



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

Anno XV – Numero 2954

Lunedì 05 Gennaio 2026 – S. Amelia



**FONDAZIONE**  
Ordine dei Farmacisti  
della Provincia di Napoli.

*Proverbia d'oggi.....*  
**"Accummincemmo buono"**

## DORMIRE MENO DI SETTE ORE ACCORCIA LA VITA (QUASI QUANTO FUMARE)

*Uno studio condotto negli Stati Uniti conferma il legame tra sonno e salute: dormire meno di sette ore fa vivere meno.*

La scienza ha più volte dimostrato il legame tra buon sonno e buona salute: ora uno studio pubblicato su *SLEEP Advances* non solo conferma questa connessione, ma rivela che dormire meno di sette ore per notte inciderebbe sull'aspettativa di vita quasi quanto fumare, indipendentemente dal luogo di residenza o dallo status socioeconomico.

Quasi come fumo e obesità. I dati sono stati raccolti da oltre 3.000 contee statunitensi tra il 2019 e il 2025: per giungere alle loro conclusioni gli autori hanno confrontato la durata del sonno riferita dai partecipanti, intervistati per telefono, con l'aspettativa di vita in ogni contea. I risultati restituiscono un quadro piuttosto chiaro:

- *le zone dove i residenti dormivano in media meno di sette ore per notte erano anche quelle dove l'aspettativa di vita era più ridotta.*
- Tra tutte le abitudini considerate, il sonno si è rivelato uno dei più forti indicatori dell'aspettativa di vita, secondo solo a fumo e obesità, e prima di diabete e inattività fisica.



I diversi limiti dello studio. Lo studio presenta diverse limitazioni: i dati sulle ore di sonno sono stati riferiti dagli stessi partecipanti, e non sono dunque frutto di misurazioni standardizzate e obiettive; non sono state fatte distinzioni tra sette o più ore di sonno – e sappiamo che dormire troppo può essere dannoso per la salute; non sono state poi considerate eventuali cause del sonno insufficiente, come apnee notturne, problemi psichiatrici o scelte personali; infine durante il periodo dello studio abbiamo vissuto la pandemia da covid, che potrebbe aver influenzato i risultati (anche se, in realtà, negli anni non pandemici gli autori hanno rilevato le stesse associazioni tra sonno e aspettativa di vita).

Tenuto conto di tutto, la ricerca è comunque l'ennesima conferma dell'importanza di una buona notte di sonno. A differenza di altri fattori di rischio di mortalità, come quelli genetici, in questo caso modificare le nostre abitudini di sonno e riuscire a dormire più e meglio può davvero fare la differenza e regalarci un po' di vita in più. (*Salute, Focus*)

**SCIENZA E SALUTE**

# COSA MANGIARE PER UNA COLAZIONE SANA?

*Una prima colazione sana ed equilibrata è indispensabile per risvegliare il metabolismo dopo il digiuno notturno e per fornire al corpo l'energia necessaria ad affrontare gli impegni lavorativi.*

Per iniziare con una colazione sana è importante sapere cosa e quanto mangiare al mattino.

Ne parliamo con la dottessa **Maria Bravo**, biologa nutrizionista di Humanitas San Pio X.

## COLAZIONE IDEALE: QUANTO BISOGNA MANGIARE?

La prima regola da tenere sempre a mente è **non saltare mai la colazione**. Questo pasto dovrebbe rappresentare almeno il **20-25% del fabbisogno calorico giornaliero**, distribuito tra colazione, pranzo, cena e due spuntini. È fondamentale perché fornisce all'organismo, dopo il riposo notturno, il carburante necessario per sostenere il metabolismo e mantenere attivi cervello e muscoli.

Una colazione insufficiente è legata a riduzione dell'attenzione, difficoltà di concentrazione, aumento dei livelli di stress e irritabilità. Tra le conseguenze fisiche si osservano frequentemente *mal di testa, stanchezza precoce e debolezza muscolare*.

Pensare di compensare la colazione saltata con un cappuccino accompagnato da una brioche al bar dovrebbe essere un'eccezione, non la regola.

Questo tipo di colazione, ricca di zuccheri semplici e grassi, può **provocare picchi glicemici**, con un **senso di fame ravvicinato** e una digestione rallentata, che porta sonnolenza e affaticamento. Lo stesso effetto si ottiene con una colazione casalinga a base di merendine, biscotti confezionati, succhi di frutta con zuccheri aggiunti o cereali molto zuccherati, così come con una colazione salata iperproteica e grassa – ad esempio con uova e bacon – che affatica fegato e sistema digestivo, riducendo lucidità e concentrazione.

**COLAZIONE SANA: COSA MANGIARE?** Una colazione nutriente e corretta deve prevedere **alimenti semplici**, preferibilmente freschi e di stagione, in grado di fornire energia prolungata e bilanciata.

- **Latte parzialmente scremato**, kefir, yogurt classico o yogurt greco, per l'apporto di proteine, calcio e fermenti lattici. Bevande vegetali (come bevande a base di soia o mandorla o avena) per chi segue una dieta vegana.
- **Pane integrale o di segale**, fiocchi di avena, fette biscottate integrali o cereali poco raffinati e integrali, che garantiscono un rilascio energetico sia immediato che prolungato.
- **Frutta fresca intera** (non spremuta), ricca di fibre, vitamine e antiossidanti.
- **Frutta secca**, che contribuisce con preziosi grassi insaturi come omega-3 e omega-6.
- **Una bevanda calda** come tè, caffè oppure orzo.

Dopo **circa tre ore dalla colazione**, è importante ricaricare l'organismo con uno spuntino leggero, che consenta di arrivare al pranzo senza eccessiva fame. Ottime opzioni sono la frutta fresca, la frutta secca in piccola quantità, oppure uno snack che combini carboidrati semplici e grassi “buoni” (per es. *frutta fresca e frutta secca*).

Qualche esempio? Uno yogurt bianco con frutta (meglio evitare quelli alla frutta industriali, spesso ricchi di zuccheri), un frutto accompagnato da un piccolo pezzo di parmigiano oppure, per chi preferisce il salato, una fetta di pane integrale con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e qualche mandorla. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## COS'È IL FILLER E A COSA SERVE?

*Sempre più persone si avvicinano alla medicina estetica per attenuare i segni del tempo, desiderando soluzioni efficaci ma meno invasive rispetto alla chirurgia.*



Tuttavia, è essenziale avere aspettative realistiche e **farsi guidare da uno specialista esperto**, in grado di proporre il trattamento più adatto non solo in ambito medico estetico, ma anche chirurgico, quando questo garantisce un risultato migliore e più sicuro.

Ne parliamo con il dottor **Valeriano Vinci**, chirurgo plastico in Humanitas Medical Care e presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

### COSA SONO I FILLER?

I filler vengono impiegati per **correggere piccoli inestetismi della pelle**, risollevarne la cute rilassata, attenuare le rughe e **ripristinare i volumi** in aree come labbra e zigomi.

La sostanza più usata è l'**acido ialuronico**, naturalmente presente nell'organismo, biocompatibile e riassorbibile. Il risultato dipende dall'abilità del professionista, che valuta proporzioni, qualità dei tessuti e obiettivi. L'obiettivo è mantenere un aspetto armonico e naturale, evitando esagerazioni o alterazioni dei volumi. Le applicazioni più diffuse sono:

- *solchi naso-genieni ("parentesi")*
- *aumento e definizione delle labbra*
- *correzione delle rughe sottili*
- *definizione di zigomi, mento e bordo mandibolare*
- *miglioramento di piccole asimmetrie.*

La struttura molecolare del filler determina il tipo di effetto: i prodotti più "densi" danno volume, quelli meno cross-linkati idratano e migliorano la qualità della pelle (biorivitalizzanti).

### FILLER: COME AVVIENE IL TRATTAMENTO?

Il filler viene iniettato tramite microiniezioni localizzate.

Il **risultato è immediato**, ma per stabilizzarsi occorrono alcuni giorni. La durata è variabile (3–6 mesi), perché l'acido ialuronico viene riassorbito gradualmente.

La procedura dura circa 20–30 minuti, si esegue in ambulatorio e prevede:

- *disinfezione dell'area;*
- *eventuale anestesia locale nelle zone più sensibili;*
- *iniezione del prodotto.*

### FILLER E BOTOX SONO LA STESSA COSA?

Filler e botox sono due trattamenti differenti, con finalità diverse:

- il **filler** (acido ialuronico) riempie, volumizza, idrata i tessuti.
- il **botox** (tossina botulinica) rilassa selettivamente i muscoli mimici e riduce le rughe d'espressione (fronte, glabella, contorno occhi).

Spesso vengono associati per un risultato più armonico.

### IL FILLER È PERICOLOSO?

Se eseguito da un medico esperto in ambiente sanitario adeguato, il **filler è considerato sicuro**.

Possono comparire lievi lividi, gonfiore o arrossamenti transitori.

Tuttavia, **alcune aree richiedono particolare attenzione**: nella regione palpebrale il filler può dare complicanze come gonfiore persistente, irregolarità o alterazioni del drenaggio linfatico.

Per questo motivo, in pazienti con borse sotto gli occhi o lassità cutanea marcata, la **blefaroplastica** chirurgica rappresenta spesso una soluzione più efficace e stabile, evitando il rischio di appesantire ulteriormente lo sguardo. (*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE**

# TENDINITE DELL'ACHILLEO: IL TRATTAMENTO CON LE ONDE D'URTO



*Le patologie dell'Achilleo, nelle loro diverse forme, sono disturbi a carico del tendine d'Achille, struttura molto importante di collegamento fra i muscoli del polpaccio e il calcagno posteriormente.*

L'Achilleo è un tendine sottoposto a fortissime sollecitazioni (*sia nelle attività quotidiane che nello sport*), motivo per cui va incontro non raramente a processi degenerativi, su cui si innestano fenomeni infiammatori di diversa gravità, fino allo sviluppo anche di lesioni parziali o totali, il tutto associato a sintomi dolorosi e limitazione della funzionalità.

Per trattare con efficacia queste patologie, possono essere utilizzate le onde d'urto che, associate al percorso riabilitativo, stimolano meccanicamente i tessuti con effetti biologici terapeutici sul tendine.

**Quali sono i benefici delle onde d'urto per le tendinopatie dell'Achilleo?** Ne parliamo con la dottoressa Maria Cristina d'Agostino, Unità Operativa di Riabilitazione Ortopedica, IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

## **TENDINOPATIE DELL'ACHILLEO: QUANDO SERVONO LE ONDE D'URTO?**

La tendinopatia dell'Achilleo, per la complessità anatomica locale e le elevate richieste funzionali e biomeccaniche, rappresenta spesso una vera e propria sfida terapeutica, con sintomi che persistono anche per molti anni, talvolta con poca/nulla responsività alle terapie. In questo contesto, le *onde d'urto*, grazie ai loro effetti terapeutici, rappresentano una valida strategia di trattamento:

- *I'azione micromecanica di stimolazione, non crea un danno ai tessuti, ma si traduce nella modulazione di una serie di reazioni cellulari, che si concretizzano nella riduzione dei processi infiammatori, la riattivazione locale del microcircolo e un parziale ripristino dell'omeostasi tissutale.*

L'azione terapeutica, inoltre, risulta efficace sia in presenza di una patologia degenerativo-infiammatoria a carico del corpo del tendine (la parte "libera"), sia in presenza di una patologia a carico dell'inserzione del tendine sull'osso (in questo caso "entesite"), anche quando è coinvolto l'osso stesso più in profondità (*edema osseo*). In tutti questi casi, grazie alla strumentazione per le onde d'urto con guida ecografica, è possibile scegliere con esattezza la struttura anatomica da trattare e il livello di profondità a cui è indicato focalizzare la terapia, con possibilità di ottimizzare i risultati attesi.

Il ciclo standard di terapia prevede 3 trattamenti e il ciclo è ripetibile, in caso di risultato parziale. La terapia è pressoché priva di effetti collaterali e ben tollerata se correttamente eseguita; gli effetti clinici in genere non sono immediati, per cui è indicato attendere anche 5-6 settimane prima di valutarne il risultato.

## **LA TERAPIA CON ONDE D'URTO È SUFFICIENTE DA SOLA?**

Per curare con efficacia una patologia del tendine d'Achille, la terapia onde d'urto (così come per altre terapie biofisiche) va sempre associata a un percorso riabilitativo, ovvero a una serie di esercizi "personalizzati", che il paziente esegue previa valutazione e con supervisione da parte del fisioterapista; gli esercizi appresi dovranno essere poi diligentemente proseguiti al domicilio per alcuni mesi.

Inoltre è opportuno che lo specialista curante valuti anche la morfologia del piede, perché per alcuni pazienti può essere indicato l'utilizzo di ortesi plantari "su misura", confezionate previa analisi baropodometrica e del passo, con cui si valutano sia l'appoggio "statico" che le modalità della camminata.

Da ultimo, ma non meno importante, in presenza di una **tendinopatia dell'Achilleo** (soprattutto se dura da molti mesi/anni ed è poco responsiva alle terapie) è fondamentale verificare che la tendinopatia non rientri nel contesto di una patologia sistemica (per es. **iperuricemia o gotta**) o immuno-reumatologica, malattie che nel loro decorso possono coinvolgere i tendini e le strutture osteoarticolari correlate. In questi casi, infatti, le onde d'urto potrebbero risolvere l'infiammazione solo temporaneamente e parzialmente. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# Sindrome dell'intestino irritabile: perché le donne ne soffrono più spesso degli uomini?

*Gli estrogeni aumentano la sensibilità al dolore dell'intestino femminile e rendono più sensibili a certi cibi. La scoperta suggerisce nuove cure.*

Crampi addominali, gonfiore, diarrea, urgenza di andare in bagno... sono alcuni dei sintomi della **sindrome dell'intestino irritabile** o colon irritabile (*Irritable Bowel Syndrome, IBS*), un'infiammazione cronica dell'intestino, un disturbo che colpisce molto più di frequente le donne. Uno studio pubblicato su *Science* spiega come mai questa condizione così debilitante sia a netta prevalenza femminile: c'entrano gli **estrogeni**, i principali ormoni sessuali nelle donne.



## AMPLIFICATORI DEL DOLORE

Un gruppo di scienziati dell'Università della California a San Francisco ha osservato che questi ormoni **alterano la sensibilità al dolore** dell'intestino agendo su vie cellulari rimaste finora sconosciute, e **aumentano l'infiammazione** sviluppata dall'intestino in risposta a certi alimenti. A conferma del ruolo degli estrogeni c'è il fatto che, quando a topi maschi sono stati somministrati gli stessi livelli di ormoni delle femmine, la loro sensibilità al dolore nell'intestino è aumentata fino a raggiungere quella osservata nelle loro compagne.

Lavorando con i topi, gli scienziati hanno dapprima cercato di capire dove si trovassero i recettori degli estrogeni nell'intestino femminile, trovandoli soprattutto nelle cellule L, situate **nella parte inferiore del colon**, il tratto terminale dell'apparato digerente. Quando gli estrogeni si legano a queste cellule, le inducono a rilasciare un ormone (il peptide YY o PYY) che stimola le cellule endoteliali vicine, quelle, cioè, che rivestono la superficie interna dei vasi sanguigni, a rilasciare **serotonina**. Questo neurotrasmettore attiva le fibre nervose che percepiscono il dolore. Quando nelle femmine di topo si bloccano gli estrogeni, il dolore nell'intestino si riduce in modo drastico.

La scoperta spiega anche perché l'ormone PYY, a lungo ritenuto inibitore dell'appetito e usato anche in alcuni farmaci per perdere peso, provocasse importanti disturbi intestinali: come emerso, ha un ruolo nelle vie di segnalazione di dolore dell'intestino.

## UNA DIETA DISINFIAMMANTE

Gli estrogeni aumentano anche la sensibilità delle cellule L agli **acidi grassi a catena corta**, sostanze derivanti dalla digestione di certi cibi (come alcuni carboidrati che i batteri intestinali fermentano, rilasciando, come prodotti finali, acidi grassi a catena corta). Questo spiega perché la dieta Low-FODMAP, un regime alimentare a basso contenuto di carboidrati fermentabili spesso consigliato a chi soffre di colon irritabile possa essere utile per ridurre i malesseri intestinali.

## NUOVE STRATEGIE TERAPEUTICHE

Negli uomini questi stessi processi biologici sono attivi, ma **poco amplificati** a causa dei bassi livelli di estrogeni. Il fatto importante è che i percorsi molecolari di percezione del dolore trovati potrebbero essere presi di mira da farmaci, per limitare i disturbi nelle donne affette da IBS.

Inoltre, sapere che gli ormoni hanno un ruolo così importante in questi processi aiuterà a capire che cosa succeda in fasi come la gravidanza, l'allattamento o nei diversi momenti del ciclo mestruale.

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Dipartimento di  
**Farmacia**

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II

• MASTER DI II LIVELLO

# **PHARMAFORWARD: GLI ORIZZONTI DELLA FARMACIA DEI SERVIZI**

Posti disponibili: 35

Termine presentazione domande: 02/02/2026

**Per qualsiasi informazione, rivolgersi al Coordinatore:  
prof. Ferdinando Fiorino  
[fefiorin@unina.it](mailto:fefiorin@unina.it)  
081679825**

# ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

*Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp*

Farmacia - Luogo	Tipologia	Contatto	Data Annuncio
	lavoro		
Giugliano	FT/PT	339 582 6687	19 Dicembre
Marano di Napoli	FT/PT	393 153 8510	19 Dicembre
Quarto	FT/PT	farmaciadelcorsoquarto@virgilio.it	19 Dicembre
Casoria	FT/PT	338 882 7026	9 Dicembre
Napoli	FT/PT	333 333 9774	9 Dicembre
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	9 Dicembre
Napoli	FT/PT	339 497 2645	19 Novembre
Aversa	FT/PT	377 097 9397	19 Novembre
Parafarmacia			
Torre Annunziata	FT/PT	347 243 9751	19 Novembre
Marano	FT/PT	393 932 8902	14 Novembre
Mariglianella	FT/PT	339 533 0933	14 Novembre
Somma Vesuviana	FT/PT	393 106 8364	4 Novembre
Capri	FT/PT	329 019 4506	4 Novembre