



Proverbio di oggi.....

A' casa d'o pueriello nun manca maje 'a tuzzella.

COSA SUCCEDDE AL CORPO SE SI MANGIA POCO?

Mangiare poco significa introdurre meno calorie e nutrienti rispetto ai fabbisogni, lo si fa spesso per dimagrire o per seguire le diete di moda o che promettono la “salute” in assoluto.

Quando si restringe troppo la propria alimentazione, riducendo la quantità di cibo o escludendo categorie di alimenti e quindi di nutrienti, dopo un primo periodo di assestamento gratificante perché i chili scendono, per la perdita di liquidi più che di massa grassa, l'organismo reagisce abbassando il metabolismo, cioè il consumo energetico.

Questo dà il via a un circolo vizioso in cui la riduzione della massa muscolare porta ad un ulteriore rallentamento del metabolismo.

Questo perché, nonostante l'evoluzione dell'essere umano, il corpo ha mantenuto i comportamenti primitivi e reagisce quasi istintivamente alla riduzione delle calorie che derivano dall'alimentazione.

Infatti, se **mangiare poco** diventa un'abitudine, l'organismo, come per proteggersi a quello che giudica come l'inizio di un periodo di carestia, **riduce il proprio metabolismo** e quindi entra in quella che potremmo definire **“modalità a risparmio di energia”**.

Attenzione a seguire diete restrittive fai-da-te, con pasti squilibrati e limitazioni che non tengono conto dei fabbisogni calorici e nutrizionali soggettivi, quasi certamente non si otterranno i benefici sperati in termini di perdita di peso ma più probabilmente si creeranno le basi per rendere difficili anche gli approcci successivi.

Ognuno di noi infatti ha un fabbisogno calorico che dipende da diversi fattori fra cui la composizione corporea e il livello di attività quotidiane che ci portano a muoverci spendendo energia oltre a quella necessaria per il tipo di attività lavorativa o fisica praticata.

Con un'alimentazione eccessivamente restrittiva si rischia un **apporto insufficiente di macro e micronutrienti**, essenziali per la corretta funzionalità dell'organismo. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

SKINCARE: come aver CURA della PELLE a tutte le ETÀ

Skincare è un termine che oggi è di uso comune e indica la cura della pelle per evitare l'insorgenza di disturbi cutanei e per mantenere un aspetto della pelle sano.

Tuttavia, sebbene sia sempre più utilizzata anche da persone molto giovani, la skincare va eseguita correttamente utilizzando i prodotti adatti al proprio tipo di pelle per evitare effetti indesiderati.

Ne parliamo con la dott.ssa **Alessandra Narcisi**, dermatologa presso l'IRCCS Humanitas di Rozzano.

SKINCARE: I PASSAGGI FONDAMENTALI A TUTTE LE ETÀ

È importante **scegliere una skincare adeguata**, magari con l'aiuto del farmacista o dello specialista dermatologo, anche in assenza di patologie cutanee.

Oggi, infatti, si parla spesso di skincare e questa viene seguita anche da persone molto giovani, magari preadolescenti, che utilizzano prodotti inappropriati.

Una **skincare** inadeguata alla propria età, però, può rendere la pelle meno sana e favorire l'insorgenza di allergie o acne.

I passaggi fondamentali per prendersi cura della propria pelle sono la **corretta detersione mattino e sera** e l'**idratazione della cute**:

- *in entrambi i casi è importante scegliere sempre prodotti adatti al proprio tipo di pelle.*

In alcuni casi si possono utilizzare anche sostanze per eseguire scrub o peeling casalinghi, per esempio in presenza di invecchiamento cutaneo o acne, perché aiutano a eliminare l'**ipercheratinizzazione** della pelle.

PERCHÉ NON BISOGNA ANDARE A LETTO CON IL VISO TRUCCATO?

Per la salute della pelle del viso è molto importante struccarsi prima di andare a dormire. Il trucco lasciato per diverse ore a contatto della pelle e soprattutto se in maniera ripetuta, infatti, può associarsi allo sviluppo di dermatiti irritative o dermatiti allergiche da contatto.

Inoltre, il trucco occlude i pori della pelle, provocando l'insorgenza di acne e favorendo l'invecchiamento cutaneo.

QUANDO SI POSSONO INIZIARE A USARE I PRODOTTI ANTI-AGE?

Come abbiamo detto, è comune che persone adolescenti o ventenni utilizzino creme eccessivamente idratanti, ricche di sostanze specifiche per un'età più avanzata, con l'intento di prevenire la comparsa di rughe. In realtà utilizzare creme sbagliate per la propria età può indurre la comparsa di dermatite allergica o acne.

Dopo i 40 anni, la pelle tende a perdere lipidi e sostanze nutritive, collagene, elastina, acido ialuronico, e quindi vengono consigliati prodotti in grado di intervenire su questa condizione cutanea. È dunque sempre importante **utilizzare prodotti specifici per la propria fascia d'età** e, in presenza di dubbi, fare riferimento allo specialista dermatologo.

SI PUÒ PREVENIRE L'INVECCHIAMENTO DELLA PELLE?

L'invecchiamento cutaneo è riconducibile in gran parte alla **genetica** e alla **predisposizione individuale**. Alcune tipologie di pelle tendono a invecchiare più velocemente di altre.

Per esempio, una **pelle grassa** presenta in genere rughe in un'età più avanzata, mentre chi ha la **pelle secca** tende a sviluppare le prime rughe nelle aree più esposte, come intorno agli occhi, sulla fronte e sulle guance. Per questo in base al tipo di pelle si tende a eseguire un'idratazione differente.



Per contenere l'insorgenza di rughe è inoltre consigliato **evitare di esporsi al sole**, prestando particolare attenzione alla pelle del viso. Si consiglia infatti di proteggere le aree più fotoesposte, come viso, collo e décolleté, con una crema solare con **fattore di protezione +50**, anche nei mesi invernali. Durante l'estate l'esposizione ai raggi del sole deve essere sempre controllata, non solo utilizzando la crema solare ma anche evitando di esporsi al sole negli orari centrali della giornata ed evitando lampade e lettini abbronzanti. Anche fumo, alimentazione poco equilibrata e sedentarietà sono fattori di rischio per l'invecchiamento cutaneo. A una corretta skincare, quindi, bisogna sempre associare uno stile di vita sano.

LA PELLE RISENTE DEI CAMBIAMENTI ORMONALI?

La pelle risente anche dei cambiamenti ormonali a causa dei recettori presenti sulla cute. In età adolescenziale, per esempio, è comune sviluppare acne, brufoli, papule e pustole, cosa che non accade nell'infanzia, perché gli ormoni non influiscono sull'attività delle ghiandole sebacee.

Nella *popolazione femminile*, inoltre, durante la menopausa si assiste a un impoverimento dei tessuti e a un maggior invecchiamento cutaneo, associati a un aumento di ritenzione idrica e cellulite. In gravidanza, invece, la cute è maggiormente predisposta allo sviluppo di macchie provocate dal sole o da altre patologie cutanee. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

Cosa Mangiare in caso di Anemia Sideropenica

L'anemia può comparire a qualsiasi età e si manifesta in diversi modi.

L'anemia da **carenza di ferro – o sideropenica** – è particolarmente diffusa, soprattutto nella popolazione femminile. Un'alimentazione ricca di cibi che hanno alte quantità di ferro può essere utile sia per prevenirla, sia per gestirla. Ne parliamo con la dott.ssa **Maria Bravo** di Humanitas San Pio X.

QUALI SONO LE CAUSE DELL'ANEMIA SIDEROPENICA?

L'anemia sideropenica è spesso legata a **mestruazioni abbondanti** o alla **gravidanza**, periodi in cui il fabbisogno di ferro aumenta naturalmente, ma anche a patologie gastrointestinali che compromettono l'assorbimento dei micronutrienti, tra cui il ferro, assunti attraverso l'alimentazione.

Dopo essere stato assimilato nell'intestino, il ferro viene trasportato attraverso il sangue a organi e tessuti grazie alla transferrina, una proteina.

Il ferro non immediatamente necessario viene immagazzinato nel fegato sotto forma di ferritina. Quando la carenza di ferro diventa grave, sia i livelli di transferrina, sia quelli di ferritina diminuiscono, portando alla comparsa dei sintomi tipici dell'anemia.

SI PUÒ PREVENIRE L'ANEMIA SIDEROPENICA?

L'anemia da carenza di ferro, soprattutto nelle forme lievi, può spesso essere prevenuta e gestita aumentando l'assunzione di alimenti ricchi di ferro. Le fonti di ferro si dividono in due categorie:

- **Ferro eme**, presente in *alimenti di origine animale* come **carne e pesce**, che è facilmente assorbibile dall'intestino.
- **Ferro non-eme**, contenuto *nei vegetali*, meno biodisponibile ma utile, presente in alimenti come:
- **Legumi** (come lenticchie, ceci); **Frutta secca**; **Verdure a foglia verde**.

Per migliorare l'assorbimento del ferro di origine vegetale, è utile associare **vitamina C** ai pasti. Un esempio può essere l'uso di succo di limone per condire l'insalata o l'assunzione di un bicchiere d'acqua con limone durante il pasto. Per chi segue una dieta vegana o vegetariana, potrebbe essere utile integrare con supplementi di ferro e vitamina C, dopo valutazione medica.

Gli **integratori di ferro**, invece, devono essere utilizzati solo su indicazione di un medico o nutrizionista, che valuterà parametri come la sideremia, la tollerabilità del ferro per via orale, eventuali problemi di assorbimento dovuti a patologie (es. *celiachia*) o a farmaci (come *alcuni antiacidi*) e la presenza di allergie.



PREVENZIONE E SALUTE

FEGATO GRASSO: che cos'è, quali sono le cause e perché danneggia anche il cuore

È l'organo che svolge più di 500 funzioni vitali, sa rigenerarsi e compensare i danni. Ma quando va in sofferenza ne risente tutto il corpo. Fondamentale cogliere i primi segnali, anche lievi, per evitare diagnosi tardive

Grande come un pallone da calcio, con un peso medio di circa 1,3 chili, il fegato svolge più di 500 funzioni vitali. È un vero laboratorio chimico che disintossica le sostanze nocive, aiuta la digestione, immagazzina sostanze nutritive e regola il metabolismo.

Proprio per la complessità e l'importanza delle sue funzioni, il fegato possiede anche una straordinaria resilienza: sa rigenerarsi e compensare i danni per lungo tempo, spesso senza manifestare sintomi evidenti.

«Questa sua capacità di adattamento, però, rende insidiose molte patologie epatiche che restano silenziose per anni e vengono diagnosticate in ritardo, a volte in fase avanzata come accade nel caso della fibrosi severa o della cirrosi.

È fondamentale imparare a prestare attenzione ai segnali, anche lievi, che possono indicare un rischio per la salute del fegato:

- **l'aumento di peso, i valori alterati di glicemia, trigliceridi o colesterolo, la presenza di ipertensione arteriosa»,**

spiega **Anna Fracanzani**, direttore della Struttura Complessa di Medicina ad Indirizzo Metabolico, Fondazione Irccs Ca'Granda Ospedale Maggiore Policlinico, professore associato di Medicina Interna all'Università degli Studi di Milano.

NON SOLO ALCOL

La maggior parte delle persone associa le **malattie epatiche** all'eccesso di alcol, che è effettivamente un fattore di rischio molto importante, ma non è l'unico.

«Il consumo giornaliero di alcol non dovrebbe superare i 20 grammi per le donne e i 30 per gli uomini», continua l'esperta.

«Il contenuto di alcol in grammi si calcola moltiplicando il volume della bevanda (in millilitri) per la gradazione alcolica indicata in etichetta e per 0,8 - che rappresenta la densità dell'alcol etilico - e infine si divide il risultato per 100.

Per fare un esempio pratico, una lattina di birra da 330 ml, un bicchiere di vino da 125 ml o uno shot di superalcolico contengono tutti circa la stessa quantità di alcol puro: tra gli 11 e i 13 grammi. Il **problema maggiore è legato alle modalità di consumo**:

- molti giovani, e a volte anche gli adulti, assumono grandi quantità di alcol concentrate nel fine settimana, spesso nel giro di poche ore (*binge drinking*), esponendosi non solo al rischio di danno epatico, ma anche a una tossicità acuta che può colpire altri organi, in particolare il cervello».

Il fegato, però, può ammalarsi anche a causa di **infezioni virali**, come le **epatiti B e C**, di **patologie autoimmuni**, seppur più rare, o per **effetto della tossicità di alcuni farmaci**.

Tuttavia, la causa oggi più diffusa è **uno stile di vita scorretto** che include un'alimentazione squilibrata, la sedentarietà e il fumo.



L'ALIMENTAZIONE GIUSTA

«Si stima che circa un terzo della popolazione mondiale soffra di **steatosi epatica non alcolica**, nota anche come **fegato grasso**», dice **Fracanzani**. «Dieta corretta significa preferire i cibi che garantiscono un apporto bilanciato di carboidrati, proteine e grassi, privilegiando alimenti freschi e poco processati. Il consumo quotidiano di verdura e frutta è fondamentale per fornire all'organismo vitamine, fibre e minerali. Il cosiddetto cibo spazzatura, come patatine fritte, hot dog, snack confezionati e bevande zuccherate, non è l'unico da limitare. Anche una dieta all'apparenza "normale", ma ricca di prodotti da forno industriali, zuccheri semplici, carboidrati raffinati e lieviti, può contribuire allo sviluppo della steatosi epatica. Lo stesso vale per l'eccesso di salumi, insaccati e formaggi stagionati. Le ultime linee guida della **Società Europea per lo Studio del Fegato**, pubblicate nel 2024, raccomandano come obiettivo terapeutico una **perdita di peso del 3-5% nei pazienti normopeso** con steatosi epatica di origine metabolica, **superiore al 5% nei soggetti in sovrappeso** e fino al **7-10% nei casi più avanzati**, in presenza di **steatoepatite** o **fibrosi**. Tali risultati si ottengono mangiando meglio e muovendosi di più, il primo e più efficace approccio terapeutico non farmacologico per contrastare molte patologie croniche, comprese quelle del fegato».

ATTIVITÀ FISICA

Quanto muoversi? Le raccomandazioni internazionali suggeriscono almeno **150 minuti a settimana di attività fisica moderata** (come camminata veloce o bicicletta) o **75 minuti a settimana di attività intensa**. «Infine, il fumo di sigaretta è stato associato a un aumento significativo del rischio di sviluppare tumore del fegato, la complicità più seria delle malattie epatiche croniche», spiega **Fracanzani**.

«Una meta-analisi su 81 studi ha evidenziato un rischio relativo più elevato nei fumatori attivi, ma ancora aumentato anche negli ex fumatori. Inoltre, molti pazienti con malattia epatica cronica presentano alterazioni cardiovascolari concomitanti, come ipertensione e dislipidemia, che il fumo può aggravare, contribuendo a un aumento complessivo del rischio di eventi avversi».

FARMACI: È IMPORTANTE PRENDERE «BENE» GLI ANTIDOLORIFICI

Molti farmaci vengono metabolizzati a livello epatico e tra questi anche diversi **antidolorifici**, come i **Fans** (farmaci antinfiammatori non steroidei), usati per dolori o febbre. «Sebbene siano generalmente sicuri se usati secondo le indicazioni, un'assunzione frequente o prolungata può **sovraccaricare il fegato** e, in alcuni casi, **compromettere la funzionalità renale**», avverte **Anna Fracanzani**.

«La situazione si complica quando più farmaci o sostanze attive seguono la stessa via metabolica: questo può aumentare il rischio di interazioni e di effetti tossici. Per questo, l'assunzione di qualunque farmaco, anche da banco, dovrebbe avvenire sempre sotto controllo medico, tenendo conto della possibile interazione con altre molecole, del metabolismo individuale e della presenza di eventuali danni epatici o renali preesistenti. È importante inoltre attenersi sempre alla dose raccomandata».

CHE COSA SIGNIFICA «MASLD»

La nuova terminologia per indicare le **malattie del fegato grasso di origine non alcolica** è **Masld**, acronimo di *Metabolic dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease* ossia malattia steatosica associata a disfunzioni metaboliche.

Questa definizione, adottata di recente dalle principali società scientifiche internazionali, sostituisce **Nafdl**, **Non-Alcoholic Fatty Liver Disease** e **sottolinea il ruolo dei fattori di rischio cardiometabolico nella genesi della patologia**.

Per la diagnosi di **Masld** è necessaria la presenza di steatosi epatica, rilevabile tramite ecografia o altri esami, associata ad almeno uno dei principali criteri di disfunzione metabolica. Tra questi rientrano:

- **sovrappeso o obesità viscerale, diabete di tipo 2 o ridotta tolleranza al glucosio, ipertensione arteriosa, trigliceridi alti e colesterolo Hdl basso.**

Sono gli stessi elementi che definiscono la sindrome metabolica e che, nel tempo, possono contribuire alla severità della malattia epatica, ma anche alla presenza di danno cardiovascolare», conclude **Fracanzani**.
(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
Ottaviano	FT/PT	335 150 7290	21 Ottobre
Somma vesuviana	FT/PT	349 775 5820	15 Ottobre
Varcaturò	FT/PT	farmaciasanluca@gmail.com	15 Ottobre
Pozzuoli	FT/PT	338 410 7957	15 Ottobre
Napoli Porta Capuana	FT/PT	339 659 0618	2 Ottobre
Napoli Ponticelli	FT/PT	339 659 0618	2 Ottobre
Napoli	FT/PT	338 636 1309	18 Settembre
Marano	FT/PT	335 778 0088	18 Settembre
Napoli Posillipo	FT/PT	338 268 9601	18 Settembre
Napoli	FT/PT	farmacia.apice@tiscali.it	11 Settembre
Napoli	FT/PT	333 545 2036	11 Settembre
Pozzuoli	FT/PT	334 703 5964	04 Settembre
Melito	FT/PT	347 290 5697	04 Settembre
Volla	FT/PT	334 193 9785	04 Settembre
Napoli Corso V. Emanuele	FT/PT	alepietro79@gmail.com	04 Settembre
Napoli Est	FT/PT	339 536 1916	01 Settembre
Napoli la Loggetta	FT/PT	333 100 4446	01 Settembre
Somma Vesuviana	FT/PT	393 106 8364	01 Settembre
Mariglianella	FT/PT	339 533 0933	01 Settembre

Corso di Formazione: 10 Crediti ECM FAD

Giovedì 23 Ottobre, sede Ordine ore 21.00

La partecipazione al corso eroga ai partecipanti 10 crediti ECM FAD

SAVE THE DATE

23 OTTOBRE 2025

h. 21:00-22:00

Progetto handgrip:

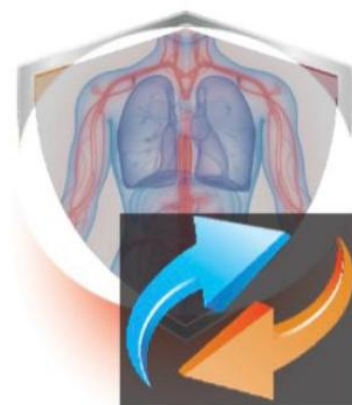
Il ruolo della farmacia nella gestione del paziente fragile

RELATORE:



BRUNO TRIMARCO

Professore Emerito di malattie
dell'apparato cardiovascolare



DAMOR
farmaceutici

COME PARTECIPARE

Si può partecipare con le seguenti modalità:

1. in **PRESENZA**
2. a **DISTANZA** attraverso collegamento mediante ***pagina facebook dell'Ordine***
3. a **DISTANZA** attraverso collegamento mediante ***piattaforma zoom***;
in quest'ultimo caso nei prossimi giorni sarà inviato il link