FANNO AUMENTARE IL RISCHIO

La prevenzione inizia fin da piccoli. Secondo l'*American Academy of Dermatology*, **cinque o più scottature solari** con la comparsa di **vesciche, tra i 15 e i 20 anni d'età**, fanno aumentare il rischio di melanoma dell'80 % e il rischio di altri tumori della pelle del 68%.

«**Le scottature solari** possono far aumentare il rischio di sviluppare il melanoma, **soprattutto se ripetute e gravi**, e in particolare **durante l'infanzia e l'adolescenza** – spiega il dottor Ascierto –.

L'esposizione ai raggi UV danneggia il DNA delle cellule della pelle e, se questo danno non viene riparato dal sistema immunitario, può portare a mutazioni che possono causare il cancro della pelle, incluso il melanoma.

Il processo di trasformazione tumorale è molto lungo e può avere origine da alterazioni avvenute in età pediatrica.

La pelle, infatti, è in grado di "memorizzare" il danno ricevuto dalle scottature solari accumulate durante l'infanzia.

Per questo è fondamentale evitarle fin da piccoli, in modo da scongiurare seri danni sul lungo periodo».

BUONE ABITUDINI

- **Evitare di esporsi al sole nelle ore più calde,**
- utilizzare una **crema solare** con un fattore di **protezione di 50+**
- **indossare un cappello:**
 - sono le "regole d'oro" più note, ma ancora oggi **poco seguite**.

E i casi di melanoma aumentano, anche tra le persone più giovani.

«Il melanoma è uno dei principali tumori che insorgono in giovane età e attualmente in Italia è **il terzo tumore più frequente** in entrambi i sessi **al di sotto dei 50 anni** – riferisce il presidente della Fondazione Melanoma –.

Negli ultimi vent'anni la sua incidenza è aumentata drammaticamente passando dai 6.000 casi nel 2004 agli 11.000 nel 2014, fino agli oltre 17.000 stimati nel 2024».

7 ERRORI DA EVITARE

Si stima che quasi 9 melanomi su 10 siano prevenibili, ma ancora tanti italiani non sanno come farlo correttamente. «Nonostante le numerose campagne di informazione e sensibilizzazione, i dati sull'aumento dei casi di melanoma suggeriscono che molti italiani sono ancora poco cauti e attenti alla prevenzione – sottolinea Ascierto. In



particolare, ci sono **7 comunissimi errori** che si tendono a fare e che rischiano di vanificare gli sforzi per proteggersi dagli effetti negativi dei raggi UV».

Ecco gli errori da evitare:

1) Pensare di abbronzarsi in sicurezza è sbagliato. Non esiste un modo sicuro o sano per abbronzarsi.

Quando ci si abbronzava, la luce ultravioletta stimola le cellule della pelle a produrre pigmenti per cercare di proteggere il DNA delle cellule, ma questa protezione è minima e quindi ci si potrebbe comunque scottare e così aumenta il rischio di melanoma.

2) Pensare che la crema solare offra una protezione al 100%: sbagliato.

Utilizzare la **protezione solare** non è un «permesso» per abbronzarsi poiché, anche con un fattore di protezione molto alto, **non protegge totalmente dai danni dei raggi UV.**

3) Non usare la protezione solare perché si ha la pelle scura o perché si è già abbronzati: sbagliato.

La pelle scura non è immune ai danni del sole: i raggi UV possono comunque penetrare e causare danni al DNA cellulare, aumentando il rischio di melanoma.

Le persone con la pelle scura possono scottarsi, anche se meno spesso di quelle con la pelle chiara.

Inoltre, il melanoma spesso si manifesta in aree del corpo che non sono regolarmente esposte al sole, come i palmi delle mani, le piante dei piedi, sotto le unghie.

4) Utilizzare le creme solari dell'anno precedente: sbagliato.

L'efficacia delle creme solari può arrivare al massimo **fino a 12 mesi dall'apertura della confezione** e solo se è stata **conservata correttamente** con il tappo ben chiuso e non esposta a temperature alte.

5) Proteggersi di meno se è nuvoloso e c'è vento: sbagliato.

È possibile scottarsi anche in questi casi: i raggi UV penetrano comunque attraverso le nubi sottili, quindi anche se si pensa che non ci sia il sole, ci si potrebbe comunque scottare.

6) Rinunciare agli occhiali da sole, ritenendoli superflui: sbagliato.

Il melanoma può colpire anche l'occhio e per questo è importante indossare occhiali da sole con protezione UV al 100% oppure occhiali protettivi anti-UV.

7) Pensare che le creme doposole riparino i danni provocati da una scottatura: sbagliato.

Queste creme servono a idratare la pelle dopo l'esposizione al sole; in molti casi contengono anche sostanze lenitive che alleviano la sensazione di bruciore e l'arrossamento dovuto alla scottatura, tuttavia **non possono avere alcun effetto benefico su eventuali danni al DNA prodotti dai raggi UV.** (Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

GIORNATA MONDIALE DELLA RISATA, PERCHÉ RIDERE FA BENE FIN DA PICCOLI

Ridere fa bene, lo dice la scienza. In occasione della Giornata mondiale della risata abbiamo chiesto come e perché è importante stimolarla nei bambini fin da piccolissimi, senza mai forzarli, creando un clima in cui possano sentirsi accolti e diventare adulti migliori

Ridere fa bene a corpo e mente. Lo hanno dimostrato negli anni numerosi studi scientifici. La risata agisce non solo sul buonumore, ma anche sul sistema immunitario, sulla memoria, migliora il sonno e allunga la vita poiché, si è visto, agisce sulla longevità. In occasione della **Giornata mondiale della risata che ricorre il 5 maggio**, scopriamo insieme a **Claudio Mencacci, psichiatra e presidente della Società italiana di neuropsicofarmacologia** come e perché i genitori dovrebbero insegnare l'arte di ridere ai propri figli.



RIDERE MIGLIORA I LEGAMI TRA LE PERSONE «Pablo Neruda ha detto che la risata è il linguaggio dell'anima. Questo ci fa capire come tutta la nostra vita sia accompagnata da questa emozione profonda – continua Mencacci -. Ridere **nella prima infanzia prevede un'azione imitativa, grazie allo sviluppo dei neuroni a specchio.** Sono proprio questi che riescono a farci sentire empatia e connessione con gli altri. Quando in un gruppo vediamo qualcuno ridere, ci viene spontaneo farlo a nostra volta, anche nei casi in cui ignoriamo il motivo di quelle risate. Questo perché si attiva nel cervello un meccanismo automatico che fa presupporre vi sarà una ricompensa. Si mette infatti in moto un meccanismo biologico attraverso cui **si liberano endorfine, dopamine e ossitocina.** Questi neurotrasmettitori rafforzano il legame tra le persone e aumentano al contempo il piacere di stare insieme».

RISATA: PERCHÉ INSEGNARLA AI BAMBINI La risata è contagiosa e **ridere insieme è una spinta per costruire legami sociali.** «Anche i legami amorosi sono scanditi dal riso: l'inizio della relazione è segnata dalle risate condivise, così come la fine di un amore è caratterizzato dal non farlo più insieme – sottolinea Mencacci -. Ridere **crea connessione, vicinanza, mette in moto il nostro cervello sociale e attiva sintonia emotiva.** Esiste un umorismo condiviso che varia da una zona all'altra del mondo, poiché è fortemente influenzato dalla cultura. Eppure esiste il detto: *“il riso abbonda sulla bocca degli stolti”*, che associa la risata ad un senso di superficialità e banalità. Mentre i genitori dovrebbero insegnare a ridere ai propri figli fin da piccoli. È **importante per lo sviluppo emotivo, per scaricare ansia e paure** ed è la forma della nostra comunicazione emotiva. La risata aiuta i bambini a creare gruppo, a fare amicizia a costruire legami e al contempo **è alla base dell'apprendimento**».

RISATA E RESILIENZA «Un bambino più sereno **impara più facilmente e crea un modo di pensare più flessibile.** Questo gli permette di trovare soluzioni nuove, essere ironico e auto-ironico, sviluppare emozioni positive e creare una memoria emotiva altrettanto positiva che lo incoraggia. Lo **aiuta a guardare al futuro con occhi sereni.** Saper ridere, infatti, permette di sviluppare una certa resilienza, in grado di costruire prospettive. Al contrario, se il cervello vede solo negatività si ferma, sceglie informazioni che lo portano a percepire solo difficoltà. Resilienza vuol dire che **da grande il bambino avrà l'opportunità di vivere anche i momenti duri con più leggerezza,** per trovare soluzioni migliori e saper sorridere anche nelle giornate buie. È questo il senso della resilienza: aiuta non solo nell'evoluzione emotiva, ma anche nella salute mentale e cognitiva. Ecco perché bisogna stimolare la risata nei bambini».

COME STIMOLARE LA RISATA NEI BAMBINI i bambini vanno incoraggiati a ridere. Ciò non vuol dire forzarli ma addestrarli a saper cogliere lievità e trovare sollievo nei momenti difficili.

«Si possono **stimolare con i giochi o attingere alla loro capacità di fantasticare.** I bambini amano i travestimenti, che possono essere improvvisati con indumenti presenti in casa. (Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

LO SPORT, QUANDO È AMICO E QUANDO NEMICO DEL CUORE

Attività fisiche prolungate nel tempo: i benefici a livello cardiaco crescono fino a una determinata soglia oltre la quale si mantengono stabili o addirittura decrescono

Gli atleti professionisti non sono i soli a **mettere alla prova il muscolo cardiaco con sforzi intensi e prolungati**. Il moltiplicarsi di discipline ad altissima intensità fa sì che anche gli **appassionati di fitness** finiscano per far pompare il proprio cuore alla massima potenza, mentre fuori dalle palestre spopolano gli iscritti alle gare di maratona e triathlon.

Ma gli sport troppo intensi o prolungati nel tempo possono mettere a rischio la salute del cuore?

La risposta arriva da una ricerca pubblicata sulla rivista

Physiological Review, che per la prima volta ha passato in rassegna i numerosi studi scientifici effettuati negli anni, relativi al legame tra salute del cuore e sforzi fisici prolungati, mettendo in evidenza la complessità del tema e le potenziali implicazioni per chi ama spingere il fisico oltre i limiti.

Sport e salute: una relazione «non» lineare

Secondo l'autore dello studio, decine di studi clinici effettuati negli anni hanno dimostrato che l'esercizio fisico, anche se prolungato, ha degli **evidenti effetti benefici sulla salute del cuore**, tuttavia la relazione grafica tra la quantità di sport e di benessere cardiovascolare non appare lineare, bensì forma una curva «a campana»: significa che i benefici dell'attività fisica a livello cardiaco crescono fino a una determinata soglia oltre la quale si mantengono stabili o addirittura decrescono, a seconda delle persone. In conclusione, **lo sforzo fisico molto intenso e prolungato nel tempo non è indicato per tutti ed è importante conoscere a fondo le proprie caratteristiche fisiche** per non incorrere in potenziali rischi, mantenendo ben alta la soglia di attenzione su alcuni campanelli di allarme.

Quali sono i rischi per alcuni soggetti : Ma in che modo l'attività fisica intensa può costituire un rischio per il cuore? Gli autori dello studio scrivono che l'attività fisica prolungata induce «profondi cambiamenti nella struttura e nella fisiologia cardiaca». Durante uno sforzo intenso, infatti, i ventricoli cardiaci si dilatano e **le cellule del cuore liberano nel sangue proteine** che, in alcune circostanze, possono rappresentare un segnale di allarme di un imminente attacco cardiaco. Sebbene queste modificazioni siano del tutto normali in chi fa molto sport, favorendo anzi il miglioramento delle performance, possono tuttavia rappresentare un serio pericolo in alcune classi di soggetti, come per chi soffre di aterosclerosi o di disturbi cardiaci congeniti.

Fare attenzione ai segnali di allarme : Nel caso dell'aterosclerosi, questa rappresenta un disturbo di natura ereditaria caratterizzato **dall'accumulo di placche lipidiche all'interno delle pareti arteriose** e può manifestarsi nei sedentari così come nei maratoneti. Un'attività fisica equilibrata ha un impatto benefico sulla salute dei vasi, tuttavia gli **sforzi molto intensi possono favorire il distacco delle placche lipidiche e un conseguente infarto**. In maniera simile, un elevato livello di attenzione deve essere mantenuto da chi soffre di disturbi cardiaci congeniti, come le **cardiomiopatie o la sindrome del QT lungo**, caratterizzata da un'anomalia elettrica del cuore. La difficoltà è spesso quella di sapere o meno se si è affetti da questi disturbi, per questo è importante che chi svolge attività fisica ad alto livello si sottoponga alle opportune visite di controllo, tenendo l'orecchio ben teso verso eventuali segnali di allarme come **dolori al petto, fiato corto o sensazione di stanchezza eccessiva**. (La Stampa)



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 | 338 564 0742 | 06 Maggio |
| Vico Equense | FT/PT | 329 785 9490 | 06 Maggio |
| Licola | FT/PT | giorgiacarrano@gmail.com | 06 Maggio |
| Casalnuovo | FT/PT | 349 634 4733 | 06 Maggio |
| Napoli | FT/PT | | 06 Maggio |
| 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 |

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

| Data | Argomento | Relatore | Crediti ECM |
|---|---|---|------------------------------|
| Mese di MAGGIO | | | |
| <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 h.21.00</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.