



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 2921

Lunedì 27 Ottobre 2025 – S. Fiorenzo vescovo

Proverbio di oggi.....

Per conquistare il futuro bisogna prima sognarlo

FORMAGGI, VERDURA, CEREALI: QUAL È LA DIETA CONSIGLIATA PER CHI SOFFRE DI DIVERTICOLI?

Un'alimentazione prudente, cioè ricca di fibre provenienti da frutta, verdura e cereali integrali, e povera di grassi saturi, zuccheri raffinati e carni rosse, è associata a un minor rischio di complicanze diverticolari



Nel contesto di una dieta per chi soffre di diverticoli, non esistono formaggi «vietati» o «consentiti» in senso assoluto. La letteratura scientifica non indica i latticini come fattore di rischio né per la comparsa dei diverticoli né per lo sviluppo di diverticolite. Tuttavia, **poiché la malattia diverticolare tende a essere più frequente in persone che seguono diete povere di fibre e ricche di grassi saturi o carni rosse, è opportuno che anche il consumo di formaggi sia equilibrato.** I formaggi possono dunque essere consumati con moderazione, preferendo le varietà meno grasse (**ricotta, crescenza, fiocchi di latte o formaggi stagionati magri**) e limitando quelli molto grassi e salati.

DIETA RICCA DI FIBRE L'elemento davvero importante, più che il tipo di formaggio, è l'alimentazione complessiva: **una dieta prudente, cioè ricca di fibre provenienti da frutta, verdura e cereali integrali, e povera di grassi saturi, zuccheri raffinati e carni rosse, è associata a un minor rischio di complicanze diverticolari.** Al contrario, un'alimentazione «occidentale», abbondante in carni processate, fritti e snack industriali, si associa a una maggiore incidenza di diverticolite. Fondamentale, accanto all'apporto di fibre, è l'assunzione di acqua abbondante e regolare durante la giornata.

COSA FARE NELLE FASI ACUTE Le fibre, per esercitare il loro effetto benefico sulla motilità intestinale, necessitano infatti dell'acqua: un apporto insufficiente può ottenere l'effetto opposto e favorire la stipsi. **Nelle fasi acute della diverticolite, quando l'intestino è infiammato, può essere indicata una dieta più leggera e a ridotto contenuto di fibre fino alla risoluzione dei sintomi.** In queste circostanze è consigliabile sospendere temporaneamente i formaggi più solidi e grassi, preferendo preparazioni morbide e facilmente digeribili. Dopo la fase acuta, è utile **reintrodurre gradualmente alimenti ricchi di fibre** per prevenire recidive.

REGULARITÀ INTESTINALE Un altro punto spesso frainteso riguarda **noci, semi, pop corn o frutti con piccoli semi (kiwi, fragole, pomodori):** per anni si è ritenuto che potessero ostruire i diverticoli, ma gli studi più recenti hanno smentito questa ipotesi. **Questi alimenti, se ben tollerati, possono far parte di una dieta equilibrata e persino contribuire al corretto apporto di fibre.** In definitiva, il vero obiettivo non è eliminare un alimento singolo, ma costruire abitudini alimentari che favoriscano la regolarità intestinale. (*Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

SENSIBILITÀ AL GLUTINE: IL GLUTINE C'ENTRA POCO

La sensibilità al glutine non dipende tanto dal glutine in sé, ma dal modo in cui intestino e cervello interagiscono e dall'anticipazione dei sintomi.

La *gluten sensitivity*, o **sensibilità al glutine non celiaca**, non sembra dipendere dal tanto demonizzato glutine, ma da un mix di reazioni ad altre componenti di pane, pasta, pizza & co. condite con una buona dose di **suggestione**.

La conferma di quanto già ipotizzato da precedenti studi arriva da una revisione delle ricerche disponibili sul tema, pubblicata sul *Lancet*.

Secondo l'analisi, la sensibilità al glutine fa parte di quelle condizioni legate **al rapporto tra intestino e cervello**, e non è una malattia puramente intestinale.

SENSIBILITÀ AL GLUTINE: SINTOMI E IPOTESI

La sensibilità al glutine non celiaca è un insieme di **sintomi intestinali e non** (come gonfiore, dolore addominale e stanchezza) associato al consumo di glutine, un complesso proteico presente in alcuni cereali alla base di molte diete, come *frumento, farro, orzo, segale, avena e kamut*.

Per questa condizione **non esiste un test diagnostico**, perché non è associata a lesioni della parete intestinale né a biomarcatori (molecole che segnalano la malattia) nell'organismo dei pazienti. Una causa specifica non è mai stata individuata e da tempo si pensa possa dipendere, almeno in parte, da un *effetto nocebo* - il contrario del placebo: *penso che il glutine mi faccia male e quindi starò male*.

GLUTINE SCAGIONATO

Rivedendo le ricerche più importanti e recenti sul tema, gli scienziati dell'Università di Melbourne hanno concluso che la maggior parte delle persone con sensibilità al glutine non celiaca non ha sintomi attivati nello specifico dal glutine. Pochi studi controllati hanno infatti trovato una reale reazione a questo complesso alimentare: nella maggior parte dei casi, **i medesimi sintomi erano attivati dal glutine o da un placebo** (un cibo che i pazienti pensavano ne contenesse, ma in realtà non ne aveva).

Assai più spesso a scatenare i disturbi sono i carboidrati fermentabili (anche indicati con l'acronimo *FODMAP*, *Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols*: zuccheri che l'intestino fatica a digerire e che possono fermentare causando disturbi), altre componenti del grano o, in buona parte dei casi, **le aspettative dei pazienti su come si sentiranno** dopo un pasto a base di glutine.

«Le persone con sindrome dell'intestino irritabile che credono di essere sensibili al glutine **reagiscono in modo simile al glutine, al grano e al placebo**». Anticipazione e interpretazione dei sintomi hanno quindi un ruolo essenziale in questa sindrome, da considerare come uno di quei disturbi legati al collegamento tra intestino e cervello, come la sindrome del colon irritabile.

Gli autori sperano che quanto scoperto possa contribuire a riabilitare il glutine, spesso **arbitrariamente rimosso dalle diete**, e a mettere a punto interventi più mirati per aiutare le persone che soffrono di sensibilità al glutine ad alleviare i fastidi dopo i pasti. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

Il CERVELLO non è programmato per rimanere sveglio oltre la MEZZANOTTE

Tra mezzanotte e le sei l'attenzione nei confronti degli stimoli negativi si intensifica, rendendoci più inclini ad assumere comportamenti rischiosi.

Vi siete mai ritrovati nel cuore della notte, incapaci di dormire, con la mente invasa da pensieri negativi?

Sembra che questa tendenza alla negatività abbia una spiegazione scientifica, connessa alle funzioni dei ritmi circadiani.

Secondo uno studio del 2022, il nostro cervello non sarebbe progettato per rimanere sveglio **oltre la mezzanotte**: passata quest'ora, infatti, la **nostra attenzione agli stimoli negativi aumenta** (*probabilmente in memoria di un passato da cacciatori, che ci imponeva di rimanere allerta per evitare l'attacco di possibili predatori*) e questo può poi **alimentare un sistema di ricompensa alterato**, rendendoci particolarmente inclini ad assumere comportamenti rischiosi.



COMPORTAMENTI PERICOLOSI.

Gli autori utilizzano due esempi per spiegare la loro ipotesi: quello di un eroinomane che riesce a controllare la dipendenza di giorno, ma vi soccombe di notte;

e quello di uno studente universitario che soffre di insonnia e, durante le sue notti bianche, inizia a sentire un senso di solitudine, sconforto e disperazione.

Entrambi gli scenari, sottolineano gli autori, **possono essere fatali e spingere i protagonisti al suicidio**:

- l'insonnia e il sonno disturbato sono da tempo fattori di rischio scientificamente riconosciuti per pensieri e comportamenti suicidi, e alcune ricerche evidenziano un rischio tre volte superiore di suicidio tra mezzanotte e le sei del mattino rispetto a qualunque altra fascia oraria.

Una ricerca del 2020 ha anche evidenziato un maggiore uso di droga durante la notte: in un centro per il consumo controllato di droghe di Barcellona è stato registrato un rischio notturno di overdose da oppioidi 4,7 volte superiore rispetto al normale.

UN LEGAME INESPLORATO.

Fino a oggi la scienza non ha ancora studiato a fondo in che modo privazione di sonno e ritmi circadiani influiscano sul circuito di ricompensa: sappiamo davvero poco sul modo in cui la mente umana funziona per circa sei ore al giorno, e di come professionisti **come piloti o dottori** – dai quali spesso dipende la vita di molte persone – **possano sopportare notti insonni** nelle quali devono svolgere lavori mentalmente impegnativi.

Sarà dunque importante che ricerche future si concentrino su queste tematiche, indagando in modo più approfondito il **funzionamento notturno del cervello**.

(Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE**COSA MANGIARE CON IL COLESTEROLO ALTO?**

Se le analisi del sangue hanno rilevato livelli elevati di colesterolo, il primo passo consigliato potrebbe essere quello di apportare modifiche alla dieta, privilegiando alcuni alimenti rispetto ad altri.

Anche se spesso modificare lo stile di vita non è sufficiente da solo, è comunque il primo cambiamento raccomandato da introdurre.

Cosa mangiare in caso di colesterolo alto?



Ne parliamo con la dottoressa Laura Agape, dietologa presso i centri medici Humanitas Medical Care.

CHE COS'È IL COLESTEROLO?

Il colesterolo è un tipo di **grasso presente nel sangue** e può essere prodotto principalmente dall'organismo, ma può anche essere introdotto tramite l'alimentazione.

Esistono principalmente due tipi di colesterolo:

- Il colesterolo "**cattivo**", noto come LDL (lipoproteine a bassa densità), che viene trasportato verso i tessuti e, se presente in eccesso, può accumularsi e provocare l'occlusione delle arterie.
- Il colesterolo "**buono**", chiamato HDL (lipoproteine ad alta densità), che trasporta il colesterolo dai tessuti verso il fegato, favorendone la rimozione dal sangue.

L'ipercolesterolemia, o "colesterolo alto", viene definita quando il valore del colesterolo totale nel sangue è superiore a 240 mg/dl.

COLESTEROLO ALTO: QUALI SONO LE CAUSE

Ci sono diversi fattori che possono essere responsabili dell'**aumento di colesterolo** nel sangue:

- *fattori genetici (i più significativi)*
- *squilibri ormonali*
- *alcune patologie a carico del fegato*
- *assunzione di particolari farmaci*
- *alimentazione poco equilibrata e ricca in grassi animali*
- *sedentarietà*
- *fumo di sigaretta*
- *sovrappeso.*

Livelli elevati di colesterolo rappresentano uno dei principali fattori di rischio per le **malattie cardiache**. Il colesterolo in eccesso può favorire la formazione di **placche aterosclerotiche**, che sono depositi di grasso che si accumulano all'interno dei vasi sanguigni.

Queste placche possono ostruire le arterie, causando un rallentamento o addirittura un blocco del flusso sanguigno da e verso il cuore.

COSA MANGIARE CON IL COLESTEROLO ALTO?

Ecco alcuni alimenti utili per contrastare i livelli elevati di colesterolo:

- **Vegetali.**
Sono ricchi di fibre e aiutano a ridurre l'assorbimento del colesterolo intestinale. È consigliabile consumare almeno 2-3 porzioni al giorno, preferibilmente con la buccia.
- **Legumi. Ceci, lenticchie, fagioli e fave sono ricchi di proteine, fibre e ferro**, che possono contribuire a ridurre il colesterolo "cattivo". È consigliabile consumarli almeno 2-4 volte a settimana.
- **Cereali.** Pane, pasta e riso integrali, così come farro, avena, quinoa e orzo, sono opzioni salutari.
- **Frutta secca.**
Noci, mandorle, nocciole e pistacchi, insieme ai semi di lino o di zucca, sono ricchi di grassi polinsaturi, come gli omega 3, che possono contribuire a ridurre il colesterolo.
- **Pesce.** È consigliabile consumare pesce almeno 2-3 volte a settimana, preferendo quello azzurro ricco di omega 3. Molluschi e crostacei possono essere consumati una volta alla settimana.
- **Olio.**
Si consiglia di preferire oli vegetali che contengono grassi insaturi, come l'olio d'oliva, che possono ridurre il colesterolo LDL e aumentare l'HDL. Da evitare gli oli che contengono grassi saturi, come l'olio di cocco e di palma.
- **Carne.**
Si può consumare liberamente, preferendo tagli magri e rimuovendo il grasso prima della cottura.
- **Latte.** È consigliabile preferire latte scremato o parzialmente scremato.

COLESTEROLO ALTO: GLI ALIMENTI DA EVITARE

Da **evitare**:

- **Burro, lardo, strutto e frittture**, in quanto sono fonti di grassi saturi.
- **Insaccati.**
È consigliabile limitarne al minimo il consumo, in quanto contengono spesso elevate quantità di grassi saturi e sodio.
- **Formaggi e uova.**
Anche se contengono quantità significative di grassi, sono anche fonti importanti di proteine. È consigliabile bilanciarne il consumo giornaliero con pasti a base di legumi o pesce.
- **Prodotti confezionati o lavorati.**
Questi prodotti possono contenere grassi trans, zuccheri aggiunti e altri ingredienti poco salutari, quindi è meglio limitarne il consumo.

Bisognerebbe preferire metodi di cottura senza l'uso di grassi aggiunti, come la bollitura, la cottura a vapore, la cottura al microonde o la grigliatura.

Al contrario, è meglio evitare la frittura in padella o nella friggitrice.

Tuttavia, è importante ricordare che l'alimentazione da sola potrebbe non essere sufficiente per gestire l'ipercolesterolemia.

È consigliabile anche perdere peso, se in eccesso, aumentare l'attività fisica, soprattutto quella cardiovascolare, e smettere di fumare.

(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 Soccavo	FT/PT	335 814 5405	21 Ottobre
Quarto	FT/PT	333 634 0521	21 Ottobre
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

CONCERTO DI NATALE, CADUCEO D'ORO 2025, MEDAGLIE di BENEMERENZA alla PROFESSIONE e GIURAMENTO di GALENO: Lunedì 15 Dicembre

*Concerto di Natale e Medaglie alla Professione - Lunedì 15 Dicembre ore 19.30 – Teatro di San Carlo, Napoli – **I Colleghi tutti sono invitati a partecipare***



**Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli**



**MEDAGLIE alla
PROFESSIONE**
Cerimonia di Consegna

*Lunedì 15 Dicembre 2025 - ore 19,30
Teatro di San Carlo - Napoli*

Come Partecipare

**Ritirare il biglietto presso gli Uffici
dell'Ordine a partire dal 13 Novembre**