



Proverbia dī oggi.....

A meglio parola è chella ca nun se dice

GAMBE GONFIE: LE CAUSE E I RIMEDI

Indolenzimento, gonfiore, formicolio e crampi notturni alle gambe, uniti alla sensazione di gambe pesanti e stanche, possono segnalare un disturbo circolatorio.

Quali sono le cause alla base di questi sintomi e quali i rimedi più immediati?

GAMBE GONFIE, QUALI SONO LE CAUSE VASCOLARI?

Il gonfiore delle gambe, spesso concentrato intorno alle caviglie, soprattutto se associato a presenza di vene prominenti e bluastre, può indicare la presenza di un disturbo circolatorio.

Se non gestito adeguatamente, questo problema può diventare cronico o peggiorare con il passare degli anni, soprattutto durante un'eventuale gravidanza o con la menopausa, determinando conseguenze e complicanze che possono influire negativamente sulla qualità di vita.

Quando la **circolazione degli arti inferiori** è fisiologica, il sangue risale verso il cuore e i polmoni per ossigenarsi, tornando poi in circolo come sangue arterioso che distribuisce ossigeno e nutrienti a organi e tessuti. Tuttavia, fattori come:

- *Familiarità; obesità e sovrappeso; gravidanza; terapie farmacologiche*
- *stile di vita sedentario; attività lavorativa che prevede molte ore in piedi ed al caldo*

possono alterare questo processo di ritorno venoso, provocando la cosiddetta stasi flebo-linfatica, ovvero il ristagno di sangue e liquidi nelle gambe. Spesso, l'**insufficienza venosa**, ovvero l'incapacità del sangue di tornare efficacemente al cuore, si accompagna a un'alterazione del sistema linfatico, con conseguente accumulo di liquidi agli arti inferiori. Questo causa gonfiore a gambe e caviglie, dolore alle gambe, crampi notturni, formicolii e dolore al polpaccio.

QUALI SONO I RIMEDI IN CASO DI GAMBE GONFIE?

Per stimolare il circolo venoso e alleviare la sensazione di pesantezza e disagio dovuta a **gambe e caviglie gonfie**, talvolta è sufficiente una piacevole passeggiata, evitando gli orari più caldi della giornata.

Oltre all'attività fisica, l'uso di **calze elastiche (elastocompressive)** è altamente raccomandato; queste comprimono le vene dall'esterno, riducendo così il ristagno di sangue ed incrementando il drenaggio dei fluidi. È inoltre importante adottare stili di vita sani, inclusa una dieta ricca di frutta, verdura, vitamine e sali minerali, utili per mantenere una buona diuresi ed un peso equilibrato.

Per qualsiasi dubbio è utile una valutazione con ecocolordoppler, che associato alla visita angiologica consentirà di ricevere le più corrette e specifiche indicazioni terapeutiche. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

PAPILLOMA VIRUS: Cause e Sintomi dell'HPV

Il virus del papilloma umano, noto in inglese come Human Papilloma Virus o HPV, è un agente virale che può infettare sia maschi sia femmine.

Esistono più di 200 sierotipi distinti di questo virus, i quali possono causare una varietà di disturbi. La maggior parte di questi sierotipi sono classificati come "a basso rischio" e possono determinare la formazione di verruche e condilomi. Altri, invece, sono considerati "ad alto rischio" poiché possono portare a alterazioni cellulari che, se non rilevate tempestivamente, possono evolvere in forme tumorali che interessano il collo dell'utero, la vulva, la vagina, il pene, l'ano o l'oro-faringe.



Come si contrae il papilloma virus? E si può fare prevenzione? Ne parliamo con la dottessa **Serena Del Zoppo**, ginecologa in Humanitas Mater Domini e nei centri medici Humanitas Medical Care.

LE CAUSE DEL PAPILLOMA VIRUS

Il Papilloma virus si diffonde principalmente attraverso **rapporti sessuali**, rappresentando una delle infezioni sessualmente trasmesse più diffuse. Occasionalmente, l'infezione da HPV può essere contrattata anche in luoghi pubblici come piscine o docce, tramite la condivisione di asciugamani o il contatto con superfici infette.

I fattori di rischio che aumentano le probabilità di contrarre l'infezione includono il fumo di sigaretta, l'obesità e un sistema immunitario compromesso.

È importante ricordare che, tra le cause del Papilloma virus, molte di queste – promiscuità sessuale, primi rapporti precoci, rapporti non protetti, alcol e fumo – sono comportamenti a rischio che possono essere prevenuti.

I SINTOMI DEL PAPILLOMA VIRUS

I sierotipi di HPV considerati a basso rischio causano manifestazioni come verruche e condilomi, quelli ad alto rischio sono associati a tumori e possono provocare infezioni generalmente asintomatiche.

Inoltre, molti individui infetti da HPV possono non essere consapevoli della propria condizione, diventando potenziali portatori dell'infezione per un periodo prolungato e mettendo a rischio di contagio altre persone.

PAPILLOMA VIRUS: I PROGRAMMI DI SCREENING DISPONIBILI

L'aderenza ai programmi di screening riveste un'importanza fondamentale. In particolare, alla popolazione femminile viene consigliato di sottoporsi regolarmente a controlli ginecologici e di aderire allo screening che prevede, a seconda dell'età e della storia di **vaccinazione per HPV**, l'esecuzione del solo **Pap test** oppure dell'**HPV test** per individuare la presenza del virus nelle vie genitali femminili, eventualmente associato al Pap test a seconda dell'esito. Questi esami consentono una diagnosi precoce e interventi tempestivi. Inoltre, i controlli ginecologici permettono agli specialisti di individuare eventuali condilomi o altre alterazioni correlate all'HPV.

PREVENIRE IL PAPILLOMA VIRUS: L'IMPORTANZA DEL VACCINO

Il vaccino anti-HPV attualmente disponibile protegge contro i 9 sierotipi di virus più aggressivi e può prevenire oltre il 90% delle forme tumorali associate, secondo i dati forniti dal Ministero della Salute.

In Italia, la **vaccinazione è gratuita** per le ragazze e i ragazzi di 11-12 anni. Si consiglia anche la vaccinazione per la popolazione tra i 13 e i 25 anni che non è stata precedentemente vaccinata, poiché è dimostrato che ciò comporta una riduzione del rischio di alterazioni pre tumorali. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

VIRUS INTESTINALE: QUALI SONO I SINTOMI DELLA GASTROENTERITE

Mal di pancia, nausea, dissenteria: sono i sintomi tipici della gastroenterite, un disturbo molto frequente di origine virale o batterica, comunemente chiamato virus intestinale o influenza intestinale.

La gastroenterite può interessare persone di ogni età, ma colpisce molto spesso i **bambini**, più facilmente soggetti alle infezioni che si trasmettono per via orale e attraverso le mani contaminate. I virus che causano più comunemente la gastroenterite sono *norovirus, rotavirus, astrovirus* e *adenovirus enterici*, mentre tra i batteri si annoverano *salmonella, shigella, clostridium difficile e campylobacter*.



Quali sono i sintomi della gastroenterite?

E cosa mangiare in caso di virus intestinale?

Ne parliamo con il dr A. Capogreco, gastroenterologo presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

VIRUS INTESTINALE: I SINTOMI La gastroenterite si manifesta con sintomi a carico dell'apparato gastrointestinale molto comuni. Tra questi troviamo:

- *dolori addominali; nausea; vomito; diarrea; lieve febbre.*

COSA MANGIARE CON IL VIRUS INTESTINALE?

Il primo passo, in presenza di gastroenterite, è **mantenersi idratati**: bevendo molta acqua, ovviamente, ma può essere utile anche l'assunzione di brodo, tè, tisane e centrifugati.

La diarrea e, se il disturbo è particolarmente severo, il vomito, contribuiscono infatti a **disidratare** l'organismo e per questo motivo è fondamentale **reintrodurre i liquidi e i sali minerali** persi. In caso di vomito, è indicata l'assunzione dei liquidi a piccoli sorsi.

Gli alimenti consigliati per la gastroenterite sono quelli maggiormente **digeribili**, come **riso, carne bianca, pesce, pane**. Tra la verdura e la frutta sono consigliate patate, carote, mele, pere e banane.

Tra le bevande **da evitare**, invece, figurano quelle più irritanti, come quelle contenenti **caffea**, che inoltre può aumentare la motilità intestinale, e gli **alcolici**.

Nei giorni in cui si soffre di gastroenterite è bene anche eliminare dalla propria alimentazione **i latticini e il latte**, che favoriscono episodi di diarrea, i cereali integrali e gli alimenti di **digestione più complessa**, come le carni rosse, i cibi grassi, i condimenti, le salse e le spezie.

Verdura, soprattutto a foglia larga, e frutta crude vanno inoltre considerevolmente limitate.

VIRUS INTESTINALE: QUANTO DURA E COSA PRENDERE

Il trattamento della gastroenterite prevede l'utilizzo di **farmaci antiemetici**, volti a contenere il vomito. Utili, poi, a contenere la diarrea e a ristabilire il corretto equilibrio della flora intestinale anche gli integratori con **probiotici**.

Gli **antidiarroici** sono spesso sconsigliati in caso di gastroenterite virale o batterica in quanto possono peggiorare la sintomatologia, per cui prima di assumerli è consigliabile rivolgersi al medico.

I sintomi della gastroenterite si risolvono abitualmente in pochi giorni, per questo se dovessero persistere **oltre una settimana**, in associazione a febbre, è opportuno chiedere consiglio al medico. Qualora, infatti, la gastroenterite sia di origine batterica, è necessario effettuare un trattamento antibiotico. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

CORTISOLO ALTO: QUALI SONO I SINTOMI E COME ABBASSARLO

Il cortisolo è un ormone secreto dalle ghiandole surrenali che viene normalmente prodotto in risposta a stimoli stressanti e che, in presenza di stati di ansia duraturi e di altre condizioni, può essere presente nell'organismo in concentrazioni più elevate della norma.

Si tratta infatti di un ormone la cui concentrazione tende a fluttuare nel corso sia di lunghi periodi, che di una singola giornata. Quando i livelli di cortisolo si mantengono alti per un tempo prolungato, questi possono associarsi a una serie di disturbi, tra cui il sovrappeso, la spossatezza e l'acne.

Quali sono i sintomi provocati dall'aumento dei livelli di cortisolo?

E come si può ripristinare una concentrazione di cortisolo nella norma?

Ne parliamo con il professor **Andrea Lania**, Responsabile di Endocrinologia e Diabetologia presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas Rozzano, e la dottoressa **Lucrezia Gentile**, specializzanda in Endocrinologia.



CHE COS'È IL CORTISOLO?

Il cortisolo è prodotto dalle **ghiandole surrenali** e il suo bilanciamento è controllato dalla ghiandola pituitaria. Esso partecipa a una serie di importanti funzioni dell'organismo, tra cui la **risposta agli stimoli di stress e di pericolo**. Inoltre, è coinvolto nel bilanciamento del **metabolismo**, dei cicli **sonno-veglia**, della pressione sanguigna e degli zuccheri nel sangue. Il cortisolo ha anche un ruolo nel contenimento dei processi infiammatori e nella funzionalità della memoria. Per queste ragioni, è importante che i suoi valori si mantengano il più possibile in equilibrio.

Il cortisolo è anche conosciuto come **"ormone dello stress"** perché la sua produzione aumenta in relazione a episodi di stress acuto (quindi un momentaneo spavento), di stress traumatico (per esempio quando si sperimenta un grave incidente), o di stress cronico (quando la circostanza che provoca stati ansiosi è prolungata nel tempo ed interferisce con la quotidianità). In quest'ultimo caso, i livelli di cortisolo nel sangue possono presentarsi più alti della norma per un lasso di tempo importante. L'innalzamento dei livelli di cortisolo può essere anche determinato dall'utilizzo massiccio di **farmaci corticosteroidi**, da alcune tipologie di **tumori** e, in alcuni rari casi, dalla **sindrome di Cushing**.

CORTISOLO ALTO: I SINTOMI Quando il cortisolo è presente in **concentrazioni troppo elevate** nell'organismo (come nel caso della sindrome di Cushing) possono avere luogo manifestazioni come:

- *Acne; arrossamento del viso; assottigliamento della pelle*
- *aumento della pressione del sangue; aumento di peso corporeo*
- *cefalea; debolezza ossea; disturbi del sonno; difficoltà a concentrarsi; irritabilità*
- *irsutismo nella popolazione femminile; stanchezza generalizzata.*

Il cortisolo alto, inoltre, aumenta il rischio di sviluppare **patologie croniche come il diabete di tipo 2** e alcune patologie cardiache e può comportare un abbassamento delle difese immunitarie.

DIETA, SONNO ED ESERCIZIO FISICO REGOLARE: COME ABBASSARE IL CORTISOLO

A meno che l'innalzamento del cortisolo non sia associato a patologie specifiche, in presenza di fluttuazioni fisiologiche o di momenti di stress prolungato, ci sono alcune strategie in grado di abbassare le concentrazioni di cortisolo in maniera naturale.

In primis è importante modificare lo stile di vita, per esempio **regolarizzando il ritmo sonno-veglia**, cercando di andare a dormire sempre alla stessa ora in un ambiente buio, silenzioso e non troppo caldo. Nelle ore immediatamente precedenti il riposo notturno è consigliato, inoltre, evitare l'esercizio fisico e l'esposizione a schermi retroilluminati, nonché l'assunzione di caffeina e alcolici.

Importante è anche indagare l'eventuale presenza di disturbi del sonno che compromettono il riposo notturno, come l'insonnia o l'apnea ostruttiva.

Avere una vita attiva ed **effettuare esercizio fisico** con regolarità è fondamentale.

L'esercizio regolare (da bilanciare in base alle proprie condizioni cliniche), infatti, influenza i livelli di cortisolo, comportandone un iniziale innalzamento al momento dello sforzo a cui segue una riduzione nelle ore successive. Inoltre, è dimostrato che eseguire abitualmente esercizi aerobici a bassa o media intensità riduce il rischio di insorgenza di patologie croniche, patologie cardiache e stress.

Anche l'**alimentazione** deve essere **bilanciata**, con la riduzione del consumo di zuccheri, cereali raffinati e grassi saturi, che favoriscono l'aumento di cortisolo.

Una **dieta ricca invece di frutta e verdura, legumi, cereali integrali e grassi insaturi**, accompagnata da una buona idratazione, aiuta a mantenere la concentrazione di cortisolo nella norma.

Inoltre, preferire una dieta bilanciata favorisce il mantenimento di un buon equilibrio del **microbiota intestinale**, che sappiamo essere associato a una diminuzione degli stati ansiosi.

CORTISOLO ALTO: IL RUOLO DELLO STRESS

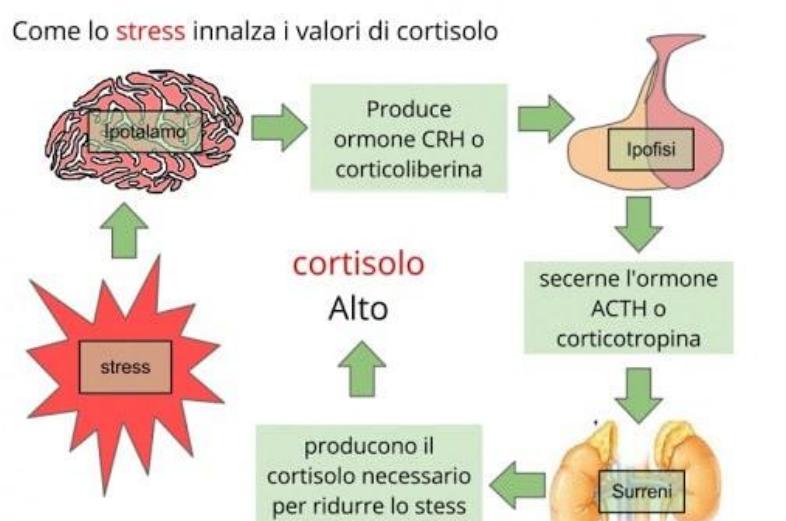
Quando lo stress è associato a eventi lavorativi o familiari è possibile che si instaurino pattern di pensieri ricorrenti che a loro volta aumentano lo stato di ansia.

Imparare a riconoscerli e interromperli, facendo esercizi di respirazione, concentrandosi sul momento presente (la cosiddetta "**mindfulness**"), aiuta a contenere lo stress.

Vale ovviamente la considerazione di rivolgersi a specialisti psicoterapeuti, quando necessario.

Anche dare spazio a **momenti di leggerezza** nella giornata, magari provando a ritagliarsi del tempo per attività personali, come ascoltare musica o fare giardinaggio, aiuta a contenere i livelli di cortisolo.

Ridere o provare allegria, infatti, aiuta a liberare le endorfine, neurotrasmettitori associati a una diminuzione del cortisolo, mentre concentrarsi in attività hobbistiche e creative tende ad abbassare lo stress e, di conseguenza, ad avere effetto anche sulla produzione di cortisolo. (*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	Contatto	Data Annuncio
Lavoro			
Napoli vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	17 Febbraio
Castellammare	FT/PT	333 833 0707	17 Febbraio
Napoli centro	FT/PT	338 338 3224	17 Febbraio
Napoli Soccavo	FT/PT	335 814 5405	09 Febbraio
Meta di Sorrento	FT/PT	elifani@me.com	09 Febbraio
Capri	FT/PT	329 019 4506	09 Febbraio
Giugliano	FT/PT	farmaciasanluca46@gmail.com	09 Febbraio
Napoli	FT/PT	081 681265	02 Febbraio
Terzigno	FT/PT	393 768 7444	02 Febbraio
S. Giuseppe Vesuviano	FT/PT	329 614 9008	02 Febbraio
Capri	FT/PT	329 019 4506	02 Febbraio
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

QUOTA ISCRIZIONE ALL'ORDINE 2026

Pagamento quota iscrizione 2026 : di seguito le modalità ed il link tramite il quale potrà essere scaricato il bollettino PagoPa



AVVISO IMPORTANTE

Gentile **Collega**,

Ti comunico che l'Ordine sta recapitando tramite PEC l'avviso di pagamento mediante bollettino **PagoPA** relativo alla Tassa di **iscrizione all'Ordine per l'anno 2026**

Ti ricordo che i bollettini PagoPA vengono recapitati **ESCLUSIVAMENTE** agli indirizzi di posta elettronica certificata (**PEC**) comunicati all'Ordine.

All'interno della email verrà recapitato un [link](#) tramite il quale potrà essere scaricato il bollettino **PagoPa 2026** per il pagamento della tassa annuale di iscrizione all'Ordine

Qualora non avessi ancora ricevuto il bollettino **PagoPA 2026** è possibile [scaricarlo](#) direttamente accedendo alla propria Scheda Personale Iscritto **effettuando la Registrazione sul portale RUF (Rete Unica Federale)** cliccando sul seguente link:

<https://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/3943-registrazione-degliiscritti-su-portale-ruf>