



# 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 XV – Numero 2966

Giovedì 22 Gennaio 2026 – S. Vincenzo Martire

*Proverbio di oggi.....*

**Sul'à morte nu''nc'è rimedio**

## LE FIBRE SONO UN TOCCASANA, MA SPESSO SONO CARENTI NELLA DIETA DEGLI ITALIANI

La rubrica «Smart Tips» riporta i consumi nazionali e analizza le proprietà delle fibre: dal controllo del peso alla gestione della glicemia e colesterolo

Le fibre scarseggiano sulle tavole nazionali. La maggior parte degli adulti italiani non assume la **quota giornaliera** raccomandata di **25-30 grammi**, ma si ferma a circa 18 (analisi del 2025 su *PLOS One*), una quantità appena superiore a quella degli americani. Proprio dagli Stati Uniti è partito un movimento sui social che invita a farne il pieno, con un hashtag divenuto popolare: **#fibermaxxing**.



**I VEGETALI** A che cosa si deve la carenza? Al fatto che la dieta **non prevede a sufficienza** ortaggi, cereali integrali, legumi, frutta fresca e secca, semi. Le **fonti vegetali** sono le uniche a possedere la fibra, che è la cellulosa delle piante. A sua volta la fibra contiene i Mac, sigla che sta per «carboidrati assimilabili dal microbiota». Giù nel colon, **nutrono i batteri probiotici**, alleati della salute.

**LA SAZIETÀ** Una quantità adeguata di fibre contribuisce anche alla **gestione del peso**, e non solo perché un'insalata riempie un po' lo stomaco. Quando i probiotici fermentano i Mac, producono sostanze (metaboliti) che si comportano da messaggeri chimici: **stimolano la secrezione dei due ormoni che riducono il senso di fame e migliorano il controllo glicemico** attraverso l'insulina. Uno di questi è il **GLP-1 (Glucagon-like Peptide-1)**, un ormone reso celebre dal fatto che viene imitato da molecole come **SEMAGLUTIDE** e **TIRZEPATIDE**, utilizzate nei cosiddetti farmaci anti-fame.

**LA GLICEMIA** Mangiare lenticchie o verze rallenta anche l'assorbimento di zuccheri e carboidrati, riuscendo a mantenere più stabili i livelli di glucosio nel sangue. Difatti le diete ad alto contenuto di fibra sono importanti nella **gestione del diabete**. Non finisce qui. La **fibra solubile intrappola parte del colesterolo** presente nell'intestino e lo trascina nel suo percorso verso l'espulsione dal corpo.

Una revisione di 67 studi ha concluso che 3 grammi al giorno di fibra solubile **riducono il colesterolo Ldl (temibile)** di 5 mg per decilitro. Per capirsi, un grammo si trova in una mela, in una porzione di broccoli o in due fette di pane integrale. Da non trascurare anche la varietà insolubile, per la **regolarità intestinale e la prevenzione del tumore del colon-retto**. (*Salute, Corriere*)

## SCIENZA E SALUTE

## SINUSITE: SINTOMI E RIMEDI

*La rinosinusite, conosciuta comunemente come sinusite, è un'infezione o infiammazione dei seni paranasali, le cavità pneumatiche scavate nel massiccio facciale che producono il muco necessario per detergere e drenare le vie respiratorie superiori.*

Se i seni paranasali producono **troppo muco** e il sistema di drenaggio è inefficace, si può sviluppare un'infezione con sintomi caratteristici e di entità più o meno grave: in questo caso si parla di rinosinusite. Ne parliamo con il dr **Luca Malvezzi** dell'Unità di Otorinolaringoiatria presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

**SINUSITE: QUALI SONO I SINTOMI?**

I **sintomi** della rinosinusite sono molteplici e comprendono:

- *congestione nasale*
- *iperproduzione di muco*
- *ostruzione respiratoria*
- *perdita o alterazione di olfatto e gusto*
- *senso di stordimento*
- *senso di ovattamento, pressione o dolore a livello del massiccio facciale.*



Nelle forme di rinosinusite di origine **virale**, come il raffreddore comune, l'evoluzione dei sintomi è spontanea e si risolve completamente nel giro di **5-10 giorni**. Tuttavia, in alcuni casi, la sintomatologia può essere prolungata, ripetitiva o **cronicizzarsi** (se i sintomi sono presenti per più di **12 settimane**). In questo caso, allora, è necessario un intervento specialistico e multidisciplinare.

**COME SI CURA LA SINUSITE?**

Le rinosinusiti virali, come abbiamo detto, si risolvono in genere fisiologicamente in poco tempo. In ogni caso i lavaggi nasali, i fumenti e i decongestionanti nasali possono favorire la detersione delle fosse nasali e lubrificare il muco. Se, invece, i sintomi si prolungano nel tempo, può essere necessario l'utilizzo di **farmaci cortisonici** nasali o, in alcuni casi, per prevenire le complicanze possono essere prescritti **farmaci antibiotici** e cortisonici per via sistemica.

Bisogna sempre ricordare che la rinosinusite non è sempre un semplice raffreddore e per questo non si devono sottovalutare i sintomi durevoli. La **rinosinusite cronica**, infatti, ha un impatto severo sulla qualità di vita e, in questi casi, è necessario un approccio multidisciplinare con un team di specialisti allergologi, pneumologi e immunologi, per pianificare un trattamento medico o chirurgico **personalizzato** sulle esigenze del singolo paziente e prevenire eventuali complicanze.

**COME SI TRATTA LA SINUSITE?**

Nelle **rinosinusiti acute complicate** può essere necessario l'**intervento chirurgico** in tempi molto brevi e anche nella **sinusite cronica**, ossia quando i sintomi persistono oltre le 12 settimane con un impatto importante sulla qualità della vita bisogna intervenire chirurgicamente. Si tratta di un intervento **endoscopico** sui seni paranasali, che semplifica la via di drenaggio del muco e garantisce anche un miglior accesso farmacologico locale per le terapie postoperatorie.

Per quanto riguarda, invece, l'**aerosol**, quello tradizionale è stato ideato per il trattamento delle basse vie respiratorie. Per il trattamento delle alte vie respiratorie, bisogna utilizzare aerosol con device specifici che atomizzano le particelle aerosoliche rendendole più grandi, in modo tale che non vengano filtrate dal naso ma abbiano efficacia terapeutica a livello del naso e dei seni paranasali. Da questo punto di vista, l'aerosol può essere prescritto per il trattamento delle rinosinusopatie sia prima che dopo eventuali interventi chirurgici.

*Salute, Humanitas)*

**PREVENZIONE E SALUTE**

## Pap Test, HPV test e Tampone Vaginale: a cosa servono?

*Test diagnostici come il pap test, l'HPV test e il tampone vaginale rivestono un ruolo fondamentale nella diagnosi precoce e nella prevenzione delle patologie legate all'apparato riproduttivo femminile.*

### A COSA SERVONO NELLO SPECIFICO QUESTI ESAMI E COME FUNZIONANO?

Ne parliamo con la dottoressa **Rossella Lauletta**, ginecologa presso Humanitas Mater Domini e l'ambulatorio Humanitas Medical Care di Varese.

#### **Pap test: come si fa e a cosa serve**

Il **pap test** è il principale strumento di prevenzione per il *tumore del collo dell'utero*, particolarmente raccomandato come test di screening nella popolazione femminile di età compresa tra i 25 e i 33 anni, con cadenza triennale. La capillare diffusione della vaccinazione contro il papilloma virus ha spostato il target di età per l'esecuzione del primo pap test, per chi ha completato il ciclo vaccinale, a 30 anni.

Questo esame permette di individuare alterazioni cellulari precoci legate all'infezione da papilloma virus umano (HPV), responsabile della maggior parte dei tumori cervicali (circa il 75-80%).

Esistono due metodologie principali per effettuare il pap test:

**METODO TRADIZIONALE** Una spatola viene utilizzata per raccogliere cellule dalla superficie del collo dell'utero. Successivamente, uno spazzolino (*cytobrush*) preleva cellule dal canale cervicale. Il materiale raccolto viene strisciato su un vetrino e fissato per l'analisi di laboratorio.

**METODO IN SOLUZIONE LIQUIDA** Le cellule prelevate con la spatola e il cytobrush vengono immerse in una soluzione fissativa contenuta in un flaconcino. In laboratorio, questo campione viene analizzato per identificare eventuali anomalie cellulari.

#### **HPV test: come si fa e a cosa serve**

L'**HPV test** è attualmente considerato il test di screening primario nella popolazione femminile tra i 34 e i 64 anni, da effettuare con una frequenza quinquennale. Questo esame consente di individuare precocemente i ceppi di papilloma virus umano (HPV) a medio e alto rischio, associati al possibile sviluppo di tumore del collo dell'utero, garantendo un intervento tempestivo nelle persone esposte al rischio.

Simile al pap test, l'HPV test prevede il prelievo di un campione di cellule dal collo dell'utero, che viene successivamente analizzato in laboratorio per la ricerca di specifici ceppi virali. Quando utilizzati insieme, il pap test e l'HPV test aumentano l'accuratezza della diagnosi precoce delle alterazioni precancerose.

### **QUANDO FARE IL TAMPONE VAGINALE**

I tamponi vaginali ed endocervicali rappresentano esami utili per la diagnosi di infezioni vaginali e cervicali. Sono indicati in presenza di sintomi quali:

- *bruciore o prurito intimo; perdite vaginali anomale o con tracce di sangue*
- *dolore durante o dopo i rapporti sessuali.*

Inoltre, vengono raccomandati nei casi in cui si sospettino **malattie sessualmente trasmesse (MST)**, soprattutto in presenza di comportamenti a rischio.

Durante l'esame, un piccolo bastoncino sterile simile a un *cotton-fioc* viene utilizzato per prelevare campioni di cellule e secrezioni dalla vagina e/o dalla cervice uterina. Il materiale raccolto viene poi inviato in laboratorio per identificare eventuali infezioni batteriche, virali o micotiche. (*Salute, Humanitas*)



## PREVENZIONE E SALUTE

## ALOPECIA AREATA: I SINTOMI E LA CURA

*L'alopecia areata è un disturbo relativamente comune che può colpire sia maschi che femmine, con una maggiore incidenza nell'infanzia e nell'adolescenza.*

Si tratta di una **patologia autoimmune**, in cui il sistema immunitario attacca i follicoli piliferi, causando la perdita di capelli a chiazze. Si tratta di un'alopecia non-cicatriziale che presenta quindi un potenziale di risoluzione totale. In alcuni casi, l'alopecia areata è associata ad altre malattie autoimmuni, come le **disfunzioni tiroidee**, la **dermatite atopica** e la **vitiligine**. Inoltre, la familiarità gioca un ruolo importante, con una predisposizione genetica osservata in diversi pazienti. Ne parliamo con il dr **M. Valenti**, specialista in Dermatologia - IRCCS Humanitas di Rozzano.

**QUALI SONO I SINTOMI DELL'ALOPECIA AREATA?**

L'alopecia areata si manifesta con la **caduta improvvisa di capelli a chiazze tondeggianti**, spesso con capelli più corti e spezzati ai margini delle zone colpite.

A seconda della gravità e dell'estensione, si distinguono diverse forme:

- **Alopecia areata totale**: perdita completa dei capelli sul cuoio capelluto.
- **Alopecia ofiasica**: interessa i lati e la parte posteriore della testa.
- **Alopecia ofiasica inversa**: colpisce prevalentemente la parte superiore della testa.
- **Alopecia universale** (rara): perdita totale dei peli su tutto il corpo.

Oltre alla perdita di capelli, la malattia può coinvolgere anche la **barba** e le **unghie**, causando fragilità, irregolarità e alterazioni della superficie ungueale.

**DIAGNOSI DELL'ALOPECIA AREATA: LA VISITA TRICOLOGICA**

Per diagnosticare l'alopecia areata è fondamentale una **visita tricologica specialistica**. Il dermatologo raccoglie innanzitutto l'anamnesi del paziente, valutando la storia clinica, la familiarità e gli eventuali sintomi associati.

Successivamente, viene eseguito un **esame clinico e tricoscopico** del cuoio capelluto. La **tricoscopia**, una tecnica non invasiva e indolore, consente di analizzare i follicoli piliferi in dettaglio grazie a un **dermatoscopio**, permettendo di valutare l'attività della malattia e monitorare la risposta ai trattamenti nel tempo. Possono inoltre essere necessari ulteriori test diagnostici, tra cui:

- **Pull test**: verifica la facilità di distacco dei capelli.
- **Esami ematochimici**: valutano la funzione tiroidea, il profilo immunitario e possibili carenze nutrizionali.

**COME SI CURA L'ALOPECIA AREATA?** Il trattamento varia in base all'età, all'estensione della patologia e all'attività della malattia. **Una diagnosi precoce è cruciale**: intervenire tempestivamente aumenta l'efficacia della terapia e riduce il rischio di progressione. Le opzioni terapeutiche includono:

- **Inibitori di JAK (Jak inhibitors)**: farmaci innovativi che modulano l'infiammazione e stimolano la ricrescita di capelli, sopracciglia e ciglia in una percentuale significativa di pazienti.
- **Corticosteroidi**: somministrati per via locale (creme o lozioni), orale o tramite **microiniezioni sottocutanee** nelle zone colpite.
- **Altri farmaci topici**: come il **minoxidil**, utilizzato per stimolare la crescita dei capelli.

Per chi desidera migliorare l'aspetto estetico durante il trattamento, esistono soluzioni di **camouflage** come **parrucche**, **foulard** e **make-up specifico**. L'alopecia areata ha un decorso **imprevedibile**: in alcuni casi si verifica una **remissione spontanea**, mentre in altri può essere necessario un trattamento a lungo termine.

(Salute, Humanitas)



**PREVENZIONE E SALUTE****CUORE: IL FREDDO È UN FATTORE DI RISCHIO?**

*Il clima in cui viviamo può influenzare significativamente la nostra salute, soprattutto durante l'inverno, quando le temperature rigide mettono a dura prova l'apparato cardiovascolare.*

**Ma in che modo il freddo incide sul cuore?** Ne parliamo con il dr **D. Romagnolo**, cardiologo presso l'IRCCS.

**FREDDO E CUORE: COSA SUCCEDDE ALL'ORGANISMO?**

Per difendersi dal freddo e **prevenire l'abbassamento della temperatura corporea (ipotermia)**, il nostro corpo reagisce con la **vasocostrizione**, ossia la riduzione del calibro delle arterie periferiche. Questo meccanismo limita la dispersione di calore, concentrando il sangue verso gli organi vitali, come cuore e cervello. Tuttavia, questo processo comporta un **aumento della pressione arteriosa** e della **frequenza cardiaca**, incrementando il carico di lavoro del cuore. In persone con placche aterosclerotiche coronariche, magari stabili e asintomatiche, questo stress aggiuntivo può slatentizzare un'ischemia latente, aumentando il rischio di eventi cardiaci come **l'infarto del miocardio**.

**FREDDO, INFEZIONI E INQUINAMENTO** L'inverno non porta solo freddo, ma anche un aumento delle infezioni respiratorie, come **l'influenza** e la **polmonite**, a causa della maggiore permanenza in luoghi chiusi e affollati. Queste patologie innescano una risposta infiammatoria che può destabilizzare le placche aterosclerotiche, favorendone la rottura e, di conseguenza, la formazione di trombi nelle arterie coronarie. A complicare ulteriormente il quadro contribuisce **l'aumento degli inquinanti atmosferici**, dovuto al riscaldamento domestico, ai trasporti e alle attività industriali durante i mesi invernali. L'esposizione prolungata a queste particelle nocive è stata associata a un incremento del rischio di eventi cardiovascolari acuti, come **infarti e ictus**.

**COME PROTEGGERE IL CUORE DAL FREDDO?**

Proteggere il cuore durante l'inverno richiede alcune semplici ma fondamentali precauzioni:

- **Vestirsi adeguatamente:** indossare abiti a strati permette di adattarsi facilmente ai cambi di temperatura tra ambienti interni ed esterni, prevenendo gli sbalzi termici e riducendo lo stress sul sistema cardiovascolare.
- **Evitare sforzi intensi al freddo:** le basse temperature, unite all'attività fisica, possono aumentare oltre soglia il lavoro cardiaco e incrementare il rischio di ischemia, soprattutto nei pazienti con patologie cardiovascolari note, negli anziani e nei soggetti fragili.
- **Prevenire le infezioni respiratorie:** la vaccinazione antinfluenzale e antipneumococcica è fortemente raccomandata per le categorie a rischio. È inoltre utile arieggiare regolarmente gli ambienti confinati, preferibilmente al mattino, quando il livello di inquinanti è più basso ed evitare di frequentare luoghi chiusi ed affollati.
- **Limitare l'esposizione all'inquinamento:** chi è a rischio cardiovascolare dovrebbe evitare di uscire o praticare attività fisica all'esterno nelle ore di punta per il traffico e nei giorni in cui la qualità dell'aria è particolarmente scarsa.

**QUANDO RIVOLGERSI AL CARDIOLOGO?**

Una visita cardiologica urgente è consigliata in presenza di sintomi come:

- **Dolore toracico**, soprattutto se associato a sforzo o esposizione al freddo
- **Palpitazioni** o aritmie; **Svenimenti** improvvisi o ingiustificati
- **Dispnea (mancanza di fiato)** o difficoltà a compiere sforzi abituali.

A scopo preventivo, invece, è utile sottoporsi a un controllo cardiologico se si hanno familiari di primo grado con patologie cardiache o morti improvvise in giovane età. Inoltre, è consigliata una valutazione cardiologica di screening per tutti gli uomini sopra i 40 anni e per le donne dopo la menopausa. (*Humanitas*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



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**

**081679825**

## 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
Marano	FT/PT	393 932 8902	19 Gennaio
Napoli - Miano	FT/PT	339 497 2645	19 Gennaio
Pozzuoli	FT/PT	338 410 7957	19 Gennaio
Afragola	FT/PT	333 970 0629	19 Gennaio
Napoli S. Giovanni	FT/PT	farmacia.apice@tiscali.it	19 Gennaio
Napoli Ponticelli	FT/PT	333 547 0671	13 Gennaio
Boscoreale	FT/PT	farmaciadeipassanti@tiscali.it	13 Gennaio
Napoli Miano	FT/PT	338 946 6315	13 Gennaio
Afragola	FT/PT	339 658 2410	13 Gennaio
Napoli Chiaia	FT/PT	375 777 0096	7 Gennaio
Marano	FT/PT	335 841 5120	7 Gennaio
Afragola	FT/PT	338 685 2805	7 Gennaio
Napoli - Soccavo	FT/PT	335 814 5405	7 Gennaio
Varcaturò	FT/PT	organico.farmaciasanluca46@gmail.com	7 Gennaio
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