



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 2996

Mercoledì 18 Marzo 2026 – S. Salvatore, Cirillo

Proverbio di oggi.....

L'amico è comme' 'o 'mbrello: quanno chiove nun o truove

DORMIRE CON I CALZINI MIGLIORA LA QUALITÀ DEL SONNO?

Di sera la temperatura corporea scende, preparando il corpo al sonno. Riscaldando i piedi, si aprono i vasi sanguigni che aiutano il raffreddamento

Piedi freddi o piedi caldi?

L'idea di dormire con i calzini è amata o odiata: c'è chi non può stare senza e chi non li metterebbe per nulla al mondo. Ma secondo **Michelle Drerup, direttore del Centro per i disturbi del sonno della Cleveland Clinic** (Ohio, Stati Uniti), indossarli può migliorare la qualità del sonno.

«Riscaldando i piedi, si può abbassare la temperatura corporea centrale e addormentarsi più velocemente» ha spiegato alla *Cnn*.

VASODILATAZIONE

Durante il giorno, la temperatura interna di un adulto è di circa 37°, mentre nei bambini e giovani può essere leggermente più bassa. Di sera inizia a scendere di uno o due gradi, preparando il corpo al sonno.

Si verifica un **processo di vasodilatazione, cioè di allargamento dei vasi sanguigni delle estremità (soprattutto mani e piedi)**, che facilita la dispersione di calore attraverso la pelle. Mentre la pelle si riscalda, l'interno del corpo si raffredda. Ed è proprio in questo frangente che i calzini si rivelano utili. «Riscaldando i piedi, si aprono i vasi sanguigni che aiutano a raffreddare il resto del corpo» spiega Drerup.

I SUGGERIMENTI Nel 2018 un piccolo studio aveva dimostrato che **le persone con i calzini si addormentano otto minuti più velocemente e dormono 32 minuti in più** rispetto a quelli che non li indossano, con meno risvegli durante la notte.

Per abbassare il corpo fresco non bastano i calzini.

Gli esperti del sonno suggeriscono di mantenere la **temperatura in camera da letto intorno ai 18°**, pur con una certa flessibilità (fino a 15° per i «calorosi» e 21° per i «freddolosi»).

Anche **fare una doccia o un bagno caldo (non bollente)** prima di andare a letto può essere di aiuto. «Se aumento un po' la temperatura corporea interna poco prima di andare a letto, poi c'è un calo maggiore quando si abbassa e questo può favorire il sonno» dice Drerup. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE

LO SHAMPOO SECCO FA MALE AI CAPELLI?



Lo shampoo secco è una soluzione comoda e veloce per ridare un aspetto pulito ai capelli tra un lavaggio e l'altro: agisce assorbendo il sebo in eccesso sul cuoio capelluto, permettendo di rinfrescare la chioma senza bisogno di acqua.

Pur essendo utile in alcune situazioni, non dovrebbe sostituire in modo abituale lo shampoo tradizionale. Un uso troppo frequente, infatti, può modificare l'equilibrio naturale del cuoio capelluto.

Ne parliamo con la dott.ssa **Wanda Lauro**, dermatologa presso i centri medici Humanitas Medical Care.

QUALI SONO I VANTAGGI DELLO SHAMPOO SECCO?

- **Aiuta a ridurre l'effetto lucido causato dal sebo**

La funzione principale dello shampoo secco è quella di **eliminare temporaneamente l'effetto oleoso, soprattutto sulle radici**, prolungando così il tempo tra un lavaggio e l'altro. Applicato solo nelle aree più grasse, può aiutare chi ha capelli tendenti al sebo a mantenere un aspetto più ordinato e fresco. Limitare gli accumuli di sebo può anche ridurre il rischio di infiammazioni o infezioni localizzate.

PROTEGGE I CAPELLI DA LAVAGGI ECCESSIVI E STRUMENTI A CALDO

Usare lo shampoo secco ogni tanto consente di diminuire il numero di lavaggi completi, **evitando un'esposizione troppo frequente al calore di phon, piastre o arricciacapelli**, soprattutto in estate. Questi strumenti, se usati spesso, possono indebolire il fusto dei capelli rendendoli più fragili. La frequenza ideale dei lavaggi varia in base alla tipologia del capello e alla tendenza della cute a produrre sebo: chi ha capelli fini e radici grasse può aver bisogno di lavarli più spesso rispetto a chi ha capelli ricci o secchi, ma stiamo parlando comunque di due, massimo tre volte a settimana.

PUÒ AIUTARE A MANTENERE PIÙ A LUNGO IL COLORE I capelli colorati tendono a perdere brillantezza con lavaggi frequenti. Lo shampoo secco, in questo caso, può essere un **buon alleato per far durare più a lungo la tinta**, evitando ritocchi troppo ravvicinati. Esistono anche shampoo secchi colorati, utili per coprire temporaneamente la ricrescita tra una colorazione e l'altra.

QUALI SONO GLI SVANTAGGI DELLO SHAMPOO SECCO?

- **Può favorire la comparsa di forfora**

Lo shampoo secco, usato troppo spesso, può **lasciare residui sul cuoio capelluto**, contribuendo all'accumulo di cellule morte, impurità e prodotto. Questo può favorire irritazione, prurito e desquamazione simile alla forfora. Per mantenere una buona igiene, è fondamentale alternare l'uso dello shampoo secco a lavaggi regolari con prodotti delicati e adatti al proprio tipo di capelli.

- **Potenziale indebolimento dei capelli**

Anche se non esiste una prova diretta che colleghi lo shampoo secco alla caduta dei capelli, **alcuni ingredienti possono irritare la cute o seccarla** e creare un ambiente sfavorevole per la crescita del capello. Se la salute del cuoio capelluto peggiora, i capelli possono diventare più sottili, spezzarsi facilmente o cadere con maggiore facilità.

- **Può seccare il cuoio capelluto e rendere i capelli fragili**

Molti shampoo secchi contengono alcol, che aiuta ad asciugare il sebo ma può anche **impoverire l'idratazione naturale della cute e della chioma**. Il risultato può essere una maggiore tendenza alla desquamazione e capelli più opachi, secchi e vulnerabili, soprattutto durante la spazzolatura.

- **Problemi alla pelle** In alcune persone, l'esposizione prolungata a sostanze presenti negli shampoo secchi, in particolare profumi e conservanti, può **causare irritazioni o reazioni allergiche**, come la dermatite da contatto. (Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

SPORT: CHE COS'È IL SOVRACCARICO MUSCOLARE

Il sovraccarico dell'apparato muscolo-scheletrico (overuse) è una condizione causata da movimenti ripetuti o da carichi eccessivi, spesso collegato a una preparazione sportiva non proporzionata all'attività svolta.

Nelle stagioni più calde, come la primavera e l'estate, l'aumento improvviso dello sport e dell'attività fisica può favorire lesioni da sovraccarico e traumi che coinvolgono muscoli, tendini e articolazioni.

Approfondiamo l'argomento con il dottor **Federico D'Amario**, responsabile dell'Unità Operativa di Protesica di anca e di ginocchio di Humanitas San Pio X.

SOVRACCARICO MUSCOLARE: COS'È L'OVERUSE?

Il termine **overuse** viene utilizzato per descrivere lesioni dovute al sovraccarico di muscoli, tendini, legamenti e ossa causato da gesti sportivi ripetuti per cui il sistema muscolare non è allenato.

La ripetizione continua del movimento impedisce ai tessuti di recuperare tra uno sforzo e l'altro, favorendo infiammazioni, dolore persistente e veri e propri infortuni.

Le **ginocchia** rientrano tra le articolazioni maggiormente esposte quando l'attività fisica viene svolta su terreni irregolari o con equipaggiamento non idoneo.

Nel *running* e nel *trekking*, percorrere lunghe distanze o affrontare dislivelli può provocare **dolore** al ginocchio legato all'infiammazione di menischi, rotula e cartilagine, soprattutto nelle persone con artrosi. Anche calcetto e calcio a otto espongono a tendiniti, distorsioni del ginocchio e pubalgia, cioè dolore nella zona inguinale.

Un rischio simile riguarda padel, tennis e discipline con racchette o mazze, come il golf, che possono provocare lesioni e infiammazioni al gomito, tra cui **epicondilite** ed **epitrocleite**, oltre a **infiammazione della cuffia dei rotatori** della spalla e dei muscoli della colonna, legate ai movimenti rapidi e ripetitivi.

Il beach volley espone inoltre a **distorsioni** e **infiammazioni** di ginocchio e caviglie per effetto della sabbia e dell'assenza di calzature, oltre a dolori dovuti a traumi a polsi e dita collegati alla mancanza di allenamento specifico.

COME EVITARE IL SOVRACCARICO?

Con l'arrivo di primavera e poi in estate cresce il tempo dedicato allo sport e alle attività all'aperto. L'aumento rapido dell'impegno muscolare, soprattutto dopo mesi di ridotta attività o senza un percorso di allenamento progressivo, può mettere sotto pressione l'apparato muscolo-scheletrico.

Per ridurre il rischio di patologie da *overuse* è fondamentale adottare alcune precauzioni: la **preparazione fisica** dovrebbe aumentare in modo graduale durante tutto l'inverno, con un allenamento progressivo di muscoli, tendini e articolazioni per permettere allo sport di essere tollerato senza sovraccarichi.

Anche la **scelta dell'attrezzatura** ha la sua importanza, soprattutto per quanto riguarda le calzature, che devono garantire sostegno e capacità di assorbire gli impatti in relazione all'attività svolta. Il riposo resta inoltre essenziale per consentire ai muscoli sottoposti allo sforzo di recuperare: alternare allenamenti e giornate di pausa aiuta a limitare l'accumulo di stress.

Durante il recupero si ristabiliscono energia e forza per le attività successive e si riduce il rischio che microtraumi trascurati evolvano in problematiche croniche.

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

CARCIOFI: I BENEFICI PER LA SALUTE

I carciofi sono infiorescenze non ancora mature appartenenti alla famiglia delle Asteraceae, strettamente imparentati con il cardo.

Si possono mangiare il cuore del carciofo, il gambo e le foglie, anche se le più esterne vanno selezionate per eliminare quelle più dure e amare.

Quali sono i loro benefici? Approfondiamo l'argomento con il dr **S. Carnier**, nutrizionista Humanitas

CARCIOFI: I VALORI NUTRIZIONALI

Tra i **valori nutrizionali** ricordiamo:

- Kcal ~ 45; Acqua ~ 85 g; Proteine ~ 2,7 g
- Lipidi ~ 0,2 g; Carboidrati ~ 7 g
- Zuccheri solubili ~ 1,7 g; Fibra totale ~ 5,5 g.

VITAMINE:

- Tiamina (B1) ~ 0,06 mg;
- Riboflavina (B2) ~ 0,1 mg
- Niacina (B3) ~ 0,50 mg; Vitamina C: 12 mg
- Vitamina A (retinolo equivalente): 281 µg.

SALI MINERALI:

- Sodio: 133 mg; Potassio: 376 mg, Calcio: 86 mg; Magnesio: 45 mg
- Fosforo: 67 mg; Ferro: 1 mg, Zinco: 0,95 mg.

QUALI SONO I BENEFICI DEL CARCIOFO?

✓ **Fibre prebiotiche e regolazione dell'appetito**

Le fibre svolgono un ruolo chiave nella **regolazione dell'appetito**, rallentando lo svuotamento gastrico e prolungando il senso di sazietà.

L'inulina, una fibra solubile a effetto prebiotico, presente nei carciofi, è utile anche nella prevenzione della stipsi e nella modulazione del microbiota intestinale. Questa fibra **favorisce la crescita dei Bifidobacteria** che migliorano la salute intestinale e del corpo.

✓ **Controllo della glicemia**

Grazie alla presenza di fibre sia solubili che non **rallentano l'assorbimento degli zuccheri** e **migliorano la sensibilità insulinica**.

EFFETTI IPOCOLESTEROLEMIZZANTI La **cinarina**, uno dei principali principi attivi dei carciofi, ha dimostrato **proprietà ipocolesterolemizzanti**.

Questa sostanza agisce stimolando il metabolismo del colesterolo e aumentando la secrezione biliare. Non solo: la cinarina stimola la produzione di bile da parte del fegato, facilitando la **digestione dei lipidi** e **l'assorbimento delle vitamine liposolubili**. L'aumento della secrezione biliare contribuisce anche all'eliminazione di metaboliti tossici.

Di conseguenza i carciofi si può dire abbiano anche un effetto epatoprotettivo.

AZIONE ANTIOSSIDANTE E PROTETTIVA

I carciofi contengono parecchi fitocomposti come flavonoidi, acidi fenolici e lignani, che esercitano un'**azione protettiva e antiossidante**.

I carciofi hanno tra le più alte capacità antiossidante degli ortaggi.

(Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**RITENZIONE IDRICA: le CAUSE e cosa MANGIARE**

Cambiare alcune abitudini quotidiane, in particolare quelle legate all'alimentazione, è il primo passo per contrastare il gonfiore e la ritenzione idrica, che si manifestano di solito su gambe, caviglie, mani, ma anche su viso e occhi.

Ne parliamo con la dott.ssa **M. Bravo**, biologa nutrizionista di Humanitas.

LE CAUSE DELLA RITENZIONE IDRICA

Sono molte le **cause della ritenzione idrica**, a partire da alcune patologie come ipertensione, problemi renali, malattie cardiache, diabete e squilibri ormonali (ad es. *durante la menopausa o nella fase premestruale*).

Non solo: anche uno **stile alimentare ricco di sale e zuccheri** può favorire l'insorgenza del problema. Altri fattori possono essere **carenze di magnesio e vitamine del gruppo B**, diete molto restrittive o ipocaloriche non supervisionate da uno specialista, consumo eccessivo di alcol e bevande zuccherate, insufficiente apporto di acqua e l'uso di determinati farmaci.

Anche situazioni lavorative o contesti in cui si rimane a lungo seduti o in piedi possono facilitare l'accumulo di liquidi nei tessuti. Un altro fattore di rischio importante è rappresentato dalla **sedentarietà** e dalla **manca di attività fisica regolare**.

Chi soffre di ritenzione idrica presenta spesso una combinazione di queste cause. È perciò opportuno rivolgersi a un medico per individuare i fattori specifici che contribuiscono al problema e impostare un percorso terapeutico adeguato alle esigenze individuali.

COME ELIMINARE LA RITENZIONE IDRICA? La ritenzione idrica è un problema diffuso, che colpisce prevalentemente la popolazione femminile. Modificare la dieta e alcune abitudini quotidiane può contribuire a **ridurre l'accumulo di liquidi nei tessuti**, e quindi il disagio che si prova ad averla.

L'**eccesso di sale** è una delle cause principali della ritenzione idrica, poiché spinge i reni a trattenere acqua, favorendo l'accumulo di liquidi nei tessuti. Meno noto, invece, è il ruolo degli zuccheri: un **consumo elevato di alimenti zuccherati** può interferire con il drenaggio dei liquidi da parte dell'organismo.

Cibi come pane, pasta, riso, prodotti da forno raffinati (pizza, focacce, cracker) e persino alimenti considerati più sani, come gallette e frutta, stimolano la produzione di **insulina**. Questo ormone, se presente in quantità elevate, aumenta i livelli di **aldosterone**, un regolatore del sodio nel sangue.

L'aldosterone favorisce la ritenzione di sodio, e di conseguenza l'accumulo di acqua, indipendentemente dalla fonte di sodio nella dieta.

Un **eccesso di sodio** non solo aggrava la ritenzione idrica, ma può anche contribuire all'ipertensione, aumentando il rischio di patologie cardiovascolari e sindrome metabolica. Inoltre, l'ipertensione stessa può intensificare la ritenzione di liquidi, instaurando un circolo vizioso.

Per ridurre il consumo di sale, è utile **prestare attenzione ai cibi confezionati**, in particolare agli insaccati e alle carni lavorate. Un'alternativa sana è utilizzare spezie ed erbe aromatiche, che arricchiscono i piatti di sapore e apportano benefici alla salute.

È fondamentale **bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno**, anche durante i mesi più freddi. Questa quantità dovrebbe aumentare in estate, durante l'attività fisica, in caso di sudorazione abbondante (come durante le *vampate in menopausa*) o in condizioni climatiche secche.

La ritenzione idrica è spesso un segnale di uno stile di vita poco equilibrato. Una **dieta varia e bilanciata**, ricca di verdure, frutta, cereali integrali, pesce e carni magre, può aiutare a prevenirla. Inoltre, l'esercizio fisico gioca un ruolo importantissimo, migliorando la circolazione sanguigna, regolando la glicemia e abbassando il rischio di ipertensione. L'attività fisica favorisce anche una diuresi più frequente, aiutando l'organismo a eliminare i liquidi in eccesso. (*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
Napoli - Miano	FT/PT	339 497 2645	16 Marzo
Napoli Pianura	FT/PT	338 772 6303	16 Marzo
Fratteaminore	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

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 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
Martedì 28 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 15 Giugno h. 21.00	Igiene per la salute dell'occhio: ruolo del Farmacista		20 Crediti FAD
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	<i>Farmacia la Montagna</i>	Acerra	8 Maggio	<i>Farmacia Procaccini</i>	Napoli
13 Febbraio	<i>Farmacia De Angelisi</i>	Napoli Miano	15 Maggio	<i>Farmacia Cirino</i>	Napoli
20 Febbraio	<i>Farmacia Florio</i>	Napoli Vomero	22 Maggio	<i>Farmacia Dello Iacovo</i>	Napoli Ponticelli
27 Febbraio	<i>Farmacia Monaco</i>	Napoli Ponticelli	29 Maggio	<i>Farmacia Visconti</i>	Nola
6 Marzo	<i>Farmacia delle Grazie</i>	Giugliano	5 Giugno	<i>Farmacia Elifani</i>	Meta di Sorrento
13 Marzo	<i>Farmacia Pezzullo</i>	Qualiano	12 Giugno	<i>Farmacia Verdi</i>	Giugliano
20 Marzo	<i>Farmacia Comunale</i>	Bacoli	19 Giugno	<i>Farmacia Morrica</i>	Marano
27 Marzo	<i>Farmacia Maggiore</i>	Napoli	26 Giugno	<i>Farmacia Associate</i>	Afragola
10 Aprile	<i>Farmacia Lauri</i>	S. Gennaro Vesuviano	3 Luglio	<i>Farmacia Romano</i>	Casalnuovo
17 Aprile	<i>Farmacia Maluvia</i>	Pozzuoli	10 Luglio	<i>Farmacia Cifariello</i>	Napoli
24 Aprile	<i>Farmacia Aionfarma</i>	S. Antonio Abate			



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

20 FEBBRAIO | 15:00 – 19:30
Davanti alla Farmacia Florio

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>

ENPAF CONTRIBUTI 2026: IMPORTI E SCADENZE

Da **metà marzo** gli iscritti riceveranno via PEC gli avvisi di pagamento PagoPA per il versamento dei contributi Enpaf 2026. Gli avvisi sono disponibili anche nell'area riservata [Enpaf Online](#).

Chi utilizza l'App IO può pagare direttamente dallo smartphone.

I contributi dovranno essere versati in tre rate con le seguenti scadenze:

- 31 marzo 2026; 30 aprile 2026; 30 settembre 2026

Chi versa solo il contributo di SOLIDARIETÀ riceverà un **avviso unico**, con scadenza al 31 marzo 2026.

Chi invece è tenuto al versamento del **contributo biennale** che comprende sia la quota previdenziale che il contributo di solidarietà, potrà effettuare il pagamento in **quattro rate**:

- 31 marzo, 30 aprile, 31 agosto e 30 settembre 2026.

Per gli iscritti che versano la quota contributiva **volontaria doppia o tripla** e che ne abbiano fatto richiesta, la riscossione avverrà in sei rate, ciascuna con scadenza nell'ultimo giorno lavorativo di ogni mese con decorrenza dal 31 marzo 2026.

Riceveranno comunicazioni alternative alla PEC:

- i **neoiscritti nel 2025** che non hanno ancora indicato un indirizzo PEC al proprio Ordine di appartenenza riceveranno l'avviso di pagamento tramite posta ordinaria
- gli iscritti precedentemente al 2025 che risultano ancora privi di PEC riceveranno una cartella di pagamento dall'Agenzia delle Entrate Riscossione

gli iscritti che non hanno versato i contributi tramite avviso PagoPA nel 2025, o che hanno perso il diritto alla riduzione, riceveranno una cartella esattoriale via PEC notificata dall'Agenzia delle Entrate Riscossione, con contributi arretrati, eventuali sanzioni e gli importi dovuti per il 2026.

Tabella riepilogativa dei contributi previdenziali e assistenziali Enpaf dovuti per l'anno 2026

Contributo	Previdenza	Assistenza	Maternità	TOTALE
Intero	5.388,00	31,00	11,00	5.430,00
Doppio	10.776,00	31,00	11,00	10.818,00
Triplo	16.164,00	31,00	11,00	16.206,00
Riduzione del 33,33%	3.592,00	31,00	11,00	3.634,00
Riduzione del 50%	2.694,00	31,00	11,00	2.736,00
Riduzione dell'85%	808,00	31,00	11,00	850,00
Solidarietà 3% (dipendenti)	162,00	31,00	11,00	204,00
Solidarietà 1% (disoccupati)	54,00	31,00	11,00	96,00

Quota di iscrizione una tantum: euro 52 (non dovuta dagli iscritti che chiedono di versare il contributo di solidarietà).