



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 2989

Mercoledì 04 Marzo 2026 – S. Casimiro, Lucio

Proverbio di oggi.....

Nu' sputà 'ncielo, ca 'nfaccia te torna...

Le diete «DETOX»? Fake news. Ecco qual è il centro depurativo che il nostro corpo già ha (e come aiutarlo)

La rubrica «Smart Tips» si occupa delle prove cliniche esistenti sull'efficacia delle diete disintossicanti rispetto alla perdita di peso e alla prevenzione

Le **diete detox** rappresentano una delle più grandi **fake news** in campo nutrizionale. Sono ovunque sui social e incentivano un mercato in espansione. Secondo Fortune Business Insights, il valore dei detox drinks, dalle tisane alle acque aromatizzate, **potrebbe crescere del 7,7% da qui al 2034.**

IL FASCINO L'idea che ci si debba **disintossicare per star bene** esercita un suo fascino fin dai tempi di Ippocrate che attribuiva la salute all'equilibrio fra i quattro umori del corpo. Peccato che **manchino le prove cliniche** sull'efficacia nella perdita di peso e nella prevenzione.

I CHILI Il settore è esploso anche perché **si cercano soluzioni rapide**. La promessa è che un regime rigoroso di **due-tre giorni**, per esempio a base di **liquidi** come l'aceto di mele, eliminerà le tossine. Alla fine, ci si aspetta più energia, una pelle luminosa, capelli rinforzati e un girovita assottigliato. È popolare la dieta in cui si escludono cibi solidi in favore di una bevanda a base di succo di limone, sciroppo d'acero, acqua e pepe di Cayenna. Già in una revisione nel 2015 i ricercatori avevano concluso che questo tipo di regimi «depuranti» possono portare a una **perdita di chili** a breve termine **perché non si mangia**, ma il peso torna come prima una volta ripresa la routine.

INFLUENCER In qualche caso gli influencer promuovono l'uso di integratori e perfino di diuretici e di lassativi. Uno studio del 2024 che ha analizzato i video su TikTok, ha concluso che il 97% dei contenuti non forniva link scientifici a supporto delle affermazioni e molti avevano **slogan fuorvianti**, tanto da risultare potenzialmente rischiosi.

I RISCHI Una dieta di soli succhi per tre giorni non è innocua per chi ha problemi cardiaci o renali, ma **può alterare il microbiota intestinale** di chiunque, accrescendo la presenza di batteri infiammatori: è il risultato di una sperimentazione piccola ma significativa (*Nutrients*, 2025). **Il corpo ha già un suo sistema disintossicante, dai polmoni all'intestino e ai reni.** Se si vuole aiutare il principale centro depurativo, il fegato, si provi a ridurre al minimo cibi ultraprocesati e alcol. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE

SIGARETTE, ALCOL e MARIJUANA: perché i genitori non devono «normalizzarne» l'uso

Se i genitori bevono o fumano è più probabile che lo facciano anche i figli, fin da giovanissimi; uno stile educativo autorevole, fatto di regole e dialogo, può ridurre il rischio di far ereditare le cattive abitudini

La mela non cade mai troppo lontano dall'albero.

Così, i **genitori troppo disinvolti nel farsi vedere dai figli mentre bevono alcol, fumano una sigaretta, tradizionale o elettronica, oppure mentre consumano marijuana** non si possono lamentare se poi **questi comportamenti vengono 'ereditati' anche dalla prole**: lo dimostra una ricerca pubblicata di recente su *Addictive Behaviors*, che tuttavia sottolinea come non si tratti di un destino ineluttabile, perché **con il giusto 'stile' educativo si può ancora provare a evitare che i figli prendano le brutte abitudini dei genitori.**

TALE PADRE, TALE FIGLIO

L'indagine, analizzando oltre 4200 adolescenti e le loro famiglie, mostra che **se i genitori hanno qualche 'vizio' questo aumenta la probabilità che lo abbiano anche i figli, fin da giovanissimi:**

- bere alcol in casa fa salire del 24 % il rischio che lo facciano i ragazzi, se i genitori usano più di una sostanza e per esempio fumano e bevono, il pericolo che già da teenager la prole ripercorra lo stesso cammino cresce fino al 28%.

È vero nel male ma per fortuna anche nel bene e anzi, **se mamme e papà si astengono dal bere o fumare i figli in quasi nove casi su dieci faranno lo stesso:**

- è l'*associazione più forte*, come spiegano gli autori.

Tuttavia, sottolineano, sebbene l'esempio conti parecchio **lo stile educativo può ancora modificare le sorti dei figli.**

MINIMIZZARE IL RISCHIO

L'indagine ha infatti evidenziato che se i genitori, pur fumando o bevendo alcol, impongono regole precise in casa e allo stesso tempo mostrano affetto e presenza ai figli, il pericolo di essere imitati nei cattivi comportamenti diminuisce.

Gli autori hanno analizzato l'impatto di quattro diversi stili educativi e verificato che il modello autoritario, in cui le regole sono rigide ma non c'è dialogo, può funzionare per ridurre il rischio di consumare droghe ma non tiene alla larga dall'alcol; essere permissivi o del tutto assenti non influenza gli effetti dell'esempio dato dai genitori, mentre appunto **lo stile educativo autorevole, che associa regole chiare ad attaccamento e confronto, è quello che può proteggere di più i figli dall'uso di sostanze.**

Zila Sanchez dell'Università di San Paolo in Brasile, che ha coordinato lo studio, fa tuttavia notare che «Anche nelle famiglie con il miglior modello educativo, il consumo di alcol da parte degli adolescenti è associato a un analogo consumo da parte dei genitori.

Bisogna perciò **essere molto cauti nel normalizzare l'impiego di sostanze nel contesto domestico**, perché se si beve o si fuma spesso e come se fosse ovvio, il rischio che inizino i figli è comunque maggiore». (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE

DOLORI ARTICOLARI INVERNALI: si può davvero sentire il freddo «nelle ossa»?

Quando scendono le temperature i muscoli hanno più difficoltà a esercitare la propria azione per muovere le ossa e si riduce il flusso sanguigno nelle estremità. Questi cambiamenti determinano una sollecitazione sui recettori

Si può davvero avere «freddo nelle ossa»?

Le ossa non hanno gli stessi recettori della pelle, ma **percepiscono comunque le variazioni di temperatura grazie ai nervi presenti nel rivestimento più esterno**, una membrana chiamata periostio.

Una breve esposizione del corpo al freddo non rappresenta un problema per il nostro scheletro, ma se è prolungata ha delle conseguenze, come spiega su *The Conversation* Adam Taylor, professore di Anatomia alla Lancaster University (Regno Unito).

CONTRAZIONE DEI TESSUTI

Il **liquido sinoviale**, che protegge le articolazioni dall'usura, diventa più denso con il calo delle temperature. Di conseguenza **viene ostacolato il normale movimento delle articolazioni**, soprattutto nelle persone con patologie articolari come l'artrite reumatoide o l'osteoartrite.

Il freddo provoca anche **la contrazione dei tessuti**, rendendoli più rigidi e tesi, inclusi i tendini (che collegano i muscoli alle ossa) e i legamenti (che collegano le ossa alle articolazioni).

Con il freddo dunque **i muscoli hanno più difficoltà a esercitare la propria azione per muovere le ossa**.

E la condizione è aggravata dall'umidità, che allontana molto rapidamente l'aria calda dal corpo.

MENO SANGUE NELLE ESTREMITÀ

Parallelamente si verifica **una riduzione del flusso sanguigno nelle estremità** (con conseguente contrazione dei tessuti), un meccanismo protettivo per garantire che nella parte centrale del corpo, dove si trovano gli organi principali, la temperatura non scenda al di sotto dei 37° ottimali.

Le estremità possono essere fino a 6° più fredde.

Tutti questi cambiamenti determinano **una sollecitazione sui recettori presenti sulle ossa e nei tessuti circostanti, inclusi i recettori del dolore**.

CARENZA di VITAMINA D

Il freddo inoltre è associato a giornate più brevi e a **una minor quantità di luce solare, necessaria per la sintesi della vitamina D**.

Di conseguenza molte persone, soprattutto in inverno, hanno livelli insufficienti di questa vitamina, direttamente associata alla salute delle ossa.

Inoltre, secondo alcuni studi, **le persone con bassi livelli di vitamina D avrebbero una maggiore sensibilità al dolore**, in particolare quello muscoloscheletrico. La carenza sembra correlata anche a **un aumento dei sintomi di ansia e depressione**, due condizioni che provocano, e qui si chiude il cerchio, una sensibilità alterata alle temperature.

(Salute, Corriere)



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*)

SCIENZA E SALUTE

Una combinazione di farmaci contro il Colesterolo eviterebbe decine di migliaia di morti

*I farmaci **statine** ed **ezetimibe** sono già molto usati per abbassare il colesterolo. Ma prescritti insieme fin dall'inizio, risultano più efficaci.*

Decine di migliaia di decessi dovuti a malattie cardiovascolari potrebbero essere evitati semplicemente alterando l'ordine di somministrazione di due farmaci già usati per abbassare il colesterolo "**cattivo**".

La combinazione di **ezetimibe**, un medicinale già usato contro il colesterolo alto, e **statine** (*i farmaci più impiegati per abbassare i grassi nel sangue*) è assai più efficace delle statine soltanto nel diminuire l'eccesso di lipidi nel sangue e con esso le morti dovute ad infarti, ictus e altri problemi cardiocircolatori.

Lo indica uno studio appena pubblicato su *Mayo Clinic Proceedings*.

COME AGISCONO I DUE FARMACI?

Le statine sono farmaci di diffusa prescrizione che abbassano il valore del colesterolo totale, riducendo anche l'**LDL, le lipoproteine a bassa densità** che trasportano il colesterolo sintetizzato dal fegato alle cellule del corpo.

L'**LDL** è anche noto come **colesterolo cattivo**, perché quando presente in quantità eccessive **si deposita sulle pareti delle arterie**, provocando ispessimenti e occlusioni pericolose.

L'ezetimibe, prescritto di solito quando le statine da sole non bastano, completa l'opera riducendo la quantità di colesterolo LDL assorbita a livello intestinale.

Secondo la nuova analisi, compiuta sui dati di 108.000 pazienti ad alto rischio di avere un attacco di cuore o un ictus o già reduci da uno di questi eventi, **i due farmaci libererebbero il loro massimo potenziale se usati insieme, e da subito.**

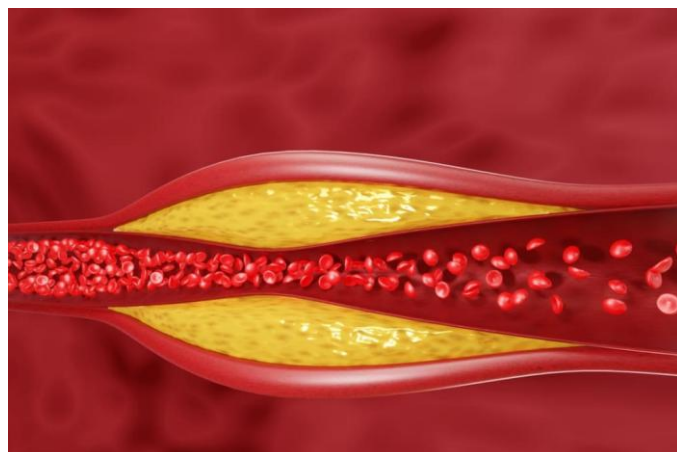
UN NETTO VANTAGGIO.

I pazienti che hanno ricevuto **i due farmaci in combinazione** hanno avuto una riduzione del 19% del rischio di morte, un calo del 16% dei decessi per malattie cardiovascolari, e una diminuzione di quasi il 20% di eventi cardiovascolari gravi inclusi ictus e infarti **rispetto a chi assumeva soltanto statine** a dosi elevate.

La terapia combinata ha aumentato dell'85% le probabilità di riuscire a riportare il colesterolo LDL entro il limite auspicabile di **70mg/dL**.

«Stimiamo che, se la terapia combinata per ridurre l'**LDL-C** fosse inclusa in tutte le linee guida di trattamento e implementata dai medici ovunque per i pazienti con livelli elevati di colesterolo, **si eviterebbero oltre 330.000 decessi all'anno** tra i pazienti che hanno già subito un infarto, e quasi 50.000 decessi solo negli Stati Uniti», dice Maciej Banach, cardiologo dell'Università cattolica Giovanni Paolo II di Lublino in Polonia e autore principale dello studio.

VITE E SOLDI RISPARMIATI. Usare un approccio proattivo e cominciare una terapia con entrambi i farmaci dall'inizio, nei pazienti ad alto rischio, dovrebbe in base alla conclusione dello studio **diventare la scelta privilegiata**, perché salverebbe vite e farebbe risparmiare i sistemi sanitari - alleggeriti dalle conseguenze di problemi cardiovascolari reiterati nel tempo. (*Salute, Focus*)



Arterie otturate da placche di colesterolo:
una rappresentazione artistica.

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: Calendario Corsi ECM – Sessione Primavera 2026

Di seguito una tabella riepilogativa per i corsi ECM calendarizzati per la sessione Primavera

DATA	ARGOMENTO	RELATORE	CREDITI ECM
Mese di MARZO			
Lunedì 9 Marzo h. 21.00	BLSD: Manovre di primo soccorso in caso di morte cardiaca improvvisa (I° Parte - Teoria)	M. Santomauro C. Riganti	8
Lunedì 16 Marzo h. 21.00	BLSD: Manovre di primo soccorso in caso di morte cardiaca improvvisa (II° Parte - Pratica)	M. Santomauro C. Riganti	
Lunedì 23 Marzo h. 21.00	Servizi di Telemedicina in Farmacia: Guida pratica all'interpretazione dei dati ECG in Farmacia e corretta refertazione	M. D'Alto M. Santomauro	4
Mese di APRILE			
Lunedì 13 Aprile h. 21.00	Nuove Prospettive Terapeutiche nel Trattamento dell'Obesità: Modalità Prescrittive e di Dispensazione	A. Maffettone	In accreditamento
Lunedì 27 Aprile h. 21.00	Utilizzo degli Integratori nella Cura del Capello: Ruolo del Farmacista	R. Giannatiempo	4
Mese di MAGGIO			
Lunedì 11 Maggio h. 21.00	Ruolo del Farmacista nel trattamento dell'insufficienza venosa	G. Iacono R. Cantone	In accreditamento
Lunedì 25 Maggio h. 21.00	Patologie Dermatologiche: Ruolo e Consigli pratici del Farmacista	G. Argenziano	In accreditamento
Mese di GIUGNO			
Lunedì 8 Giugno h. 21.00	Sintomatologie Gastrointestinali: Ruolo del Farmacista e Consigli Pratici	G. Nardone	In accreditamento
Lunedì 22 Giugno h. 21.00	Cura e Prevenzione del Melanoma: Terapie Oncologiche Innovative, Ruolo del Farmacista	P. Ascierto	In accreditamento

COME PARTECIPARE:

Si può partecipare secondo le seguenti modalità:

1. **In presenza**
2. **A distanza**

a) Piattaforma zoom; b) Pagina facebook Ordine

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

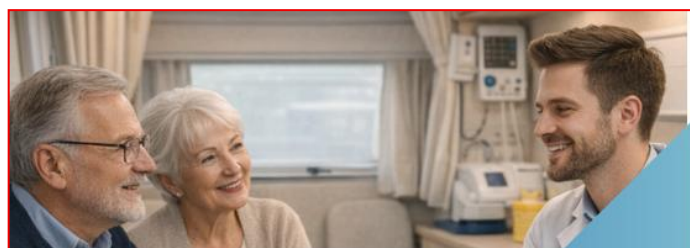
- ✓ Visita geriatrica
- ✓ ECG
- ✓ Ecocolordoppler TSA
- ✓ Valutazione neuropsicologica



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>