



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 2987

Lunedì 02 Marzo 2026 – S. Basileo Martire

Proverbio di oggi.....

‘E mmalatie veneno a cavallo e se ne vanno ‘a ppère

PERCHÉ È IMPORTANTE LA PULIZIA DELLA LINGUA?



Durante l'igiene orale quotidiana si dà molta importanza alla corretta pulizia dei denti in modo tale da eliminare placca e residui di cibo, principali responsabili di malattie orali come carie e gengivite.

La **pulizia della lingua** è ugualmente importante in quanto permette di mantenere la bocca in salute e eliminare i batteri che possono formarsi sulla sua superficie. Ne parliamo con il Prof. **Roberto Weinstein - Humanitas**.

PERCHÉ È UTILE LA PULIZIA DELLA LINGUA?

I **batteri del cavo orale** si depositano sui denti, formando la placca dentale, ma non solo: infatti si depositano anche sulla superficie della lingua, rappresentando un fattore di rischio per la salute generale della bocca.

I batteri possono portare alla comparsa di malattie orali come:

- *Gengivite; carie; alitosi; alterata percezione del gusto.*

La pulizia della lingua, esattamente come quella dei denti, consente quindi di avere una bocca sana e può essere fatta in modo semplice. Sono sufficienti pochi strumenti:

- **spazzolino da denti:** è possibile spazzolare la lingua utilizzando le setole o il dorso dello spazzolino, meglio se presenta piccole creste in plastica, spazzolando dal fondo della lingua verso la punta.
- **raschietto linguale:** esistono diversi tipi di raschietto che si passano sulla lingua, sempre dal fondo verso la punta, per rimuovere i batteri presenti sulla superficie.

Quando si effettua la pulizia della lingua, soprattutto in caso si utilizzi il raschietto linguale, bisogna appoggiare lo strumento delicatamente, senza fare pressione. Questa procedura andrebbe effettuata una volta al giorno dopo la pulizia dei denti con filo interdentale o scovolino.

COME RICONOSCERE UNA BOCCA SANA?

Prima di effettuare la pulizia della lingua è importante analizzarne la superficie per capire se sono presenti eventuali **malattie orali**. Per farlo, basta guardare il colore: una lingua sana è rosa e uniforme su tutta l'area. Se durante il controllo si nota la presenza di **gonfiore, rugosità** e colore tendente al **bianco**, è probabile che la lingua abbia un'eccessiva **presenza di batteri**, cosa che potrebbe essere sintomo di un problema del cavo orale. In questo caso il consiglio è quello di effettuare una **visita di controllo dal dentista** che saprà individuare le cause del problema e consigliare il trattamento più adeguato. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

DIABETE di Tipo 2: i piatti poveri della tradizione Nepalese possono mandare la malattia in remissione

Una dieta basata su riso integrale e lenticchie, povera di cibi processati, può "spegnere" il diabete nel 43% dei casi. In Nepal un piatto tradizionale sta superando i farmaci.

Un piatto semplice ed economico al cuore della tradizione culinaria nepalese sta aiutando le autorità sanitarie del Paese a contrastare la diffusione del diabete di tipo 2 legata all'avanzata di cibi insalubri e troppo densi di calorie. In un Paese dove una persona su 5 è affetta da diabete e dove i medicinali per la cura del diabete sono, per ragioni socio-economiche, **spesso inaccessibili**, due studi pilota hanno usato il **ritorno ai piatti poveri delle origini come "cura"** per il diabete di tipo 2. Ottenendo risultati sorprendenti, sia dentro sia fuori dagli ospedali.



Come riporta un articolo sul sito del *Guardian*, da uno studio pilota e da un trial ancora in corso su pazienti con diabete di tipo 2 in Nepal è emerso che l'adesione a una dieta tradizionale, basata per lo più su **piatti a base vegetale con riso e lenticchie**, associata a una (ridotta) perdita di peso **ha mandato in remissione per alcuni mesi il diabete** in pazienti che ne erano già affetti. Con il vantaggio di essere praticamente applicabile ovunque e facilmente integrabile nello stile di vita.

SE LA GUARIGIONE PARTE DALLA DIETA

La prevalenza di diabete di tipo 2, quello **caratterizzato da glicemia alta in un contesto di insulinoresistenza**, la bassa sensibilità delle cellule all'azione dell'ormone insulina, è **in più rapido aumento soprattutto nei Paesi a medio e basso reddito**, a causa di fattori come

- l'urbanizzazione, una maggiore sedentarietà, obesità e sovrappeso,
- diete ipercaloriche ma povere dal punto di vista nutrizionale.

In questi contesti il diabete è **spesso poco diagnosticato e curato in modo discontinuo**, con una serie di complicanze a cascata e a lungo termine (*malattie renali, problemi di circolazione con danni agli arti, cecità*). Dunque il peso collettivo del diabete è sia di tipo sanitario, sia sociale ed economico.

Dopo aver dimostrato con successo nel Regno Unito che una dieta a basso impatto calorico, con una perdita sostanziale di peso, è in grado di mandare in remissione il diabete di tipo 2 in pazienti che ne sono affetti da anni, un gruppo di scienziati dell'Università di Glasgow (Scozia) ha collaborato con i medici dell'Ospedale di Dhulikhel, in Nepal, per tentare l'approccio anche nel Paese asiatico. Qui la predisposizione genetica al diabete è più elevata e questo significa due cose:

- serve un minore aumento di peso per aumentare il rischio di diabete, ma **serve anche perderne meno per allontanare la malattia**.

RISO E LENTICCHIE

I partecipanti degli studi hanno dovuto seguire per 8 settimane una dieta **con una riduzione giornaliera di 850 calorie rispetto al regime alimentare precedente**, che comprendeva tipicamente una colazione con yogurt e frutta e pasti principali a base di riso e lenticchie (gli ingredienti del **dal bhat**, un piatto tradizionale Nepalese).

Al termine di questo programma più ristretto, i partecipanti hanno seguito per un periodo una versione un po' più calorica di quella stessa dieta, per conservare la nuova forma fisica acquisita.

Durante lo studio, i partecipanti sono stati seguiti con screening regolari e gruppi di supporto, e hanno avuto in dotazione strumenti per misurare le porzioni di cibo.

Hanno perso in media 4-5 kg (comunque non un calo drastico come i 15 kg persi dai pazienti nel precedente studio britannico) e, **in circa la metà dei casi, hanno raggiunto la remissione dal diabete di tipo 2**. L'esperimento è stato tentato in due contesti: in uno studio pilota su 70 pazienti con diabete in ospedale, che si è concluso con il 43% dei partecipanti in remissione per almeno 4 mesi, e un secondo trial ancora in corso su 120 persone non ricoverate, che sta dando risultati simili.

IL MERITO DELLA SEMPLICITÀ

Entrambi i trial hanno insistito molto su **un approccio disciplinato all'alimentazione** con enfasi sul modo di mangiare della tradizione e la rinuncia a cibi processati e ricchi di zuccheri e grassi. Per le sue caratteristiche, l'adesione a questo programma non richiede il contatto regolare con personale sanitario: i partecipanti sono stati seguiti da volontarie conosciute e inserite nelle comunità locali.

Inoltre, sono stati incoraggiati a consumare riso integrale anziché riso bianco e lavorato, perché il primo ha più nutrienti e maggiori livelli di vitamina B1, fondamentale per il metabolismo dei carboidrati. Ora gli autori dello studio stanno cercando di capire se lo stesso approccio possa servire a **prevenire** l'insorgere del diabete di tipo 2. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

Lo SPORT combatte la depressione (e l'ansia): ecco l'allenamento "ideale" per la mente

Individuata la formula per massimizzare i benefici psichici dello sport: per i giovani i risultati sono sorprendenti, ma per ansia e depressione servono allenamenti diversi.

È stato pubblicato l'ennesimo studio che sottolinea il legame benefico tra esercizio fisico e salute mentale: questa volta, però, la ricerca ha stimato l'impatto dell'attività fisica non solo sui sintomi depressivi, ma anche su quelli dell'ansia, rilevando che in entrambi i casi l'esercizio aerobico sarebbe la scelta migliore. Dai dettagli, pubblicati sul *British Journal of Sports Medicine*, emerge che le **attività aerobiche di gruppo** e guidate da un insegnante sarebbero le **migliori per ridurre la depressione**, mentre l'esercizio fisico breve (fino a otto settimane) e a bassa intensità sarebbe il migliore per ridurre i sintomi dell'ansia.

LO STUDIO. Per indagare gli effetti dell'esercizio fisico sui sintomi della depressione, gli studiosi hanno rivisto **57 analisi condotte su quasi 58.000 partecipanti tra i 10 e i 90 anni** con diagnosi o sintomi di depressione. L'attività fisica svolta includeva esercizi mente-corpo (*yoga o tai-chi*), aerobici, di resistenza, o un mix tra questi. Per quanto riguarda l'ansia, gli autori hanno rivisto 24 analisi condotte su oltre 19.000 partecipanti di età compresa tra i 18 e i 67 anni che avevano svolto lo stesso tipo di esercizi.

LA SCELTA MIGLIORE. Sintetizzando le analisi è emerso che l'esercizio fisico avrebbe un effetto di entità moderata sui sintomi della depressione e un effetto medio-piccolo su quelli dell'ansia: chi ha tratto **maggiori benefici** dall'attività fisica sono stati i giovani tra i **18 e i 30 anni e le puerpere**.

I tipi di esercizi associati con maggiori benefici per i sintomi depressivi sono stati quelli svolti per almeno 24 settimane in contesti di gruppo e sotto supervisione di un insegnante; le attività di durata più breve, fino a otto settimane, e a bassa intensità hanno invece contribuito a ridurre più efficacemente i sintomi dell'ansia. Tutti questi effetti sono risultati paragonabili, o addirittura superiori, a quelli dei farmaci o



della psicoterapia. (*Salute, Focus*)

CAFFÈ e TÈ contro la demenza: ecco quante tazze servono davvero per proteggere il cervello

Uno studio rivela che bere 2-3 tazze di caffè (americano) al giorno ridurrebbe il rischio di demenza del 18%, ma il decaffeinato non sembra avere lo stesso effetto.

Uno studio condotto su quasi **132.000 partecipanti** ha rilevato che un consumo moderato di caffè o tè è associato a un minor rischio di sviluppare demenza e contribuisce a rallentare il declino cognitivo e a preservare le funzioni mentali.

Finora il legame tra consumo di caffè e rischio di demenza era rimasto incerto, soprattutto a causa dei limiti degli studi precedenti, caratterizzati da periodi di follow-up relativamente brevi e da una raccolta incompleta dei dati.

La nuova ricerca, pubblicata su *JAMA*, ha invece seguito alcuni partecipanti per un **arco di tempo fino a 43 anni**, raccogliendo informazioni dettagliate sulla loro dieta, sul consumo di diverse bevande contenenti caffeina e sulle loro capacità cognitive nel tempo.

SVEGLI E PROTETTI.

Come per molte malattie, anche **nel caso della demenza la parola chiave è prevenzione**: ed è proprio da qui che sono partiti i ricercatori, cercando di capire quali fattori legati allo stile di vita possano influire sul rischio di soffrire di demenza. Il caffè e il tè contengono ingredienti bioattivi come i polifenoli e la caffeina, da tempo considerati potenziali agenti neuroprotettivi, sostanze in grado di ridurre l'infiammazione e il danno cellulare proteggendo dal declino cognitivo.

MERITO DELLA CAFFEINA?

Dei 131.821 partecipanti, 11.033 hanno sviluppato demenza: chi, però, consumava le maggiori quantità di caffè (a prescindere dal sesso biologico) presentava un rischio inferiore del 18% di ammalarsi rispetto a chi ne beveva poco o nulla.

Risultati analoghi sono emersi anche per il consumo di tè, mentre non è stata osservata alcuna associazione protettiva nel caso del caffè decaffeinato. Questo dato rafforza l'ipotesi che la caffeina possa rappresentare il principale fattore responsabile degli effetti neuroprotettivi osservati.

Più è meglio (ma è tutto da verificare).

I benefici cognitivi sono risultati massimi tra chi consumava 2-3 tazze di caffè al giorno (**non tazzine di espresso, ma tazze di caffè americano**) oppure 1-2 tazze di tè.

Tuttavia, un'assunzione di caffeina superiore a questi livelli ha mostrato effetti benefici simili a quelli del dosaggio considerato ideale e, contrariamente a quanto indicato da studi precedenti, non è stata associata a conseguenze negative. I benefici osservati, inoltre, sono risultati indipendenti dalla predisposizione genetica allo *sviluppo della demenza*.

«È importante ricordare che l'effetto osservato è modesto, e che esistono molti modi importanti per *proteggere le funzioni cognitive* con l'avanzare dell'età», tiene a sottolineare Daniel Wang, uno degli autori, specificando che il consumo di caffè o tè è solo «uno dei tasselli del puzzle». (*Salute, Focus*)



COLESTEROLO ALTO: COSA MANGIARE

Il colesterolo è un grasso (lipide) fondamentale per la crescita delle cellule ma, se presente nel sangue in quantità eccessive rispetto alla norma (ipercolesterolemia), è tra i principali fattori di rischio per l'insorgenza di patologie cardiovascolari.

Il colesterolo infatti, si suddivide in colesterolo **LDL**, o “colesterolo cattivo” che tende ad accumularsi nei vasi sanguigni (placche aterosclerotiche) impedendo il corretto flusso del sangue e provocando eventi come *ictus e infarto del miocardio*, e colesterolo **HDL**, anche conosciuto come “colesterolo buono”, che invece favorisce la rimozione del colesterolo **LDL** dal sangue.

L'aumento di colesterolo si associa a varie cause, tra cui anche un'alimentazione ricca di cibi che ne favoriscono l'apporto e che, quindi, in presenza di ipercolesterolemia, va modificata. In particolare, gli alimenti che presentano una maggior concentrazione di colesterolo sono i **formaggi, gli insaccati, le uova (in particolare il tuorlo)** e i **crostacei**.

COSA BISOGNA MANGIARE CON IL COLESTEROLO ALTO?

Ne parliamo con la dottoressa Cristina Panico, dell'Unità di Cardiologia Clinica, Interventistica e Ucc presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.



✓ **Cereali e vegetali: i cibi che favoriscono il controllo del colesterolo**

L'alimentazione più adatta per il controllo del colesterolo è la dieta mediterranea. Ricca di vegetali, legumi e cereali che non contengono colesterolo e aiutano ad abbassarne i livelli. I vegetali, infatti, sono alimenti ricchi di fibre, che diminuiscono l'assorbimento del colesterolo assunto con il cibo da parte dell'intestino. In particolare si consiglia di consumare 2-3 porzioni di verdure al giorno e 2 porzioni di frutta. Anche i cereali integrali sono ricchi di fibre, per cui è consigliato preferirli a quelli lavorati. Sarebbero quindi da integrare nell'alimentazione riso, pasta e pane integrali, e altri cereali come il farro, l'orzo e l'avena.

LE FONTI DI PROTEINE

I legumi, oltre a non contenere colesterolo, sono anche una fonte di proteine. Per questo, le persone con colesterolo alto dovrebbero consumarli circa 2-4 volte a settimana.

Le altre fonti di proteine a bassa concentrazione di colesterolo sono il pesce e le carni bianche.

Le persone interessate da colesterolo alto dovrebbero consumare il **pesce 2-3 volte alla settimana**, favorendo cotture alla griglia, al vapore o al cartoccio ed evitando invece le frittture. I molluschi e i crostacei sono invece più grassi e il consumo deve quindi essere limitato.

COLESTEROLO: RIDURRE I GRASSI SATURI

I grassi insaturi di origine vegetale contribuiscono a ridurre il colesterolo LDL. Per questo si consiglia di utilizzare come condimento dei propri piatti l'olio extravergine di oliva (in quantità moderate) ed evitare invece i grassi saturi presenti nel burro ma anche nello strutto e nel lardo. I grassi saturi di origine animale, infatti, si associano a un aumento di colesterolo LDL nel sangue.

I grassi da evitare in presenza di ipercolesterolemia sono in particolare quelli presenti nei formaggi, nelle uova e negli insaccati. Si può invece consumare con moderazione la carne bianca e rossa preferendo i tagli magri ed eliminando il grasso visibile prima della cottura.

Per quanto riguarda il latte, bisogna utilizzare quello scremato al posto di quello intero. In generale, infine, per qualsiasi alimento, vanno preferite cotture come quella al vapore, al forno, al microonde, alla griglia o la bollitura, mentre si deve evitare la frittura in padella o in friggitrice. (*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
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

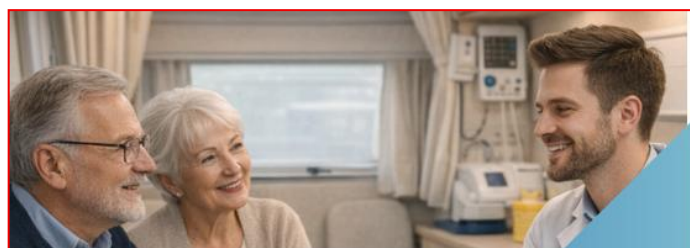
- ✓ Visita geriatrica
- ✓ ECG
- ✓ Ecocolordoppler TSA
- ✓ Valutazione neuropsicologica



INFORMAZIONI IMPORTANTI

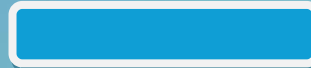
- Posti limitati
- Prenota subito

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>