



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 2986

Giovedì 26 Febbraio 2029 – S. Romeo

Proverbio di oggi.....

Pare 'a fraveca e San Pietro, nun fernesce maje

I SETTE CIBI CHE BATTONO L'INSONNIA

Dai kiwi al burro d'arachidi, passando per le noci: curare l'alimentazione in particolare a cena è uno dei modi migliori per dormire serenamente

Buona parte dei casi di insonnia è dovuta a scelte alimentari sbagliate.

Curare l'alimentazione e consumare una cena sana, infatti, sono tra i metodi migliori per garantirsi un sereno riposo notturno. **Ma cosa bisogna mangiare per non passare una notte in bianco?**

Ecco una lista di sette alimenti che, oltre a far bene all'organismo, conciliano il sonno in maniera naturale.



- 1. Kiwi** - Il loro elevato contenuto di vitamina C e antiossidanti li rendono un ottimo alleato per il sistema immunitario. Mangiare 2 kiwi prima di andare a letto migliora qualità e quantità del sonno
- 2. Noci** - Una ricerca afferma che il consumo di noci induce l'aumento dei livelli di melatonina, ritenuto l'ormone chiave per la regolazione del sonno, preposto al corretto meccanismo del ciclo sonno-veglia
- 3. Mandorle** - La frutta secca si conferma un'arma efficace per battere l'insonnia. Le mandorle, in particolare, sono ricche di magnesio, vitamine e Omega 3, che oltre a far bene a cuore e arterie, sono preziose per la qualità del riposo notturno.
Il deficit di magnesio, infatti, è correlato con difficoltà di addormentamento
- 4. Alghe marine** - un piatto a base di estratti di alghe ha l'effetto di alleviare i disturbi del sonno.
I test sono stati effettuati con successo su un campione di 360 bambini
- 5. Succo di amarene** - Test effettuati dimostrano che due tazze di succo prolungano di un'ora il riposo notturno.
Gli elementi contenuti nelle amarene svolgerebbero un ruolo importante nell'attivazione della melatonina
- 6. Burro di arachidi** - Questo alimento contiene grassi in grado di attivare la produzione di insulina, da sempre collegata alla sonnolenza.
Il consiglio è di spalmarlo sul pane, perché i carboidrati conciliano il sonno con facilità.
- 7. Camomilla** - Come al solito, i rimedi della nonna si rivelano sempre quelli più efficaci. La camomilla è per antonomasia l'amica principale del sonno. (Salute, Tgcom24)

PREVENZIONE E SALUTE

ASMA: COME SI CURA E QUANDO È SOTTO CONTROLLO

L'iperattività bronchiale caratteristica dell'asma può comportare sintomi invalidanti e crisi acute, con la necessità di accesso al Pronto Soccorso.

I **sintomi dell'asma**, infatti, sono la difficoltà respiratoria, l'oppressione toracica, il *respiro sibilante* e la tosse secca, e se la patologia non viene curata con una terapia adeguata, può aggravarsi e cronicizzarsi.

L'asma può avere **cause** diverse: allergiche, immunologiche o fisiche, e viene diagnosticata dallo specialista *allergologo* o dallo specialista pneumologo sulla base della valutazione dei sintomi e di **esami diagnostici** come la *spirometria*, il test di broncodilatazione e altri eventuali test di approfondimento.

Ne parliamo con il professor **Enrico Heffler**, responsabile del Centro di Medicina Personalizzata: Asma e Allergologia, presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

ASMA: COME CURARLA?

Trattandosi di un'**infiammazione cronica**, l'**asma bronchiale** si cura con la **terapia antinfiammatoria**. In particolare, si utilizzano farmaci corticosteroidi inalatori, non sistemici. Si tratta di **device inalatori**, che portano il farmaco direttamente all'interno dei **bronchi**. I device inalatori a disposizione sono di vario tipo, da quelli di utilizzo più semplice, ad altri più complessi. In questo caso è compito del medico spiegare al paziente la tecnica inalatoria ed è importante che il paziente si eserciti a utilizzare adeguatamente l'inalatore, perché se il farmaco inalato non arriva ai bronchi ma rimane nel cavo orale, non risulta efficace.

Ai corticosteroidi si associano poi in genere anche dei **farmaci broncodilatatori** che aiutano a mantenere aperti i bronchi e, se l'asma è lieve o moderato, si può eseguire l'immunoterapia allergene-specifica, o vaccinazione contro l'allergia, che consente la desensibilizzazione dall'allergene tramite l'assunzione controllata e progressiva di dosi dell'allergene stesso.

Nelle forme di asma più **grave**, invece, può essere necessario combinare ulteriori farmaci broncodilatatori e, se i sintomi non si attenuano, usare **farmaci biologici**, un tipo di terapia innovativa che ha positivamente cambiato le possibilità di guarigione dall'asma grave.

QUANDO L'ASMA È CONSIDERATO SOTTO CONTROLLO?

L'asma è considerato **sotto controllo** quando la terapia prescritta dallo specialista allergologo o dallo specialista pneumologo **elimina efficacemente i sintomi**. Il paziente, quindi, se la terapia è davvero efficace, non manifesta più sintomi, non deve utilizzare ulteriori farmaci e non rischia crisi di asma improvvise che possono comportare la necessità di accedere al Pronto Soccorso. In generale, **l'asma non va mai sottovalutata** perché si tratta di una malattia che si presenta in maniera **accessuale**, quindi con sintomi che non sono sempre presenti e che hanno esordio improvviso. Tuttavia, anche in assenza di sintomi, l'**infiammazione** alla base della patologia continua a persistere all'interno dei bronchi e, se non adeguatamente curata, nel corso del tempo può comportare una chiusura sempre più marcata dei bronchi. Si verifica in questo caso un'**ostruzione bronchiale** che può cronicizzarsi, con conseguenze molto negative sulla quotidianità di chi ne è interessato. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

TUMORE AL POLMONE: quando è indicata la terapia post-operatoria?

Quando si parla di chirurgia, i tumori polmonari possono richiedere in associazione all'intervento chirurgico un trattamento post operatorio (adiuvante) a scopo preventivo per cercare di ridurre il rischio di ricadute.

Ne parliamo con il professor **Giuseppe Marulli**, Responsabile dell'Unità di Chirurgia Toracica presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano e docente di Humanitas University.

Le terapie post operatorie per tumori di stadio intermedio

In presenza di **tumori polmonari di stadio intermedio**, quindi di dimensione superiore a 3 centimetri o con coinvolgimento dei linfonodi

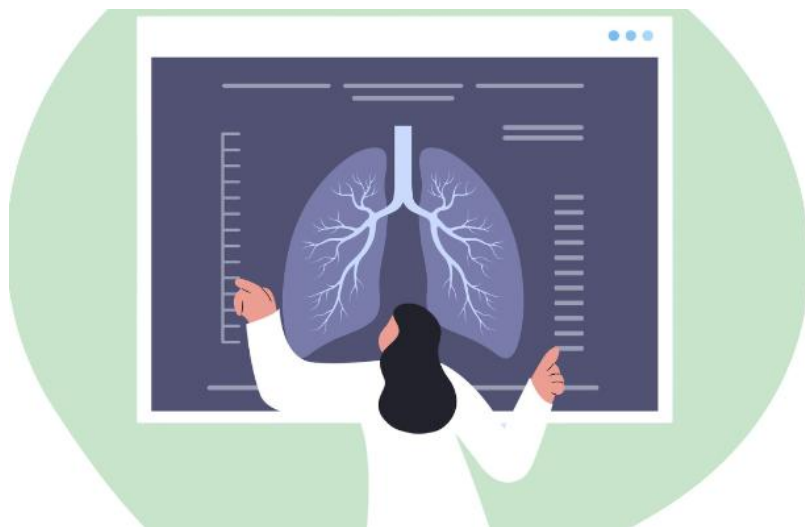
ilari, prossimi al tumore, o con una singola stazione linfonodale, viene generalmente previsto un trattamento post operatorio con lo scopo di **ridurre il rischio di recidiva**. Tale trattamento viene definito sulla base delle risultanze dell'**esame istologico** e di **esami molecolari**.

Anche grazie allo sviluppo sempre maggiore di immunoterapia e terapie biologiche, oggi accedono alle terapie post operatorie anche pazienti con **tumori di stadio IB**, quindi localizzati e senza coinvolgimento linfonodale (ma, come abbiamo detto, superiori ai 3 centimetri). In questa categoria di pazienti sono spesso presenti o iperesprese delle **mutazioni genetiche**, per il cui trattamento abbiamo oggi a disposizione farmaci a bersaglio molecolare molto efficaci che riducono notevolmente (fino all'80%) il rischio di recidiva.

Le terapie post operatorie per tumori con micrometastasi ai linfonodi

La chirurgia è sempre preceduta da accurate analisi pre-operatorie, con metodiche non invasive come **PET e TAC**, o con metodiche mininvasive come la **broncoscopia** o l'analisi dei linfonodi per via endoscopica (**EBUS**). Tuttavia, vi sono casi in cui nonostante durante queste indagini abbiano escluso la presenza di **localizzazioni secondarie** ai linfonodi, si trovino comunque durante l'intervento o all'esame istologico definitivo delle **micrometastasi**. In questi pazienti, l'individuazione di microlocalizzazioni a livello dei linfonodi che avviene in modo imprevisto comporta comunque il completamento dell'intervento chirurgico in maniera radicale. Successivamente però dato l'aumentato rischio di possibile recidiva della malattia a lungo termine, si rende necessario anche un **trattamento post operatorio adiuvante**.

Anche la scoperta in sede di chirurgia di piccoli **noduli pleurici** non evidenziati dalle analisi, comporta una modifica del trattamento: è opportuno interrompere l'intervento e sottoporre successivamente il paziente a una **terapia oncologica**.



Le terapie post operatorie in presenza di residui di malattia

In una percentuale ridotta di casi che presentano **tumori localmente avanzati**, con (per esempio) infiltrazione della parete toracica a livello delle vertebre, o infiltrazione dei grossi vasi, può residuare una minima parte di malattia, che viene evidenziata all'**esame istologico**.

Ci possono anche essere residui di malattia macroscopici, che fisicamente non è possibile resecare.

Sono situazioni per cui può essere necessario eseguire un trattamento post operatorio che, in base alle caratteristiche del residuo, può comportare una **radioterapia localizzata** nella sede di residuo della malattia, o un **trattamento combinato** oncologico e radioterapico.

In alcuni casi si può inoltre ricorrere a **immunoterapia** e **terapie biologiche**.

In particolare, l'efficacia dell'immunoterapia può aumentare se combinata a un trattamento radioterapico, che contribuisce a stimolare il sistema immunitario.

Immunoterapia e terapie biologiche nel trattamento preoperatorio

Grazie a immunoterapia e terapie biologiche, nel trattamento del tumore polmonare si possono ottenere risultati superiori rispetto a quelli della chemioterapia tradizionale.

Pazienti che prima risultavano non idonei alla chirurgia, non solo con il supporto di queste terapie risultano tecnicamente operabili, ma con l'associazione di trattamenti chemioimmunoterapici spesso hanno una risposta patologica completa, ossia non presentano più residuo attivo di malattia (dai dati degli studi circa il 20-25%) all'esame istologico postoperatorio.

La chirurgia, quindi, diventa effettivamente curativa. In questi casi, però, il trattamento chirurgico è complesso e richiede l'accesso del paziente in centri altamente specializzati, con un team multidisciplinare di specialisti con grande esperienza e in grado di trattare eventuali complicanze in tutti i loro aspetti. (*Salute Humanitas*)

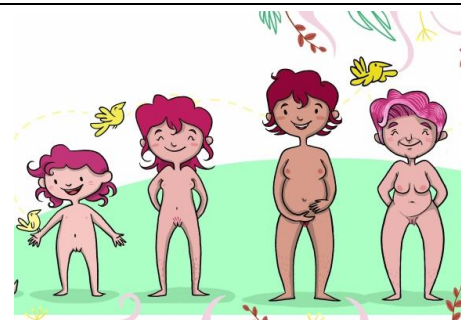
SCIENZA E SALUTE

ORECCHIO TAPPATO: LE CAUSE E I RIMEDI

Avere un orecchio tappato è un sintomo piuttosto comune, spesso associato al raffreddore oppure a situazioni in cui si ha uno sbalzo di pressione, come un tuffo in acqua, un viaggio aereo o una salita in montagna.

SCIENZA E SALUTE

Educazione sessuale, l'esperta ai genitori: «Chiamateli Vulva e Pene, non Farfallina o Pisellino»



Identificare i genitali con il loro nome è un modo per far capire ai figli che non abbiamo paura di parlare della sessualità. «Bisogna cominciare dall'infanzia, farlo durante la pubertà è tardi» dice la psicologa. Gli altri errori da evitare

Come nascono i bambini, che cos'è il piacere sessuale, come prendersi cura dei propri genitali sono argomenti «complicati» per i genitori, che spesso si rifugiano in un linguaggio edulcorato e in metafore superate (dalla famosa «ape» al più improbabile «cavolo») per evitare di affrontare direttamente questi temi. **Come si superano questi tabù culturali?** Ne abbiamo parlato con **Anna Salvia**, psicologa specializzata in educazione sessuale e autrice degli albi illustrati **Pisellino? Si chiama pene!** e **Farfallina? Si chiama vulva!** che raccontano con parole semplici l'anatomia e la fisiologia dell'apparato riproduttore

Perché è importante chiamare i genitali con il loro nome?

E perché per i genitori è così difficile farlo?

«Quando chiamiamo i genitali con il loro nome, inviamo un messaggio fondamentale ai nostri figli: non ho paura di parlare di sessualità, puoi chiedermi qualsiasi cosa e contare su di me se ne avrai bisogno. Molti genitori faticano a farlo semplicemente per mancanza di abitudine o perché nessuno ha mai spiegato loro quanto sia importante.

Mostrarsi nudi davanti ai figli o fare il bagno insieme sono momenti di intimità frequenti nelle famiglie. Fino a che età è considerato adeguato e quando bisognerebbe smettere?

«Si tratta di una scelta molto personale che dipende dalla comodità di tutte le persone coinvolte. È positivo che i bambini vedano corpi nudi per imparare come siamo fatti, ma se un genitore non si sente a proprio agio, va bene anche evitare. In quel caso, l'informazione può essere trasmessa attraverso libri illustrati che mostrano il corpo umano in modo naturale».

Quando un bambino scopre come toccarsi per provare piacere, i genitori provano spesso un forte disagio. Come va gestita la situazione?

«Ogni persona scopre l'eccitazione e l'autoerotismo a un'età diversa. Se accade dopo i sette anni, spesso i genitori non se ne accorgono perché il bambino ha già imparato che non ci si tocca in pubblico. Se invece accade nei primi anni di vita, lo farà con naturalezza ovunque perché non ha ancora appreso questa distinzione. In questo caso, bisogna semplicemente spiegargli dove è opportuno farlo e dove no, proprio come insegniamo che non ci si mette le dita nel naso o non si cammina scalzi in certi luoghi».

È necessario rispondere sempre a tutte le domande, anche quando riguardano la vita sessuale dei genitori?

«La curiosità è la loro principale fonte di apprendimento, ma i bambini non sanno ancora cosa sia opportuno chiedere alla loro età. Spetta a noi adulti guidarli: non hanno bisogno di conoscere la nostra intimità. Se fanno domande specifiche sulle nostre pratiche sessuali, possiamo rispondere che quella è una sfera privata dei genitori che non viene condivisa con i figli».

A che età si dovrebbe iniziare a parlare di sessualità?

«Bisogna parlarne fin da subito, ma non con lezioni teoriche. Va fatto nella quotidianità: nominando correttamente i genitali durante il cambio del pannolino, insegnando l'igiene del corpo, spiegando come nascono i bambini e le regole di comportamento. I libri di educazione sessuale sono utili per non dimenticare questi temi e per trovare il linguaggio più adatto a ogni fascia d'età». (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
Frattaminore	FT/PT	349 250 4921	23 Febbraio
Torre Annunziata	FT/PT	347 243 9751	23 Febbraio
S. Maria la Carità	FT/PT	339 155 7509	23 Febbraio
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

ORDINE: III° Edizione progetto ELDERCARE 2026

Giornate geriatriche di prevenzione

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la III Ediz. del progetto **Eldercare**.

L'obiettivo delle giornate geriatriche di prevenzione è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita ha detto il presidente **Vincenzo Santagada** promotore insieme a **Raffaele Marzano**.

Di seguito il calendario

6 Febbraio	Farmacia la Montagna	Acerra	8 Maggio	Farmacia Procaccini	Napoli
13 Febbraio	Farmacia De Angelisi	Napoli Miano	15 Maggio	Farmacia Cirino	Napoli
20 Febbraio	Farmacia Florio	Napoli Vomero	22 Maggio	Farmacia Dello Iacovo	Napoli Ponticelli
27 Febbraio	Farmacia Monaco	Napoli Ponticelli	29 Maggio	Farmacia Visconti	Nola
6 Marzo	Farmacia delle Grazie	Giugliano	5 Giugno	Farmacia Elifani	Meta di Sorrento
13 Marzo	Farmacia Pezzullo	Qualiano	12 Giugno	Farmacia Verdi	Giugliano
20 Marzo	Farmacia Comunale	Bacoli	19 Giugno	Farmacia Morrica	Marano
10 Aprile	Farmacia Lauri	S. Gennaro Vesuviano	26 Giugno	Farmacia Associate	Afragola
17 Aprile	Farmacia Maluvia	Pozzuoli	3 Luglio	Farmacia Romano	Casalnuovo
24 Aprile	Farmacia Aionfarma	S. Antonio Abate	10 Luglio	Farmacia Cifariello	Napoli



PREVENZIONE IN FARMACIA

Evento gratuito

Promosso dall'Ordine dei Farmacisti in
collaborazione con Eldercare



A CHI È DEDICATO

- Persone over 60
- Persone con lievi disturbi cognitivi



PRESTAZIONI DISPONIBILI

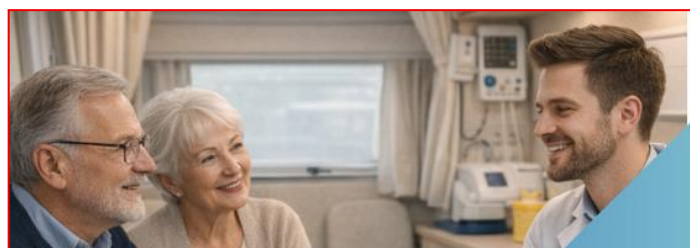
- ✓ Visita geriatrica
- ✓ ECG
- ✓ Ecocolordoppler TSA
- ✓ Valutazione neuropsicologica



INFORMAZIONI IMPORTANTI

- Posti limitati
- Prenota subito

Per maggiori informazioni e prenotazioni chiedere al nostro personale direttamente in farmacia oppure telefonare in negozio al numero 06 880 5639. Farmacia Florio Via Radicofani, 147, 00138 Roma RM



LA TUA MEMORIA MERITA ATTENZIONE

Screening cognitivo gratuito per gli Over 60



Presente il **camper sanitario** di Eldercare insieme
all'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Perché farlo?

Lo screening permette di individuare precocemente eventuali fragilità cognitive e di intervenire per tempo.

Cosa comprende:

- Raccolta anamnestica
- Visita geriatrica con ECG
- Ecocolordoppler dei vasi del collo (TSA)
- Valutazione neuropsicologica

Al termine riceverai indicazioni
per eventuali approfondimenti.

A chi è rivolto:

- Persone over 60
- Chi nota piccole dimenticanze
- Chi vuole fare prevenzione seria e professionale

Come partecipare:

È obbligatoria la prenotazione
in farmacia.

Il giorno porta con te:

- Elenco dei farmaci assunti
- Tessera sanitaria

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>