



Proverbio di oggi.....

**'A lira fa 'o ricco, a crianza fa o signore**

## ACIDO FOLICO IN GRAVIDANZA: QUANDO INIZIARE A PRENDERLO?

La vitamina B9, comunemente nota come acido folico, riveste un ruolo cruciale per le donne in età fertile, poiché favorisce e protegge lo sviluppo dell'embrione, contribuisce alla sintesi delle proteine e del DNA, e partecipa alla formazione dell'emoglobina.

Poiché l'acido folico non può essere immagazzinato nell'organismo e deve essere **assunto tramite l'alimentazione**, è di vitale importanza che, al momento del concepimento, l'embrione abbia a disposizione la quantità necessaria di acido folico per il suo sviluppo. È infatti durante le prime 6 settimane di vita embrionale che quest'ultimo utilizza l'acido folico presente nell'ambiente materno per lo sviluppo del suo sistema nervoso, anche quando la donna potrebbe non essere ancora consapevole della gravidanza. Di conseguenza, una carenza di acido folico in questo periodo cruciale potrebbe compromettere lo sviluppo corretto del sistema nervoso del feto. **Quando iniziare ad assumerlo?**



### QUANDO PRENDERE L'ACIDO FOLICO

Per prevenire difetti del sistema nervoso associati alla carenza di vitamina B9 (acido folico), come la spina bifida, l'anencefalia, cardiopatie congenite e difetti del labbro e del palato, le donne in età fertile dovrebbero iniziare a prendere 0,4 milligrammi di acido folico al giorno tre mesi prima del concepimento e durante il primo trimestre di gravidanza, raddoppiando così il normale fabbisogno giornaliero di circa 0,2 mg. Durante la **gravidanza**, la dose raccomandata è raddoppiata, poiché il feto utilizza le riserve di acido folico della madre. Studi hanno dimostrato che questo può ridurre fino al 40% la probabilità di difetti del tubo neurale come la spina bifida e l'anencefalia. È essenziale anche considerare la possibilità di una riduzione dell'assorbimento di acido folico nel periodo preconcezionale, aumentando quindi ulteriormente il fabbisogno. Le carenze di acido folico possono essere causate da farmaci come *barbiturici ed estrogeni-progestinici*, *eccessivo consumo di alcol*, *diabete insulino-dipendente*, *celiachia* e *malassorbimento intestinale*.

### IN QUALI ALIMENTI SI TROVA L'ACIDO FOLICO

L'acido folico, una vitamina del gruppo B, è presente in diversi **alimenti**, tra cui:

- *Verdure a foglia verde come lattuga, broccoli, spinaci e asparagi; Fegato; Latte;*

*Alcuni cereali; Legumi; Frutti come arance, kiwi e limoni; Noci, nocciole e pistacchi. (Humanitas)*

## SCIENZA E SALUTE

# INTELLIGENZA ARTIFICIALE e SALUTE MENTALE: opportunità o minaccia? «Demonizzare non aiuterà»

*Sempre più persone confidano a un chatbot il loro stato emotivo chiedendo consigli. Danila De Stefano, CEO di Unobravo: «L'IA può diventare un ponte, i programmatori interpellino i professionisti».*

Negli ultimi anni la **salute mentale** è emersa come una delle principali aree di bisogno nella popolazione italiana. In un quadro di elevata necessità sono soprattutto i **giovani** a contribuire a un nuovo modo di pensare alla terapia.

Più di ogni altra generazione chiedono che emozioni, fragilità e disagi vengano riconosciuti e affrontati senza vergogna.

È quanto emerge anche dal primo *MINDex – Il Barometro del Benessere Mentale degli Italiani*, report realizzato da Unobravo secondo cui il **43% dei ragazzi tra i 18 e i 29 anni** crede che qualcosa stia veramente cambiando nella percezione della cura della propria salute mentale, con una consapevolezza più salda di quanto la terapia non sia "l'ultima spiaggia" per chi non ha altre vie d'uscita a situazioni di alta complessità ma uno **strumento quotidiano di crescita e benessere**.

Il 46% dei giovani la considera una risorsa utile per prendersi cura di sé, **molto più che in passato**.

Nonostante questa apertura generazionale, il percorso verso una salute mentale davvero accessibile e priva di pregiudizi è ancora costellato di ostacoli, soprattutto tra gli adulti.

La convinzione ancora troppo radicata sta nell'idea che **chiedere aiuto sia sinonimo di debolezza**: secondo il report di Unobravo **8 italiani su 10 vedono il bisogno di supporto psicologico come un segno di fragilità**. Molti iniziano un percorso di terapia solo quando "non ce la fanno più", come raccontano anche gli oltre 1.600 psicologi coinvolti nell'indagine.

La consapevolezza emotiva, insomma, esiste ma è parziale.

**L'82% degli italiani dice di sapere come si sente, ma il 90% degli psicologi risponde:** in realtà, pochi pazienti sanno dare un nome al proprio malessere.

## INTELLIGENZA ARTIFICIALE e salute mentale.

A fronte di un bisogno crescente, anche gli strumenti di supporto si stanno evolvendo. Alla diffusione della psicoterapia online, già ampiamente consolidata dopo la pandemia, si affiancano oggi **soluzioni tecnologiche** più recenti, che integrano l'intelligenza artificiale in diverse fasi del percorso terapeutico:

- *dal primo contatto con il paziente all'elaborazione di **questionari**, dall'ascolto automatizzato tramite chatbot alla personalizzazione dei percorsi di supporto.*

Si tratta di strumenti ancora in fase di diffusione, ma che iniziano a essere percepiti come parte integrante del futuro della salute mentale, almeno da una parte della popolazione. In particolare, i giovani mostrano maggiore apertura: **il 52% degli intervistati tra i 18 e i 29 anni ritiene che l'IA possa migliorare l'assistenza psicologica**. Una fiducia che si intreccia con l'abitudine a vivere e a comunicare in ambienti digitali, dove l'accesso immediato e la possibilità di anonimato possono rappresentare un punto di partenza.



**CONFIDENZE A UNA MACCHINA.** Sempre più persone si rivolgono ai chatbot **per parlare di sé**. Non solo quindi per cercare risposte rapide sul posto migliore per andare in vacanza o su dati elaborati a lavoro, ma spesso anche per interrogare l'intelligenza artificiale su come poter affrontare al meglio un momento delicato in famiglia, dalla separazione a una relazione tossica, da uno stato d'ansia a un rapporto complicato con il cibo.

**Le confidenze sul proprio stato emotivo** spesso vengono spinte dalla necessità di un confronto rapido e silenzioso, con una macchina che non potrà giudicare, soprattutto su questioni familiari e relazionali. Non è un caso che, secondo l'indagine *MINDex* di Unobravo, **il motivo principale che spinge gli italiani a iniziare un percorso terapeutico sia proprio legato alla sfera relazionale:**

- *il 46% dichiara che le difficoltà nei rapporti personali sono l'aspetto della vita più influenzato dal proprio stato mentale.*

Quando le relazioni vacillano, si cerca aiuto. E oggi, tra le prime interfacce a cui ci si rivolge, c'è spesso un'intelligenza artificiale.

**MINACCIA O OCCASIONE?** Ma quanto sono preparati questi strumenti per offrire un supporto autentico e quanto invece si rischia di affidarsi a qualcosa di impreciso, impersonale, persino pericoloso?

A queste domande ha risposto la Ceo della piattaforma Unobravo Danila De Stefano:

«Ricordo che quando con la piattaforma abbiamo iniziato a proporre la **terapia online**, già in quel caso **l'idea aveva suscitato molte perplessità**. Oggi è finalmente considerata un'alternativa legittima e complementare alla modalità in presenza e ha reso la psicoterapia più accessibile, abbattendo numerosi ostacoli», spiega.

«Ora ci troviamo di fronte a una nuova trasformazione: **il rapido ingresso dell'intelligenza artificiale nel CAMPO DELLA SALUTE MENTALE**. In Unobravo osserviamo questo cambiamento con curiosità e apertura», continua De Stefano, sottolineando la necessità di comprendere le evoluzioni della realtà tecnologica per riuscire a capirne le esatte potenzialità ed eventuali minacce.

«È importante **riconoscere tanto le opportunità quanto le sfide** che l'IA porta con sé. Il dibattito sull'uso dell'intelligenza artificiale in psicoterapia è ancora agli inizi, e spesso si basa su opinioni o su evidenze preesistenti, che giustamente sottolineano quanto la relazione umana – in particolare l'alleanza terapeutica – sia centrale nel percorso clinico».

La questione però sembra non essere soltanto su quanto l'IA potrà prendere il posto dei terapeuti: «La vera domanda è: **come possiamo sviluppare strumenti basati sull'intelligenza artificiale che siano etici, sicuri ed efficaci**, e che possano ampliare l'accesso al supporto psicologico?», sottolinea De Stefano.

**I PRIMI ESPERIMENTI.** Il *New England Journal of Medicine* ha pubblicato un RCT (studio controllato randomizzato) dal titolo *Randomized Trial of a Generative AI Chatbot for Mental Health Treatment*, in cui si valuta l'efficacia di **Therabot**, un chatbot generativo basato su intelligenza artificiale.

I risultati preliminari mostrano **riduzioni clinicamente significative dei sintomi di depressione, ansia e disturbi alimentari dopo 4 e 8 settimane di utilizzo**, nei partecipanti che hanno interagito con il **chatbot** rispetto al gruppo di controllo.

**PERICOLO SOSTITUZIONE?** Nonostante la legittima attenzione per i possibili pericoli di un intreccio così stretto tra sfera personale e tecnologia, gli esperti tendono a far riflettere sulle opportunità di uno scenario di questo tipo. **L'idea non è quella di replicare l'empatia umana** ma di immaginare nuovi modi per avvicinare chi, a causa di motivi economici geografici o culturali, oggi riesce a prendersi molto poco cura della propria salute mentale. «L'IA non potrà mai sostituire l'essenza della psicoterapia: il contatto umano», spiega ancora De Stefano. «Così come la terapia online non ha eliminato quella in presenza - **ancora oggi preferita da circa il 60% delle persone** – allo stesso modo gli strumenti digitali non cancelleranno mai la relazione con lo psicologo. L'IA potrà semmai rappresentare un ponte, una risorsa complementare».

Parlando di rischi però, la dott.ssa precisa: «Se di pericoli si può parlare, quello maggiore forse non è tanto la tecnologia in sé ma chi la progetta. **Dovranno essere proprio i professionisti della salute mentale a guidarne lo sviluppo in modo responsabile:** «Invito quindi a non sottolineare solo i rischi ma a far parte di questa rivoluzione, che in alternativa resterà nelle mani di altro tipo di professionisti». (*Salute, Focus*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# LE ONDATE DI CALORE INFLUENZANO FORTEMENTE LA DIFFUSIONE DI PARASSITI

*Durata e intensità delle ondate di calore alterano la quantità di parassiti presenti nell'ospite e hanno effetto su come si diffondono le infezioni.*

Le **ondate di calore** sono estremi climatici che fanno notizia per la scia di malori e di morti precoci che innescano nei più vulnerabili. Ma i loro effetti dannosi sulla salute non si fermano qui.

Uno studio pubblicato su *PLOS Climate* analizza in che modo la differenza tra le temperature medie standard e i picchi di calore in eccesso influenza la distribuzione e la pervasività dei parassiti.

Il risultato? **Le ondate di calore possono alterare la carica parassitaria**, cioè la quantità di parassiti presente in un ospite - anche di 13 volte. Influenzando fortemente la diffusione delle infezioni.

## **Oltre il global warming. Ondate di calore e parassiti**

Molte ricerche hanno già analizzato l'effetto del riscaldamento globale sulla diffusione di zoonosi, cioè le malattie causate da patogeni trasmessi dagli animali all'uomo.

Meno conosciuto è l'effetto delle ondate di calore improvvise, che però stanno aumentando in frequenza e in intensità.

Un gruppo di scienziati del Trinity College di Dublino ha studiato in laboratorio come un modello animale di parassitosi si comportava in presenza di ondate di calore simulate di diverse durate e intensità.

Pulci d'acqua (*Daphnia magna*) infestate con il patogeno *Ordospora colligata* (uno sgradito ospite del loro intestino) sono state sottoposte a ondate di calore sopraggiunte in momenti diversi - sia per temperatura media iniziale sia per fase dell'infestazione dell'ospite da parte del patogeno.

I ricercatori hanno potuto così osservare che le condizioni di temperatura "di base" interagiscono con il picco anomalo di temperatura in modo complesso, influenzando a loro volta la suscettibilità dell'ospite al parassita. Per esempio, **perché alterano i suoi comportamenti, o la risposta del suo sistema immunitario.**

## **Ondate di calore: un ruolo inaspettato nella diffusione di malattie**

Rispetto ad altri tipi di estremi climatici, come le ondate di freddo, le ondate di calore possono alterare la carica parassitaria, cioè la quantità di parassiti presenti all'interno dell'ospite, fino a 13 volte, favorendo la diffusione delle infezioni.

Lo studio sottolinea la necessità di **una migliore comprensione di come le ondate di calore** nello specifico (scorporate dai cambiamenti climatici più in generale) **alterano le dinamiche di diffusione delle malattie.** E non solo delle parassitosi:

gli autori della ricerca ricordano che altri studi hanno suggerito che il 70% dei casi di covid nell'estate del 2022 avrebbe potuto essere evitato, se quel periodo non fosse stato caratterizzato da ondate di calore.

(Salute, Focus)



**SCIENZA E SALUTE**

## Adolescenti: le skin care su TikTok possono essere dannose, come i tutorial di beauty routine «Get ready with me»

*Il primo studio che ha esaminato questi tipi di video ha scoperto che mettono gli adolescenti a rischio di irritazioni e allergie cutanee. Ecco perché*

Se frequentate **Tik Tok** (o altri social) anche solo per controllare cosa guardano i vostri figli adolescenti, forse vi siete imbattuti nei video che si intitolano «*Get ready with me*», in cui ragazzi e ragazze parlano del più e del meno davanti allo specchio facendosi la cosiddetta «**skin care**», o «**beauty routine**» serale o mattutina.

Ovviamente, mentre parlano diretti ai follower, commentano la qualità dei **prodotti per la pelle** che stanno usando e, dai creator meno famosi ai più noti (che quindi guadagnano mostrando determinate marche), quasi tutti **menzionano esplicitamente i brand** dei cosmetici o creme rimandando alla lista o ai link dei prodotti nei singoli profili.



### **Alto rischio di irritazioni cutanee e allergie**

Uno studio revisionato, condotto dalla *Northwestern Medicine University* e da poco pubblicato sulla rivista scientifica *Pediatrics*, ha esaminato un centinaio di prodotti menzionati nei video, studiandone **gli effetti sulla pelle** (e i costi). La ricerca è stata condotta tramite l'apertura di un falso profilo da 13enne e la raccolta di contenuti a tema «*skin care*» consigliati da *Tik Tok* nella sezione «*Per Te*». Sono stati selezionati **100 video** e raccolti i dati demografici dei creatori di contenuti, il n. e i tipi di prodotti utilizzati e il costo totale delle routine, con un elenco finale complessivo dei prodotti usati con i relativi ingredienti.

**Troppi prodotti insieme** Gli scienziati hanno scoperto che ragazze **dai 7 ai 18 anni** utilizzano in media **6 prodotti diversi** sul viso in successione (alcune ne usano più di una dozzina) e che questi prodotti, pubblicizzati in particolare tra i consumatori più giovani, comportano un **alto rischio di irritazioni cutanee e allergie**. Lo studio ha rilevato che i video più visti contenevano in **media 11 ingredienti attivi potenzialmente irritanti**, esponendo i creatori di contenuti al rischio di irritazioni cutanee, sensibilità al sole e *dermatite allergica da contatto*.

«Questo elevato rischio di irritazione derivava sia dall'**uso contemporaneo di più principi attivi**, come gli idrossiacidi, sia dall'applicazione inconsapevole **più e più volte dello stesso principio attivo**, presente in tre, quattro, cinque prodotti diversi».

**La protezione solare** Gli scienziati hanno stimato che i video e le pratiche proposte offrono **scarsi o nulli benefici** (e in potenza anche danni) alla popolazione pediatrica a cui si rivolgono, peraltro rilevando come non sia possibile sapere davvero se un contenuto diretto a un ragazzino di 13 anni non sia visto anche da **bambini molto più piccoli**. In più, gli autori hanno fatto notare che **solo il 26%** delle routine diurne includeva prodotti con **protezione solare**, particolare importante per la cura della pelle in estate per qualsiasi fascia d'età, in particolare per i bambini.

**Creator che parlano di salute senza titoli** «La cosa insidiosa della "cura della pelle" è che pretende di essere incentrata sulla salute», scrivono gli autori: una convinzione di per sé discutibile perché chiunque su TikTok può postare video che propongono routine definite «salutari» **senza alcuna validazione scientifica o accademica**. Gli scienziati hanno anche evidenziato che «l'ideale di salute proposto nei video analizzati è strettamente legato a canoni di bellezza, magrezza e candore» proposti con un linguaggio che comunica **idee o pregiudizi razziali** in modo sottile, spesso mascherato da neutralità. (*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
S. Gennaro Vesuviano	FT/PT	338 587 6693	9 Giugno
Napoli Miano	FT/PT	339 497 2645	9 Giugno
Napoli soccavo	FT/PT	335 814 5405	9 Giugno
Casalnuovo	FT/PT	349 634 4734	9 Giugno
Melito	FT/PT	340 146 3646	9 Giugno
Marano	FT/PT	328 752 2018	9 Giugno
Napoli Centro	FT/PT	338 338 3224	28 Maggio
Napoli Centro	FT/PT	393 955 1096	28 Maggio
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	melaniamborra@libero.it	06 Maggio
Sorrento parafarmacia	FT/PT	dott.fabriziadeangelis@gmail.com	29 Aprile

## ORDINE: Calendario Corsi ECM Sessione PRIMAVERILE

Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
<b>Mese di GIUGNO</b>			
<i>Lunedì 9 Giugno h. 21.00</i>	<b>La gestione del primo soccorso in Farmacia</b>	<i>F. Mosella</i>	-

## ORDINE: Assemblea Ordinaria Mercoledì 18 Giugno 2025

*E' convocata l'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo.*

Il giorno **18 Giugno 2016 alle ore 21.00** in seconda convocazione, presso la sede dell'Ordine sita in - Via Toledo n. 156 - Napoli, per procedere alla discussione del seguente Ordine del giorno:

- 1 – Approvazione Verbale Assemblea Ordinaria 2024;**
- 2 - Approvazione Bilancio Consuntivo 2024;**
- 3 - Approvazione Bilancio Preventivo 2025;**
- 4 – Relazione del Presidente;**
- 5 – Varie ed Eventuali.**

# 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**.



**"ELDERCARE"**  
Giornate geriatriche di prevenzione  
In Italia: oltre un milione di soggetti affetti da demenza (circa 600 mila con demenza di Alzheimer)

Le demenze rappresentano la quarta causa di morte negli ultrasessantacinquenni dei paesi occidentali e il 60% di tutti i casi di demenza è rappresentato dalla Demenza di Alzheimer.

La demenza di Alzheimer e, in minor misura, la demenza vascolare sono le principali cause di declino cognitivo correlato all'età.

L'obiettivo delle giornate geriatriche "Eldercare" 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.

Si ringrazia per la collaborazione:

PIAM, DOMUSPETRI, MEDISOL

Di seguito il **calendario**

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