



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 2991

Lunedì 09 Marzo 2026 – S. Francesca R.

Proverbio di oggi.....

'A verità è 'a figlia d' 'o tiempo.

CURETTAGE GENGIVALE: che cos'è e a cosa serve

Tra le condizioni che possono mettere a rischio la salute della bocca e causare infiammazioni o sanguinamento gengivale ci sono placca dentale e tartaro.

Sono sostanze che si accumulano facilmente a ridosso e sotto la gengiva, creando sul sorriso macchie antiestetiche e mettendo a rischio la salute generale della bocca.

In questi casi il dentista può proporre un trattamento non particolarmente conosciuto: il **curettage gengivale**. Di che cosa si tratta?

COSA SONO PLACCA E TARTARO?

La **placca dentale** è una pellicola trasparente che si crea sui denti ed è in grado di trattenere i batteri presenti nel cavo orale. A contatto con i minerali contenuti nella saliva questa sostanza può indurirsi fino a diventare **tartaro**, che è uno strato difficile da rimuovere con lo spazzolino da denti.

Il tartaro viene rimosso dal dentista durante le sedute di igiene dentale professionale, o ablazione del tartaro. Quando il tartaro penetra sotto la gengiva, la semplice pulizia dei denti non è più sufficiente. In questi casi si può effettuare il **curettage gengivale**, una procedura fondamentale per prevenire la comparsa di gengivite e parodontite, patologie che possono compromettere la salute dei denti.

CHE COS'È IL CURETTAGE GENGIVALE? Il curettage gengivale è un **trattamento odontoiatrico** minimamente invasivo eseguito da un igienista dentale o da un parodontista. Si tratta di una **pulizia profonda** che viene infatti svolta in anestesia e che punta a rimuovere tartaro e placca batterica che si possono formare nelle tasche gengivali, permettendo in questo modo ai tessuti di aderire nuovamente al dente. Quest'area è pulita dal dentista in maniera profonda, con un apposito strumento odontoiatrico e poi disinfettata per eliminare i **batteri**.

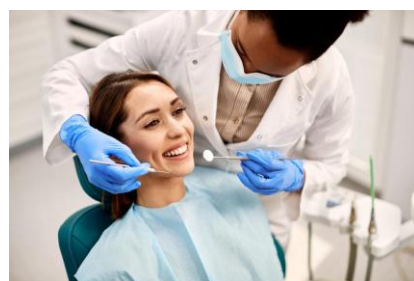
Per ottenere un risultato ancora più efficace, si possono combinare due diverse tecniche di pulizia:

- la **levigatura meccanica**, ovvero la raschiatura della zona sottogengivale;
- il **laser**, che consente di arrivare più in profondità bloccando la proliferazione batterica.

Il curettage:

- *migliora l'estetica dei denti e delle gengive;*
- *agisce in modo specifico eliminando la placca batterica;*

riduce il rischio di perdita dei denti; aiuta a prevenire l'alito cattivo. (Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

L'ATTIVITÀ FISICA fa perdere peso? Non è detto: come funziona la matematica del dimagrimento

L'attività fisica non sempre fa perdere peso: il corpo è programmato per "compensare" un terzo delle calorie bruciate, rallentando altri processi per non "consumare" troppo.

Vuoi dimagrire? Vai in palestra! Non è proprio così.

È chiaro che l'esercizio fisico apporta numerosi benefici sia alla salute fisica sia a quella mentale, ma potrebbe non essere la strategia più efficace se il nostro obiettivo è perdere peso.

Uno studio pubblicato su *Current Biology* propone una possibile **spiegazione a questa apparente contraddizione**:

- *non tutte le calorie che consumiamo per fare attività fisica si traducono in un aumento equivalente del dispendio energetico totale, perché il nostro organismo ne compensa circa un terzo riducendo il consumo di energia di altri processi biologici.*



DUE MODELLI.

Per anni gli scienziati hanno utilizzato una semplice formula matematica per calcolare l'energia che consumiamo, ovvero **consumo totale = metabolismo di base + attività fisica**.

Questo modello, noto come *additive model*, presuppone che tutte le calorie consumate durante l'esercizio fisico si sommino a quelle che bruciamo per sopravvivere, e che dunque l'energia extra consumata aiuti a perdere peso.

Secondo un altro modello diffusi negli ultimi anni, il *constrained model*, esisterebbe **un limite oltre il quale il nostro corpo non può consumare più energia**;

per questo, se consumiamo più calorie tramite l'esercizio fisico, l'organismo va in "**modalità risparmio**" e riduce le attività interne.

IDEE A CONFRONTO.

I ricercatori hanno confrontato questi due modelli, analizzando diversi studi animali e 14 ricerche condotte su un totale di 450 persone.

Confrontando le calorie impiegate per svolgere attività fisica con quelle effettivamente consumate, gli autori hanno **calcolato quanto il corpo stesse compensando il dispendio energetico**.

QUESTIONE DI COMPENSAZIONE.

Dai risultati emerge che mano a mano che persone e animali aumentano la propria attività fisica, riducono altri processi o attività per compensare le calorie perse, **non bruciando di fatto tutta l'energia impiegata nel muoversi**.

In media,

- **il 72% delle calorie utilizzate per fare attività fisica si aggiunge effettivamente al consumo giornaliero dell'organismo,**
- **mentre il restante 28% viene compensato riducendo altre attività interne.**

(Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

L'ESERCIZIO FISICO, DURANTE e DOPO le TERAPIE, RIDUCE il RISCHIO di MORIRE per TUMORE

Lo conferma un nuovo studio che ha considerato l'impatto delle attività sia durante sia dopo le terapie. Vale anche per chi inizia dopo la aver ricevuto la diagnosi

Un nuovo studio ha analizzato i dati di sei grandi database americani, relativi a oltre **17mila persone**, e aggiunge un tassello mancante alle conoscenze su cancro e attività fisica.

Moltissimi studi scientifici, condotti su milioni di individui, hanno dimostrato come *praticare regolarmente sport aiuti le persone sane a prevenire diversi tipi di neoplasie e quelle già malate di cancro sia a guarire più in fretta sia a diminuire notevolmente il rischio di ricadute*:

- le prove raccolte sono particolarmente rilevanti e convincenti per il **carcinoma mammario e per quello del colon**, fra i tipi di cancro più diffusi e più studiati.

La nuova ricerca, però, appena pubblicata sulla rivista scientifica *JAMA*, si è volutamente concentrata su altre sette **patologie oncologiche** (*vescica, rene, cavità orale, polmone, retto, endometrio e ovaio*) il cui rapporto con l'esercizio è stato molto meno indagato.

Tre sono le conclusioni principali a cui sono giunti gli scienziati coordinati dall'American Cancer Society:

1. *primo, l'attività fisica regolare nel tempo libero è stata associata a una riduzione del rischio di morte per tutti e sette tipi di cancro non precedentemente studiati in modo approfondito.*
2. *Secondo, l'impatto dell'attività fisica sulla mortalità per cancro variava a seconda del tipo di cancro e del livello di attività fisica.*
3. *Terzo, i pazienti che erano inattivi prima della diagnosi di cancro al polmone o al retto presentavano una significativa riduzione del rischio di mortalità se svolgevano regolarmente attività fisica dopo la diagnosi.*

I VANTAGGI DI FARE MOVIMENTO CON REGOLARITÀ

«C'è stato un **grande cambio culturale**, sostenuto da imponenti evidenze scientifiche - commenta **Paolo Tralongo, presidente del Collegio Italiano dei Primari Oncologi Medici Ospedalieri (Cipomo)**, il cui convegno annuale si apre ufficialmente domani a Roma -.

Fino agli Ottanta alle persone con un tumore, soprattutto durante le terapie, veniva suggerito di riposare e di non fare sport per non stancarsi troppo.

Un paradigma che è stato scardinato dalle tantissime ricerche giunte a dimostrare esattamente il contrario:

- **l'attività fisica (intensa, moderata o lieve, in base all'età e alle condizioni del singolo), praticata regolarmente durante e dopo le terapie anticancro, migliora gli esiti delle cure, riduce gli effetti collaterali, il tasso di complicanze e la mortalità per tumore».**

Benefici dimostrati scientificamente in analisi riguardanti soprattutto persone con cancro al seno e al colon, mentre i ricercatori hanno voluto questa volta concentrarsi su sette tipi di cancro normalmente non inclusi negli studi e per i quali mancavano evidenze sufficienti per rispondere alla domanda:

- ***l'impegno nell'attività fisica dopo una diagnosi di cancro è associato a una sopravvivenza più lunga?***



IL NUOVO STUDIO La risposta è sì, con **effetti variabili sulla mortalità per cancro a seconda del tipo di cancro e del livello di attività fisica svolta.**

L'analisi incrociata di sei database (per un totale di 17.141 individui coinvolti) ha rilevato che **livelli più elevati di attività fisica** da moderata a intensa dopo la diagnosi erano associati a un minor rischio di mortalità per cancro tra i pazienti con tumori di vescica, endometrio, polmone e ovaie. Inoltre i malati con tumori di polmone e retto che erano inattivi prima della diagnosi, ma sono tornati a fare movimento dopo aver scoperto la neoplasia, presentavano un rischio inferiore di mortalità per cancro. «I risultati suggeriscono che l'attività fisica può essere utile ai sopravvissuti al cancro, anche se erano inattivi prima della diagnosi, e che **è importante che gli operatori sanitari** promuovano l'esercizio per la longevità e la salute generale delle persone che convivono con il cancro, durante i trattamenti e anche dopo» sottolinea **C. Garufi, consigliere CIPOMO e pres. convegno nazionale Cipomo.**

QUANTO E QUALE SPORT PRATICARE: ADATTARE LO SFORZO AL PAZIENTE

Quanta e quale attività fisica andrebbe praticata nello specifico?

Le linee guida dell'*American Cancer Society* del 2022 hanno cercato di fornire raccomandazioni specifiche, basandosi sui dati disponibili derivanti dai tumori più comunemente diagnosticati (seno, colon e prostata). «Innanzitutto una premessa - risponde **Garufi, direttore dell'Oncologia Medica all'Azienda Ospedaliera San Camillo Forlanini di Roma** -:

- *bisogna creare un "piano di fitness" sicuro ed efficace con indicazioni appropriate e personalizzate in relazione alla singola persona, alla sua diagnosi, all'età e allo stato di salute, agli eventuali problemi correlati ai trattamenti eseguiti.*

In generale, i vari studi danno per i malati oncologici le stesse indicazioni valide per la popolazione sana (quando possibile, ovviamente):

- **150 minuti a settimana di attività fisica di intensità moderata** (come camminare, ballare, andare in bicicletta, praticare yoga, golf o tennis)
- **75 minuti a settimana di attività fisica di intensità vigorosa** (ad esempio correre, allenarsi con i pesi, nuotare, giocare a calcio, a basket o sci di fondo).

Tutto poi va **adattato a ogni individuo**, ma è giunto davvero il momento che lo sport venga "prescritto" ai nostri pazienti, proprio come una medicina».

Solo per citare degli esempi si va dall'attività aerobica per gestire la stanchezza, agli esercizi per migliorare l'elasticità muscolare; ci sono, tecniche per rendere flessibili e armonici i movimenti, esercizi per la postura e l'equilibrio, stretching in piedi e a terra e **tecniche di respirazione per tenere sotto controllo lo stress e l'ansia.**

BENEFICI PER LA MENTE, NON SOLO PER IL CORPO

Anche perché i benefici che se ne possono trarre sono molteplici e vanno anche oltre il cancro in senso stretto. Muoversi aiuta anche a combattere la depressione, *fatigue* o stanchezza cronica, ansia, **disturbi del sonno e dell'umore** che colpiscono fino al 70% dei pazienti.

«Non si tratta di fare maratone o competizioni, bastano anche brevi passeggiate per chi non può affrontare sforzi, oppure semplici esercizi di rilassamento o di yoga che contribuiscono comunque a migliorare le giornate dei malati sul piano fisico e psicologico - conclude **Tralongo, direttore del dipartimento di oncologia dell'Azienda sanitaria provinciale di Siracusa** -. La ragione di questi benefici sta anche nel fatto che l'attività fisica regolare comporta **cambiamenti a livello cerebrale inducendo calma e rilassamento.** Le endorfine che vengono rilasciate durante l'esercizio fisico hanno **funzione analgesica ed euforizzante** e migliorano lo stato dell'umore. Aumenta l'energia corporea e mentale e così accresce la capacità della persona di far fronte agli eventi. **L'attività fisica aumenta la fiducia in sé stessi e l'autostima** grazie ai piccoli obiettivi e traguardi che la persona raggiunge giorno dopo giorno. Migliorano anche le funzioni esecutive, la memoria e alla fine migliora la percezione di sé». (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

BERE MOLTO LATTE CAUSA INFIAMMAZIONE E INVECCHIAMENTO?

L'infiammazione cronica di basso grado è associata allo sviluppo di malattie cardiovascolari, diabete, malattie autoimmuni o neurodegenerative, cancro

Anticipo la risposta secca: no. **L'infiammazione è una risposta innata del sistema immunitario** che promuove la difesa dell'organismo contro infezioni, danni ai tessuti e stress di varia natura, quindi è un processo fisiologico in un organismo sano.

Tuttavia, **la continua esposizione a fattori scatenanti del processo infiammatorio fa sì che i mediatori cellulari continuino a circolare, portando alla cosiddetta «infiammazione cronica di basso grado»**. Quest'ultima è associata allo sviluppo di malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2, malattie autoimmuni, malattie neurodegenerative, cancro.

INFIAMMAZIONE SISTEMICA

Da studi epidemiologici è stato più volte evidenziato che **una dieta nel suo complesso scorretta (l'opposto della dieta mediterranea) può contribuire all'infiammazione sistemica di basso grado**. Quello che non si sa nello specifico è quanto i singoli alimenti possano contribuire all'infiammazione. Il latte è uno degli cibi messi nel mirino, perché utilizzato da molti con frequenza. Dalle varie metanalisi si sa che **il latte è associato a una possibile protezione contro alcune infezioni intestinali e a un'attività antinfiammatoria**, oltre che a una minor incidenza di cancro al colon-retto. Altre evidenze sottolineano però che **questi effetti potrebbero annullarsi in caso di eccesso di consumo o se si assume latte crudo**, ovvero senza che sia sottoposto ad adeguati processi termici.

RISCHI MAGGIORI DI CANCRO

Nel latte sono presenti i fattori di crescita IGF-1, che servono ai cuccioli delle varie specie per svilupparsi. L'IGF-1 (fattore di crescita simile all'insulina-1) è fondamentale nella prima parte della vita. Quando raggiungiamo l'età adulta, i livelli di IGF-1 diminuiscono, ma non si annullano.

Continuano a svolgere funzioni utili, aiutando a preservare il tessuto osseo e muscolare. Esistono prove epidemiologiche che mostrano **un'associazione tra livelli elevati di IGF-1 nel sangue e rischi maggiori di cancro**, ma non è chiaro se ci sia un legame di causa-effetto.

CONSUMO DI LATTICINI

Bere molto latte potrebbe aumentare i livelli di IGF-1, ma non a causa dei fattori di crescita presenti nel latte stesso: l'IGF-1 ingerito viene infatti scomposto durante la digestione.

Si pensa piuttosto che siano le proteine assunte con la dieta a fare aumentare l'IGF-1 nel sangue.

Tirando le somme, dalla letteratura che abbiamo oggi a disposizione **non è possibile correlare il consumo di latticini con un maggior rischio di cancro, se non per elevati consumi** (oltre quattro porzioni al giorno) che, secondo diversi studi, aumenterebbero **il rischio di cancro alla prostata**, in particolare per un eccesso di apporto di grassi saturi e calcio.



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

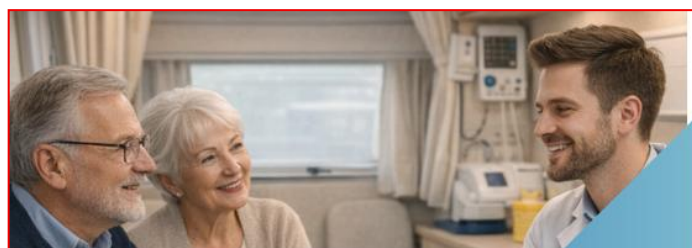
- ✓ Visita geriatrica
- ✓ ECG
- ✓ Ecocolordoppler TSA
- ✓ Valutazione neuropsicologica



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>