



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 3002

Lunedì 30 Marzo 2026 – S. Amedeo

Proverbio di oggi.....

A meglio parola è chella ca nun se dice

L'ACQUA AIUTA A DIMAGRIRE (ANCHE), ECCO COSA DICE LA SCIENZA

Sei-otto bicchieri al giorno possono favorire la perdita di peso, oltre che favorire la prevenzione di calcoli renali ed emicrania

Sembra una presa in giro e non lo è: **dimagrire con l'acqua**. Se n'era già parlato, con una certa diffidenza, ma ora è stata pubblicata una **revisione** puntuale di **18 studi clinici** randomizzati (JAMA Network Open, novembre 2024) e la conclusione è questa:

- **sei-otto bicchieri al giorno possono favorire la perdita di peso, oltre che aiutare a prevenire calcoli renali ed emicrania.**



GLI STUDI L'acqua ha due atomi di idrogeno legati a uno di ossigeno, H_2O , e anche per la semplicità della sua struttura **svolge moltissime funzioni all'interno dell'organismo**: aiuta il **trasporto dei nutrienti**, interviene nella digestione, partecipa alla regolazione della temperatura corporea.

I ricercatori dell'Università della California di San Francisco hanno esaminato i **risultati delle indagini** che valutavano **eventuali effetti sulla salute dovuti alla modifica delle quantità ingerite**. Hanno notato che le prove più forti riguardano il rapporto con la bilancia.

PRIMA DEI PASTI «Tre studi in particolare hanno documentato una **maggiore perdita di peso** nei partecipanti **adulti, con sovrappeso e obesità**, che assumevano **prima del pasto circa mezzo litro d'acqua**», si legge nella revisione. Quindi, un paio di bicchieri e mezzo. Secondo gli scienziati, i **motivi** per cui accade potrebbero essere due:

- ✓ **il riempimento dello stomaco e la sostituzione delle bevande ad alto contenuto calorico.**

In uno studio del 2007, però, era stato dimostrato che mezzo litro d'acqua prima di mangiare riduceva di circa 111 chilocalorie l'introito giornaliero di energia negli adulti più avanti con gli anni, ma non nei più giovani.

A COLAZIONE Un'altra ricerca ha calcolato un **abbassamento dell'assunzione quotidiana di calorie**, pari al 13%, bevendo **mezzo litro d'acqua prima della colazione**. «Sarebbe il segno di un beneficio psichico, in cui idratarsi al mattino potrebbe servire come promemoria per mangiare poi cibo più sano».

La quantità delle prove in letteratura è ancora limitata, ma gli autori della revisione invitano a incrementare la ricerca, dato che **l'acqua non fa male** (a meno che non se ne bevano otri), l'obesità sì. (Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

Dopo 60 anni che l'usiamo, abbiamo scoperto perché la metformina funziona contro il DIABETE

Svelato un meccanismo di efficacia finora sconosciuto della metformina, un farmaco contro il diabete: abbassa la glicemia lavorando sul cervello.

Un farmaco che da 60 anni aiuta i pazienti con diabete di tipo 2 a tenere sotto controllo la glicemia ha appena rivelato un aspetto di sé che non conoscevamo. La **metformina** regola i livelli di glucosio nel sangue lavorando non solo, come già si sapeva, su fegato e intestino, ma anche e soprattutto perché **agisce sul cervello**. Questo nuovo meccanismo di azione, spiegato nel dettaglio in una ricerca su *Science Advances*, potrebbe essere copiato in nuove, più mirate ed efficaci, terapie farmacologiche contro il **DIABETE**.



L'AZIONE SU UNA PROTEINA CHIAVE

La metformina è **uno dei farmaci più prescritti al mondo**, che controlla la glicemia perché diminuisce la produzione di glucosio da parte del fegato, riduce l'assorbimento di glucosio da parte dell'intestino e aumenta la sensibilità all'insulina, l'ormone che facilita l'ingresso e l'utilizzo del glucosio nelle cellule. Benché sia in uso ormai da decenni, però, molti meccanismi cellulari alla base del suo funzionamento non sono ancora del tutto chiari.

A intuire il fatto che il cervello, *regolatore chiave del metabolismo del glucosio*, potesse c'entrare con l'efficacia della metformina contro il diabete è stato un gruppo di scienziati del Baylor College of Medicine di Houston, in Texas. Gli scienziati hanno osservato che la capacità del farmaco di ridurre i livelli di glucosio nel sangue nei pazienti con diabete di tipo 2 (la forma che costituisce il 90% dei casi di diabete) **dipende dalla sua abilità nel sopprimere l'attività di una proteina**, chiamata Rap1. Questa proteina è espressa principalmente nel nucleo ventromediale dell'ipotalamo, un'area del cervello che aiuta a controllare l'appetito.

Infatti, in topi mancanti della proteina Rap1 trattati con una dieta a base di grassi, pensata proprio per portare al diabete, la metformina a basse dosi non ha avuto efficacia, mentre hanno funzionato altri medicinali contro il diabete con un diverso meccanismo d'azione (come l'insulina o gli **agonisti del GLP-1**).

L'ATTIVAZIONE DEI NEURONI

Quando i ricercatori hanno somministrato bassi dosi di metformina direttamente nel cervello dei topi con diabete di tipo 2, il farmaco è risultato ampiamente efficace **anche a dosaggi un migliaio di volte inferiori** rispetto a quelli tipicamente assunti per bocca. La metformina ha stimolato l'attività elettrica di una popolazione specifica di neuroni, chiamati SF1, ma solo quando la proteina Rap1 era presente (e, dunque, "disattivabile"). In quel caso, il farmaco stimolava queste cellule cerebrali a **regolare la glicemia**. Nei topi in cui i neuroni in questione mancavano di quella proteina, la metformina non aveva alcun effetto.

PRENDIAMO SPUNTO!

La scoperta modifica la nostra comprensione del meccanismo di azione della metformina, un farmaco considerato **una terapia di prima scelta** - insieme a una modifica dello stile di vita - per i pazienti con diabete di tipo 2. «**Non funziona soltanto a livello del fegato o dell'intestino, ma anche nel cervello**» spiega Makoto Fukuda, pediatra del Baylor College tra gli autori dello studio.

«Abbiamo anche scoperto che, mentre fegato e intestino hanno bisogno di concentrazioni elevate del farmaco per rispondere, il cervello reagisce anche a livelli molto più bassi».

Inoltre, la conoscenza di questo inedito percorso cerebrale potrebbe essere utile per nuove e più efficaci terapie contro il diabete di tipo 2, che agiscano in maniera più mirata.

(Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

REFLUSSO GASTROESOFAGEO? ECCO I CONSIGLI PER GESTIRLO AL MEGLIO

Dal peso, al cibo, le indicazioni sulle abitudini e i comportamenti che possono aiutare a star meglio

È come avere **un drago che sputa fuoco** su per la gola:

chi ha provato un episodio di **reflusso gastroesofageo** non dimentica questa sensazione, che assieme al **rigurgito acido** è il sintomo più tipico del problema.

La **causa è semplice**:

- *la valvola fra stomaco ed esofago non si chiude bene, così una quantità variabile di succhi gastrici misti a cibo prende la via sbagliata tornando verso la bocca.*



L'esofago però non ha protezioni nei confronti degli acidi gastrici e così il contatto provoca bruciore e irritazione, dopo i pasti. Per questo **l'Harvard Medical School ha di recente pubblicato un documento** in cui si danno indicazioni proprio sui **cibi da evitare** per non «soffiare sul fuoco»:

secondo gli esperti tante persone con sintomi di reflusso sporadici o lievi possono stare meglio anche solo seguendo poche regole alimentari.

Le abitudini e i comportamenti aiutano moltissimo

«Si stima che **il 20% della popolazione abbia episodi sporadici di reflusso**, ma i pazienti che hanno necessità di una terapia sono una frazione molto inferiore», conferma **Alessandro Repici**, direttore del Dip. di Gastroenterologia all'Humanitas di Rozzano (Mi).

«Le abitudini e i comportamenti aiutano moltissimo: innanzitutto è **bene tenere sotto controllo il peso** perché l'accumulo di grasso addominale, spingendo verso l'alto lo stomaco, può favorire la comparsa dei sintomi; è importante poi **fare pasti non troppo abbondanti** perché l'eccesso di cibo rallenta lo svuotamento gastrico e questo a sua volta aumenta la probabilità di un "ritorno" verso l'esofago del contenuto dello stomaco. Infine è utile **fare attenzione alla dieta**:

i cibi ultra-processati, le pietanze che cuociono a lungo come i sughi o i brasati, i grassi animali o anche l'alcol rendono più complessi i processi digestivi e portano lo stomaco a produrre più acidi, aumentando la probabilità che possano risalire».

CIBO «AMICO» E «NEMICO»

Altri cibi che possono peggiorare i sintomi, indicati dal documento di Harvard, sono poi **il cioccolato, le cipolle, la menta, i prodotti che contengono caffeina e le bevande gassate**; il bruciore all'esofago può essere intensificato anche da alimenti molto speziati, aceto, limone e salse a base di pomodoro. **Le carni magre, le verdure, la frutta diversa dagli agrumi, i cibi ricchi di grassi mono e polinsaturi come il pesce o la frutta secca sono invece «amici»** di chi soffre di reflusso; per ridurre i fastidi inoltre è buona regola non sdraiarsi né fare esercizio vigoroso subito dopo i pasti, **così come non dormire sul lato sinistro** perché in questo modo, per motivi anatomici, il reflusso è meno probabile.

LA DIAGNOSI

Il bruciore dietro lo sterno è il sintomo classico del reflusso gastroesofageo e come sottolinea Repici:

«In chi ha più di 50 anni si indaga subito con una **gastroscopia**, che invece non è necessaria in chi è più giovane a meno che non ci siano familiarità per tumore all'esofago o allo stomaco, un uso di gastroprotettori superiore a tre anni o sintomi di allarme, come la sensazione che il cibo passi con difficoltà, un calo di peso, l'anemia o un dolore al torace che non si risolve nonostante la terapia.

Attenzione anche ad attribuire al reflusso sintomi atipici come **tosse, mal di gola o disturbi dentali, che in genere non hanno nulla a che fare con il problema.**

Una quota dei pazienti con sintomi atipici per esempio ha sindromi ansioso-depressive e si aggrappa alla diagnosi di reflusso, ma non trae vantaggio dalle cure:

- nei casi in cui i sintomi non sono “standard”, quindi, è sempre consigliabile una valutazione diagnostica più approfondita».

QUANDO SERVONO I FARMACI GASTROPROTETTORI

Quando il reflusso non è sporadico né lieve, serve intervenire con farmaci gastroprotettori. «C'è chi ha bisogno di trattamento continuo — spiega Repici —, chi sta bene con cicli di cura, per esempio ai cambi di stagione in primavera e in autunno e chi ha una buona risposta anche solo prendendoli solo in casi particolari come pasti fuori casa o viaggi».

Questi farmaci, che inibiscono la secrezione acida dello stomaco, sono temuti perché in passato l'uso prolungato è stato associato a svariati effetti collaterali.

«Gli studi hanno dimostrato che i rischi sono minimi rispetto ai benefici — dice l'esperto —.

Non ci sono casi di tumori secondari alla terapia, i dati sulla maggior progressione di demenza non sono stati confermati.

Si può avere riduzione nell'assorbimento del calcio, che può peggiorare un'osteoporosi già presente, e un'alterazione dell'acidità dell'intestino, con modifiche del microbiota, ma se i gastroprotettori sono indicati e vengono presi per il tempo che servono i vantaggi superano i rischi».

La gastroscopia per confermare la diagnosi di reflusso gastroesofageo non è indispensabile sempre, perché in gran parte dei casi la malattia non è erosiva e quindi non provoca esofagite o **esofago di Barrett**, lesione che può predisporre al tumore. Può invece essere utile valutare con un test delle feci o del respiro la presenza nello stomaco del batterio *Helicobacter Pylori*, che spesso non dà sintomi ma **può causare gastriti o ulcera**, e se è presente in un paziente con reflusso è importante eliminarlo, perché altrimenti si cura il reflusso portandosi dietro una «zavorra» che crea infiammazione e quindi difficoltà ulteriori che possono complicare la cura.

Il trattamento, **oltre agli inibitori di pompa protonica**, può includere anche farmaci da banco che neutralizzano l'acido prodotto dallo stomaco (*gli antiacidi, a base per esempio di idrossido di alluminio o di magnesio*) e i **procinetici**, che facilitano lo svuotamento rapido dello stomaco.

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

FERTILITÀ, troppi cibi ultraprocessati riducono del 60% le probabilità di concepimento

Non è solo una questione di calorie: gli alimenti ultraprocessati esporrebbero a sostanze come bisfenolo e ftalati, capaci di alterare l'equilibrio ormonale, stando a uno studio della McMaster University su oltre 2.500 donne



Il consumo regolare di cibi ultra-processati potrebbe compromettere la fertilità femminile.

È quanto emerge da una ricerca condotta dalla McMaster University, e pubblicata sulla rivista *Nutrition and Health*: un'elevata presenza di alimenti industriali nella dieta sarebbe associata a una riduzione del 60% delle probabilità di concepire, indipendentemente da fattori quali *l'età, il peso corporeo o lo stile di vita*. La ricerca nasce per indagare il legame tra la qualità della dieta e la salute riproduttiva, un ambito finora poco esplorato da studi su ampia scala.

Gli autori hanno attinto ai dati di oltre 2.500 donne contenuti nel *National Health and Nutrition Examination Survey*, un database che include interviste cliniche, recall delle 24 ore (sondaggi che ricostruiscono i consumi alimentari della giornata) e test di laboratorio.

I ricercatori hanno confrontato i pattern alimentari di donne che riferivano una condizione di infertilità (*definita come l'assenza di concepimento dopo un anno di tentativi*) con quelli di donne fertili, identificando un denominatore comune:

- **gli alimenti ultra-processati**, ovvero cibi industriali pronti al consumo **ricchi di conservanti e sostanze chimiche**, che contengono poco o nessun ingrediente intero.

Dall'analisi è emerso che le donne con problemi di fertilità presenti nel campione studiato consumavano una quota significativamente maggiore di cibi ultra-processati – circa il 31% del loro apporto giornaliero – e mostravano una scarsa aderenza alla dieta mediterranea.

Dati alla mano, il consumo elevato di alimenti industriali

- **ridurrebbe del 60% le probabilità di risultare fertili.**

Il legame tra alimenti processati e infertilità inoltre non sembra collegato unicamente al maggiore apporto calorico o all'obesità:

- *mentre i benefici della dieta mediterranea tendono a svanire una volta normalizzato l'indice di massa corporea (guardando cioè all'effetto in modo indipendente dal peso), il danno causato dai cibi industriali persiste, suggerendo la presenza di un'interferenza biochimica diretta.*

“Per lo più sentiamo parlare dei rischi dei cibi ultra-processati in relazione alle calorie e all'obesità, tuttavia, i nostri risultati suggeriscono qualcosa di potenzialmente più complesso”.

“Sembra esserci in gioco un altro meccanismo che potrebbe riflettere percorsi indipendenti dal peso o dall'apporto calorico, inclusa un'esposizione a sostanze chimiche già ipotizzata in passato nella letteratura scientifica”. **I cibi ultra-processati** – contengono infatti **spesso sostanze chimiche come ftalati, bisfenolo A** (Bpa) e **acrilammidi** provenienti dai processi di trasformazione industriale e dal packaging. Composti noti per essere **interferenti endocrini**, che possono alterare le vie ormonali della riproduzione.

I risultati indicherebbero quindi la necessità di stilare linee guida alimentari più dettagliate per le donne che cercano una gravidanza. Sebbene lo studio sia di natura trasversale e non possa stabilire quindi un nesso di causalità assoluto, secondo i suoi autori indicano che la riduzione dei cibi ultra-processati dovrebbe diventare da subito una priorità clinica nella medicina riproduttiva. (*Salute, La Repubblica*)

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
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

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 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 15Giugno 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

AGIFAR NAPOLI

eletto il nuovo Presidente: Cosimo AMENTE

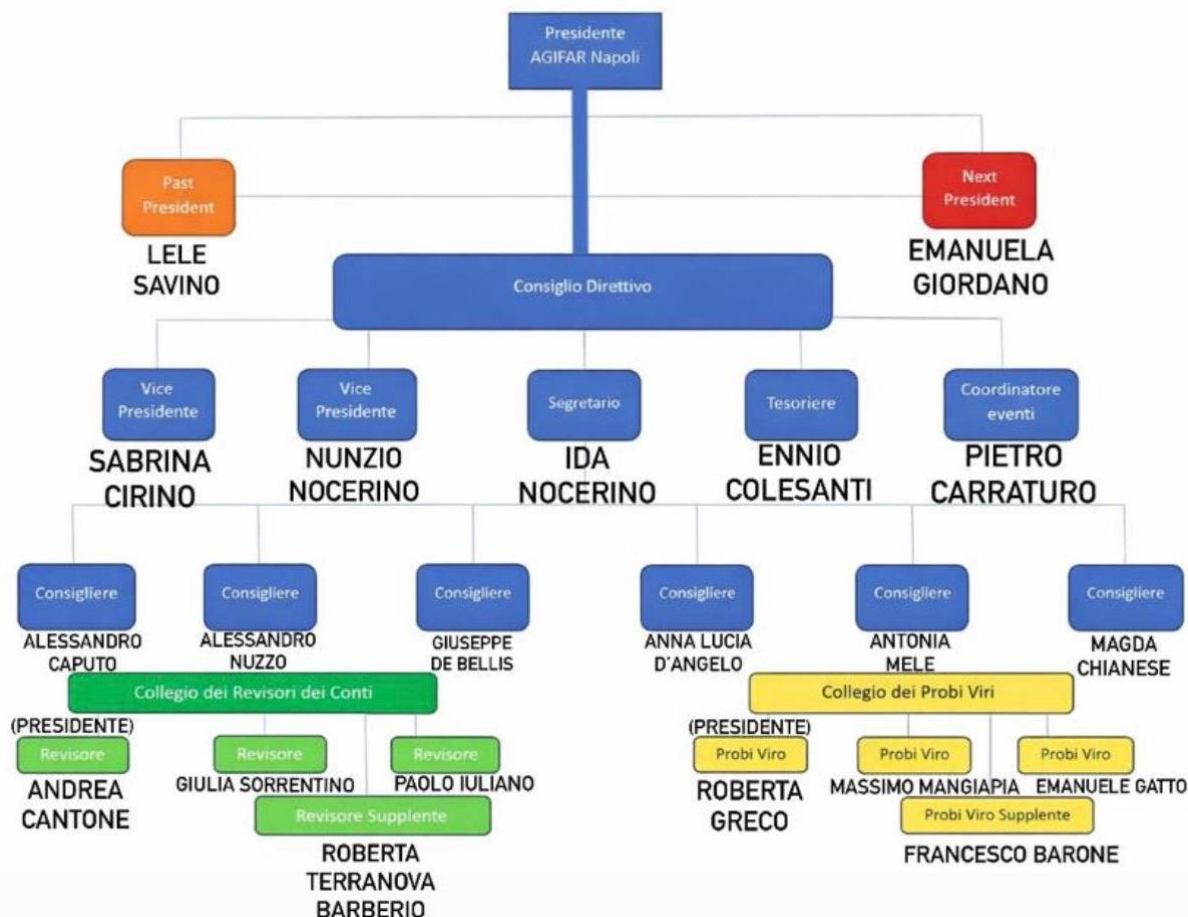
Riparte la nuova AGIFAR Napoli

L'assemblea dell'Agifar Napoli, svoltasi il 24 marzo 2026 presso la sede dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, ha rappresentato un momento di grande partecipazione, confronto e rinnovato entusiasmo per l'intera comunità dei giovani farmacisti partenopei.

Un appuntamento sentito, che ha visto una presenza attiva e coinvolta, segno evidente di quanto sia forte il

desiderio di contribuire in maniera concreta alla crescita della professione. Momento centrale dell'incontro è stata l'elezione del nuovo Presidente: il Dott. **Cosimo Antonio Amente**, scelto all'unanimità.

Un risultato che va ben oltre il semplice dato formale e che assume il valore di un'investitura condivisa, espressione di fiducia, coesione e di una visione comune orientata al futuro dell'associazione e della categoria. Accanto a lui, un nuovo Consiglio chiamato a raccogliere le sfide di un contesto professionale in continua evoluzione.



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
13 Febbraio	Farmacia De Angelisi	Napoli Miano
20 Febbraio	Farmacia Florio	Napoli Vomero
27 Febbraio	Farmacia Monaco	Napoli Ponticelli
6 Marzo	Farmacia delle Grazie	Giugliano
13 Marzo	Farmacia Pezzullo	Qualiano
20 Marzo	Farmacia Comunale	Bacoli
27 Marzo	Farmacia Maggiore	Napoli
10 Aprile	Farmacia Lauri	S. Gennaro Vesuviano
17 Aprile	Farmacia Maluvia	Pozzuoli
24 Aprile	Farmacia Aionfarma	S. Antonio Abate

8 Maggio	Farmacia Procaccini	Napoli
15 Maggio	Farmacia Cirino	Napoli
22 Maggio	Farmacia Dello Iacovo	Napoli Ponticelli
29 Maggio	Farmacia Visconti	Nola
5 Giugno	Farmacia Elifani	Meta di Sorrento
12 Giugno	Farmacia Verdi	Giugliano
19 Giugno	Farmacia Morrica	Marano
26 Giugno	Farmacia Associate	Afragola
3 Luglio	Farmacia Romano	Casalnuovo
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

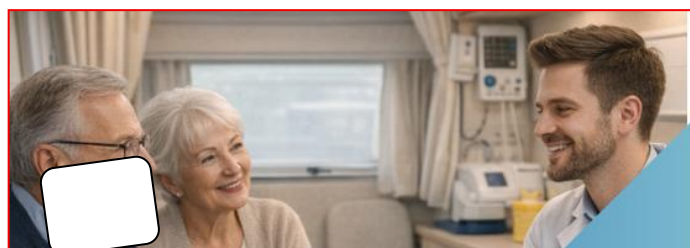
- ✓ **Visita geriatrica**
- ✓ **ECG**
- ✓ **Ecocolordoppler TSA**
- ✓ **Valutazione neuropsicologica**



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

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