Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

farma DAY

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli -

Anno XIV – Numero 2852 Lunedì 26 Maggio 2025 – S. Filippo Neri

Proverbio di oggi……

Ntiempo'e tempesta, ogne pertuso è puorte'

SE SEI DEPRESSO, NON DORMIRE PIÙ DI NOVE ORE A NOTTE

Dormire più di nove ore per notte è stato associato a un peggioramento nelle performance cognitive, in particolare in chi soffre di depressione e non assume antidepressivi.

Abbiamo parlato più volte degli effetti negativi della mancanza di sonno, che ci rende meno altruisti e perfino più complottisti.
Ora però abbiamo la prova scientifica del fatto che anche dormire troppo non è una buona idea:
secondo uno studio pubblicato su *Alzheimer's & Dementia* dormire per nove ore o più peggiorerebbe le performance cognitive **in particolare in chi soffre di depressione, a prescindere che faccia o meno uso di farmaci antidepressivi.**

Sonno e depressione, un legame già conosciuto.

Nel corso degli anni diversi studi hanno indagato il rapporto tra (mancanza di) sonno e depressione, un fattore di rischio per il declino cognitivo che spesso si sviluppa in concomitanza con disturbi del sonno: circa il 90% di chi soffre di depressione afferma infatti di aver problemi a dormire bene.

Lo studio. Il nuovo studio, che ha coinvolto **1.853 persone tra i 27 e gli 85 anni di età**, ha indagato ulteriormente l'associazione tra sonno e depressione.
I partecipanti sono stati suddivisi in quattro gruppi –

1. *chi aveva sintomi depressivi e non faceva uso di antidepressivi;*
2. *chi aveva sintomi depressivi e faceva uso di antidepressivi,*
3. *chi non aveva sintomi depressivi ma faceva uso di antidepressivi;*
4. *chi non aveva né sintomi depressivi né assumeva farmaci antidepressivi.*

I risultati hanno evidenziato che **dormire più di nove ore influiva negativamente sulle funzioni cognitive, in particolare in chi era depresso** e non assumeva farmaci antidepressivi. «In futuro sarà importante condurre studi longitudinali per chiarire ulteriormente la relazione temporale tra disturbi del sonno e cambiamenti cognitivi», concludono i ricercatori.
(*Salute*, *Focus*)

GUACCI SPA Distribuzione Farmaceutica dal 1946 Dove la **storia** diventa **futuro** AL **TUO** FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

PREVENZIONE E SALUTE

INFORTUNI DOMESTICI, i luoghi meno sicuri in casa e cosa fare

La maggior parte degli incidenti avviene in casa (soprattutto in cucina e bagno). Siamo convinti di essere al riparo e perciò abbassiamo la guardia, ma invece tra le mura domestiche si nascondono molte insidie

Una sedia usata come scala, un tappeto scivoloso, un detersivo a portata di bambino:

- *sono alcune delle **insidie che si nascondono tra le mura domestiche**, in quello che consideriamo il posto più sicuro al mondo.*

Proprio per questa convinzione, spesso abbassiamo la guardia.
Secondo i dati Istat, **ogni anno** si verificano **circa 4 milioni di infortuni domestici** di cui

- *il 54 % a causa di **cadute accidentali**,*
- *il 20 % per **ferite**,*
- *il 13 % per **urti, schiacciamenti e ustioni,***
- *il 12,6 % per **altre cause**.*

L'impatto degli infortuni

«Questi numeri aiutano a capire l'impatto sociale ed economico di tali infortuni che colpiscono persone di tutte le età. Spesso, **un banale incidente può trasformare un anziano autosufficiente in un paziente lungodegente**, con ricadute importanti sulla disponibilità di posti letto e sulle già lunghe liste d'attesa del Servizio sanitario nazionale», spiega Luciana Marzella, resp. del Servizio di Traumatologia della mano e microchirurgia dell'Irccs Galeazzi Sant'Ambrogio di Milano (autrice libro «*La casa sicura*» (*Sperling & Kupfer*)

In cucina

La cucina è una delle stanze in cui è più facile farsi male. D'altra parte, è la più vissuta.
Qui avviene **circa il 40 per cento degli incidenti**.
I traumi più frequenti sono le ferite da taglio, soprattutto alle mani, ustioni, cadute, intossicazioni da sostanze tossiche o caustiche e soffocamenti.
«Ci si taglia soprattutto con coltelli e oggetti simili, magari distratti dalla televisione e dal cellulare».
«Anche con i piccoli elettrodomestici.
Una situazione comune è quella della lama che riparte accidentalmente durante il lavaggio per un residuo di corrente. Un altro rischio sottovalutato è la scatoletta di latta.
Per evitarne i bordi taglienti, è bene utilizzare un cucchiaio o una forchetta per richiudere il coperchio dopo l'apertura, prima di gettarla via».

Occhio all'uso delle sedie

Attenzione anche all'**uso improprio delle sedie** come sostituti delle scale per prendere tegami o conserve riposte negli stipiti più alti. «Se non si sale esattamente al centro della seduta è facile ribaltarsi», sottolinea l'esperta.
«Se poi si utilizza una sedia richiudibile, il rischio di cadere è ancora più elevato. Il ventaglio di possibili lesioni è ampio:

- *frattura del femore, dei polsi, delle vertebre, del coccige oppure un trauma cranico».*

Sostanze tossiche ingerite «Succede più spesso di quanto si pensi anche un altro tipo di incidente: che qualcuno beva credendo di rinfrescarsi con acqua, mentre in realtà sta ingerendo una **sostanza tossica** che è stata travasata in bottiglie o contenitori alimentari.

Occorre chiamare subito il 112 o un Centro antiveleni e seguire le istruzioni dell'operatore, non indurre il vomito a meno che venga espressamente indicato e avere la prontezza di andare in Pronto Soccorso portando l'etichetta del materiale ingerito, per permettere di eseguire la corretta terapia.

In alcuni casi può essere necessaria una lavanda gastrica e la somministrazione di agenti chelanti che hanno l'effetto di contrastare l'agente chimico ingerito. Il quadro è più grave se la sostanza è caustica: può erodere esofago e vie respiratorie. In quel caso potrebbe essere necessario un intervento chirurgico».

In bagno L'altra stanza insidiosa è il bagno. Uno dei traumi più frequenti è il **trauma cranico** in seguito a una caduta nella doccia o mentre si esce dalla vasca. «Mettiamo sempre un tappeto antiscivolo dentro e fuori la doccia e la vasca. Quando si esce dalla vasca, tenersi al bordo mettendo fuori prima un piede e poi l'altro, così da non perdere l'equilibrio.

Suggerimenti semplici, **ma salvavita** a cui non si pensa per abitudine», conclude la chirurga. «Infine, è prudente non chiudere mai la porta del bagno a chiave e asciugare subito aree bagnate o unte d'olio o di creme che possono rendere il pavimento scivoloso».

Che cosa fare in caso di ferite o se si cade Le ferite sono la conseguenza più comune degli incidenti domestici: riguardano il 38% degli eventi e rappresentano la lesione più diffusa sia negli uomini (50,2%) sia nelle donne (32,7%), coinvolgendo adulti, anziani e giovani in egual misura.

«Quando ci si taglia a un dito, ciò che spaventa di più è la quantità di sangue che fuoriesce, anche da ferite superficiali. La causa è biologica, perché le dita sono una delle aree più vascolarizzate e innervate del corpo».

«Sono veri e propri organi di senso, grazie ai milioni di recettori del tatto che trasmettono al cervello informazioni su forma, dimensioni, consistenza e temperatura degli oggetti. Non è esagerato dire che abbiamo gli occhi nelle mani. **In caso di taglio**, applicare una garza o un asciugamano pulito, tenendolo premuto per almeno 15 minuti per evitare che la ferita ricominci a sanguinare.

Se il sangue non si ferma o è molto abbondante, stringere subito sopra la ferita, con una cravatta o la cintura di un accappatoio, per esempio, e recarsi al Pronto Soccorso.

Se il materiale che ha causato il taglio **è sporco o arrugginito**, verificare di essere coperti dalla vaccinazione antitetanica che ha una validità di 10 anni».

Kit del Pronto Soccorso Considerando che tagli e cadute sono gli incidenti più frequenti in casa, è utile avere una **piccola dotazione di pronto soccorso**. «Un suggerimento spesso sottovalutato è quello di tenere in casa un coperchio di una scatola da scarpe», conclude l'esperta.

«**In caso di sospetta frattura del polso**, molto dolorosa, può essere usato come immobilizzatore di fortuna, legandolo con uno strofinaccio per stabilizzare l'arto prima di arrivare al PS. Servono sempre **garze sterili e cerotti di tessuto non tessuto, ghiaccio**, e, cosa che molti non sanno, serve avere un **disinfettante specifico per le ferite**, diverso da quello indicato per le cuti integre. È importante avere anche luci di emergenza nel caso si rimanesse al buio per evitare di urtare spigoli e inciampare in tappeti da tenere fermi con reti antiscivolo».

Tra gli incidenti anche quelli causati dai rapporti sessuali

«Le lesioni più frequenti riguardano i genitali e, in particolare, la ritenzione nel retto o nella vagina di corpi estranei spesso di uso domestico, come ***bicchieri e bottiglie***».

«Nella maggioranza dei casi la rimozione del corpo estraneo avviene a casa. Ma in una piccola percentuale, l'evento può avere conseguenze più serie: *perforazione del colon o del retto, peritonite*, fino alla necessità di chirurgia d'urgenza.

Alcuni fattori legati a resistenze culturali e sociali o a pregiudizi rappresentano il limite per cui non si fa ricorso a oggetti sicuri e provati, i cosiddetti ***sex toys***, progettati e costruiti proprio per non causare lesioni. Oggi sono facilmente reperibili online, garantendo anche l'anonimato». *Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

L'antiossidante LUTEOLINA, un «anti-grigio» naturale per i capelli

Questa sostanza, di cui sono ricche alcune verdure, potrebbe aiutare a ritardare l'ingrigimento delle chiome dovuto agli anni che passano.

Mangiare spesso verdure come *sedano, carote, broccoli, cipolle e peperoni* potrebbe aiutarci a **posticipare l'uso delle tinte per coprire i capelli bianchi**:

- la **luteolina**, un antiossidante di cui questi vegetali sono ricchi, pare utile nel ritardare l'ingrigimento stando a una recente ricerca dell'Università di Nagoya, in Giappone.

Antiossidanti preziosi

Masashi Kato e Takumi Kagawa hanno **provato tre differenti antiossidanti, la luteolina, l'esperetina e la diosmetina**, **in topolini modificati geneticamente** per ingrigire come accade agli umani.
I composti sono stati somministrati sia per via topica, quindi «spalmandoli» sul pelo, sia per via orale:

- **con la luteolina l'effetto sul colore dei peli è stato sorprendente,** perché i topi hanno mantenuto la loro livrea nera mentre quelli trattati con un placebo o con gli altri antiossidanti invecchiando sono ingrigiti.

L'effetto unico di questa sostanza risiederebbe nella sua capacità di influenzare le endoteline, proteine che hanno un ruolo cruciale nella segnalazione fra cellule: la luteolina mantiene una corretta espressione delle endoteline e dei loro recettori sulle cellule, preservando il dialogo intercellulare, ma soprattutto **mantiene una buona attività dei melanociti**, le cellule responsabili della pigmentazione di peli e capelli che con l'invecchiamento funzionano peggio e così portano all'ingrigimento delle chiome.

Capelli neri a lungo

In pratica, questo antiossidante mantiene il dialogo fra le cellule che controllano il colore dei capelli e ne contrasta l'invecchiamento, facendo sì che la **pigmentazione** resti **normale più a lungo**; la luteolina non ha invece effetti sul ciclo cellulare dei follicoli piliferi e quindi **non influenza la caduta dei capelli né li può far crescere più forti**. Non farli ingrigire però non è poco e, come hanno sottolineato i ricercatori:

«Gli effetti sono visibili sia dando l'antiossidante localmente sia fornendolo per bocca; poiché i meccanismi dell'ingrigimento sono simili nel modello animale che abbiamo utilizzato e nell'uomo, la luteolina potrebbe diventare un ottimo ingrediente dei trattamenti per la cura dei capelli».

Intanto, visto che è contenuta **in molte verdure**, un'alimentazione ricca di vegetali può essere certamente il primo passo per chiome «giovani» a lungo. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

SENSORI PER LA GLICEMIA, a chi servono davvero e quando

Il monitoraggio degli zuccheri non serve a chi non ha il diabete; da migliorare l'accesso per le persone con il diabete di tipo 2, fondamentale la qualità dei sensori. Negli Stati Uniti sta diventando una «moda», non sostenuta da prove scientifiche. L'avvertimento della FDA americana contro l'uso scorretto.

Negli Stati Uniti è già un trend: anche **chi non ha il** diabete **si applica i sensori per il controllo continuo della glicemia per monitorare gli zuccheri nel sangue**, magari per vedere come oscillano durante l'attività fisica oppure mentre si sta seguendo una dieta. **Una moda** che però **non** è **sostenuta da prove scientifiche** e per la quale **non è stato ancora dimostrato un vantaggio di salute**, tanto che la *Food and Drug Administration* statunitense ha anche emesso un **avvertimento per scongiurare l'uso scorretto ed eccessivo di questi strumenti** che invece sono fondamentali per chi ha il diabete.

Fondamentali nel diabete di tipo 1 «In Italia per fortuna la tendenza non è arrivata e **utilizziamo i sensori quando servono, ovvero nelle persone con diabete di tipo 1 e in alcuni casi di diabete di tipo 2**».

I sensori oggi sono piccoli e discreti, si applicano in genere dietro all'avambraccio e misurano la glicemia in continuo o a intervalli molto frequenti; funzionano per giorni o settimane e come spiega l'esperta:

«Sono disponibili da vari anni e **hanno migliorato in maniera drastica la gestione del diabete di tipo 1**, tanto che ormai in pochi non li portano. Se non ci fossero i s**ensori per il monitoraggio continuo**, anche i **microinfusori per l'erogazione controllata di insulina**, che ormai si sono avvicinati a un vero e proprio pancreas artificiale, non sarebbero altrettanto utili. Inoltre, i sensori hanno **allarmi che** per es. **predicono l'arrivo di una pericolosa ipoglicemia**, diventando dei veri salvavita in alcune situazioni. Anche per il medico hanno segnato una svolta, perché possiamo ricevere in tempo reale i dati dai pz e perché possiamo analizzare in maniera puntuale le loro condizioni individuando eventuali errori:

- se ci si sveglia sempre in ipoglicemia, per es., è possibile che si esageri con l'**insulina serale**».

Controllo migliore coi sensori (e le penne intelligenti) I sensori sono quindi una parte fondamentale della gestione del **diabete di tipo 1**, che **in Italia riguarda 300mila persone** per le quali l'obiettivo dovrebbe essere il "collegamento" del sensore con un microinfusore che in maniera automatica eroghi l'insulina; in realtà, stando agli Annali 2023 dell'Associazione Medici Diabetologi, ancora oggi l'80 % dei pazienti utilizza la terapia multi-iniettiva, per il timore della tecnologia o per altri motivi. Per questo è una buona notizia l'**arrivo di penne "intelligenti" che si collegano ai sensori tramite un'app**: grazie a questo dialogo il sistema, che non a caso si chiama Smart, tiene traccia delle dosi di insulina, dà raccomandazioni sul dosaggio giusto volta per volta e avvisa in caso di dosi di insulina dimenticate.

Sistemi simili possono essere un "ponte" verso una tecnologia che consente di "dimenticare" ancora di più la malattia, come il sistema con sensore e microinfusore, o un ottimo aiuto per i pazienti con diabete di tipo 2 in terapia multi-iniettiva, che cioè devono somministrarsi quattro dosi di ormone al giorno.

Diabete di tipo 2, quando serve il sensore «In queste **persone in terapia multi-iniettiva l'uso dei sensori è raccomandato**, ma può essere opportuno anche in chi ha il diabete di tipo 2 e si somministra solo **insulina basale** o in chi è trattato con *sulfoniluree*, farmaci sempre meno utilizzati ma non del tutto scomparsi che possono dare ipoglicemie». «L'impiego dei sensori, poi, sarebbe **utile anche nel diabete di tipo 2 associato a un alto rischio cardiovascolare**, perché gli eventi possono essere scatenati dalle oscillazioni forti della glicemia e conoscere ciò che per es. induce iperglicemie più consistenti è utile per cambiare le abitudini e mettersi più al riparo. Sui vantaggi dell'uso dei sensori sembrano molto utili anche per educare i pazienti e far capire loro che cosa "muove" di più la glicemia o per aumentare l'aderenza alle terapie». (*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 Barra	FT/PT	333 538 9212	12 Maggio
Portici	FT/PT	333 704 7022	12 Maggio
Afragola	FT/PT	cvfarmacisti@gmail.com	12 Maggio
Napoli Museo	FT/PT	347 455 3537	12 Maggio
Napoli Rione Alto	FT/PT	347 990 5838	12 Maggio
Napoli Colli Aminei	FT/PT	farmaciatguarino@gmail.com	12 Maggio
Torre Annunziata	FT/PT	farmaciabertamino@libero.it	06 Maggio
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	melaniatamborra@libero.it	06 Maggio
Sorrento parafarmacia	FT/PT	dott.fabriziadeangelis@gmail.com	29 Aprile
Varcaturo	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
Boscoreale	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

ORDINE: Calendario Corsi ECM
Sessione PRIMAVERILE

Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
Mese di GIUGNO			
Martedì 3 Giugno h. 21.00	**Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1**	*S. Serao Creazzola E. Granata A. Venturelli*	**3**
Mercoledì 4 Giugno h21.00	**Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord**	*M. Fusco E. D'Ambrosio*	**3**
Giovedì 5 Giugno h. 21.00	**Ispezioni in Farmacia ASL-NA 3 Sud**	*E. Nava C. Mancaniello R. Menna*	**3**
Lunedì 9 Giugno h. 21.00	**La gestione del primo soccorso in Farmacia**	*F. Mosella*	**-**

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