



*Proverbio di oggi.....*

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

## ACIDO FOLICO IN GRAVIDANZA: QUANDO INIZIARE A PRENDERLO?

La vitamina B9, comunemente nota come acido folico, riveste un ruolo cruciale per le donne in età fertile, poiché favorisce e protegge lo sviluppo dell'embrione, contribuisce alla sintesi delle proteine e del DNA, e partecipa alla formazione dell'emoglobina.

Poiché l'acido folico non può essere immagazzinato nell'organismo e deve essere **assunto tramite l'alimentazione**, è di vitale importanza che, al momento del concepimento, l'embrione abbia a disposizione la quantità necessaria di acido folico per il suo sviluppo. È infatti durante le prime 6 settimane di vita embrionale che quest'ultimo utilizza l'acido folico presente nell'ambiente materno per lo sviluppo del suo sistema nervoso, anche quando la donna potrebbe non essere ancora consapevole della gravidanza. Di conseguenza, una carenza di acido folico in questo periodo cruciale potrebbe compromettere lo sviluppo corretto del sistema nervoso del feto. **Quando iniziare ad assumerlo?**



### QUANDO PRENDERE L'ACIDO FOLICO

Per prevenire difetti del sistema nervoso associati alla carenza di vitamina B9 (acido folico), come la spina bifida, l'anencefalia, cardiopatie congenite e difetti del labbro e del palato, le donne in età fertile dovrebbero iniziare a prendere **0,4 mg di acido folico** al giorno tre mesi prima del concepimento e durante il primo trimestre di gravidanza, raddoppiando così il normale fabbisogno giornaliero di circa 0,2 mg.

Durante la **gravidanza**, la dose raccomandata è raddoppiata, poiché il feto utilizza le riserve di acido folico della madre. Studi hanno dimostrato che questo può ridurre fino al 40% la probabilità di difetti del tubo neurale come la spina bifida e l'anencefalia. È essenziale anche considerare la possibilità di una riduzione dell'assorbimento di acido folico nel periodo preconcezionale, aumentando quindi ulteriormente il fabbisogno. Le **carenze di acido folico** possono essere causate da farmaci come *barbiturici ed estrogeni-progestinici*, *eccessivo consumo di alcol*, *diabete insulino-dipendente*, *celiachia* e *malassorbimento intestinale*.

### IN QUALI ALIMENTI SI TROVA L'ACIDO FOLICO

L'acido folico, una vitamina del gruppo B, è presente in diversi **alimenti**, tra cui:

- *Verdure a foglia verde come lattuga, broccoli, spinaci e asparagi; Fegato; Latte;*

*Alcuni cereali; Legumi; Frutti come arance, kiwi e limoni; Noci, nocciole e pistacchi. (Salute, Humanitas)*

**PREVENZIONE E SALUTE**

# PREDIABETE: LA GIUSTA ALIMENTAZIONE per PREVENIRE il DIABETE

*Il prediabete è una condizione clinica che precede il diabete di tipo 2, caratterizzata da una riduzione della sensibilità dell'organismo all'insulina e una secrezione di insulina da parte del pancreas progressivamente insufficiente a compensare l'iperglicemia.*

Il diabete di tipo 2 si associa a un aumento del rischio di sviluppare eventi cardiovascolari, per esempio **l'infarto del miocardio** e **l'ictus**, oltre a complicanze sistemiche come la **retinopatia**, la nefropatia e la neuropatia diabetica.

Le persone con prediabete possono ritardare o addirittura prevenire l'insorgenza di **diabete di tipo**

**2** modificando lo stile di vita, in particolare attraverso **l'alimentazione** e **l'attività fisica**. In pazienti con **sovrappeso o con obesità**, una riduzione moderata e sostenuta nel tempo del peso corporeo (>5% del peso iniziale) può migliorare significativamente la sensibilità all'insulina e ridurre il rischio di evoluzione verso il diabete.

Ne parliamo con il dottor **Marco Mirani**, Capo Sezione di Endocrinologia e Diabetologia presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

## GLICEMIA E PREDIABETE

Il prediabete comporta un **aumento della concentrazione di zuccheri nel sangue** (glicemia), senza raggiungere i valori tipici del diabete di tipo 2.

Per ritardare o evitare l'insorgenza di diabete è quindi opportuno **ridurre i livelli di glicemia**.

Per farlo bisogna apportare delle **modifiche allo stile di vita**, per esempio praticando regolarmente attività fisica, in maniera adeguata alle proprie condizioni di salute, e intervenendo attraverso l'alimentazione.

## COSA MANGIARE CON IL PREDIABETE

Non esistono "cibi proibiti", ma alcune scelte possono aiutare a mantenere stabile la glicemia e ad aiutare nel controllo del peso corporeo.

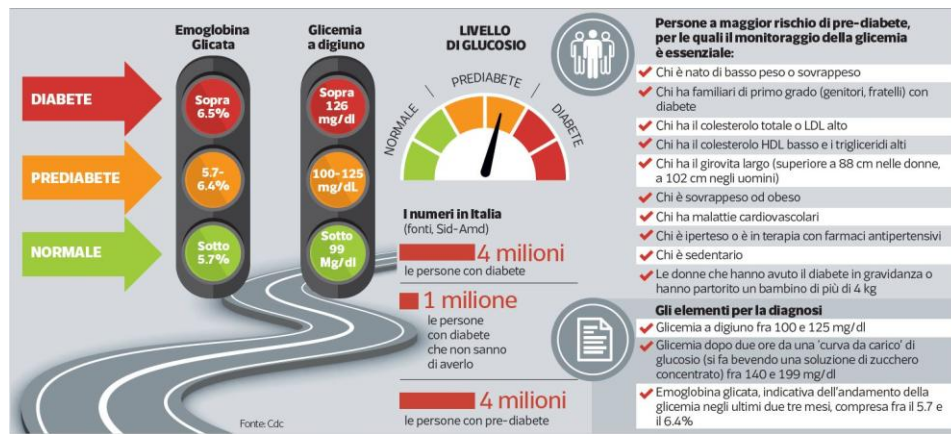
È opportuno **ridurre l'apporto di carboidrati semplici**, come lo zucchero raffinato, ma anche l'eccesso di pane, pasta e riso non integrali e alimenti come cracker e patatine, che vengono rapidamente assorbiti dall'organismo comportando un improvviso e veloce aumento della glicemia. Sono quindi da **limitare o evitare i cibi ricchi di zuccheri aggiunti**, come i dolci in generale, le caramelle, le gelatine, gli sciroppi e le marmellate, il miele e i prodotti da forno confezionati.

È consigliabile **privilegiare carboidrati integrali**, ricchi di fibre, come cereali integrali (*pane, pasta, riso, orzo, quinoa, bulgur*), legumi, patate dolci e verdure amidacee. Le fibre rallentano l'assorbimento degli zuccheri e favoriscono la sazietà, riducendo i picchi glicemici.



Anche le bevande zuccherate sono da assumere con moderazione: in particolare le bibite gassate, i succhi di frutta e le limonate, le bevande energetiche, il tè e il caffè zuccherati.

**Tè e caffè senza zucchero** o con dolcificanti a basso impatto glicemico sono alternative preferibili.



Le **proteine contribuiscono a stabilizzare la glicemia** e a mantenere la massa muscolare.

Ogni pasto può includere una fonte proteica come

- *legumi, uova, yogurt greco, formaggi magri, tofu, pesce o carni magre.*

Chi ha patologie cardiovascolari può preferire pesce e carni bianche rispetto alla carne rossa.

Non tutti i grassi sono da evitare:

- *olio extravergine d'oliva, frutta secca, semi e avocado apportano **grassi "buoni"** che migliorano la salute cardiovascolare e supportano il senso di sazietà, evitando eccessi calorici.*

## VERDURE IN ABBONDANZA, FRUTTA CON MODERAZIONE

Le verdure sono ricche di fibre, sostanze utili a rallentare sia la digestione, sia l'assorbimento di zuccheri. In questo modo diminuiscono i picchi glicemici e aumenta il senso di sazietà tra un pasto e quello successivo.

In particolare è consigliato il consumo di verdure come quelle **a foglia verde**, le **crucifere** (come *broccoli, cavoli e cavolfiori*), **asparagi, cetrioli, barbabietole, carote, sedano, peperoni, melanzane, funghi e cipolle.**

La **frutta** è consigliata quotidianamente, senza eccessi.

Frutti come **kiwi, mele, pere e frutti di bosco** hanno un contenuto di zuccheri relativamente basso e possono essere abbinati a proteine o grassi salutari (yogurt, noci, semi) per ridurre l'impatto glicemico.

## ATTENZIONE ALL'ALCOL E ALLA QUANTITÀ DEI PASTI

Anche l'assunzione di alcol è da evitare o quantomeno da diminuire drasticamente.

L'assunzione di alcol, infatti, oltre a essere un fattore di rischio per varie patologie, comporta un introito calorico privo di nutrienti e interferisce con il corretto metabolismo del glucosio.

Inoltre, un consiglio riguarda i momenti in cui si mangia:

- la vicinanza o lontananza dei pasti, infatti, può influire sulle concentrazioni di glicemia.
- In particolare **è consigliato non saltare i pasti**, altrimenti si rischia di arrivare al pasto successivo con una fame maggiore e assumere porzioni più abbondanti della norma.

I pasti devono anche essere lontani dal momento in cui si va a dormire e colazione e pranzo dovrebbero essere più abbondanti della cena, che deve essere invece più leggera.

La **dieta mediterranea** rimane un modello efficace per chi ha prediabete:

- *ricca di verdure, legumi, cereali integrali, frutta, pesce e grassi salutari, permette di bilanciare nutrienti e mantenere sotto controllo la glicemia. (Salute, Humanitas)*

## PREVENZIONE E SALUTE

## ACNE CISTICA: LE CAUSE E COME SI CURA

*L'acne è un disturbo della pelle che colpisce persone di età diversa e che può manifestarsi con differenti gradi di severità.*

Si caratterizza per l'infiammazione delle unità pilosebacee, ossia il **follicolo pilifero** e la **ghiandola sebacea** associata, che si manifesta attraverso comedoni aperti (punti neri), comedoni chiusi (punti bianchi), papule, pustole, noduli e cisti.

Esistono diverse tipologie di acne, tra le quali l'**acne cistica**. Quali sono le cause e come curarla? Ne parliamo con la dottoressa **Chiara Perugini**, specialista in dermatologia presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

**CHE COS'È L'ACNE CISTICA?**

L'acne cistica rappresenta, insieme alla forma conglobata, **la forma più grave di acne** ed è caratterizzata dalla comparsa di **lesioni cistiche multiple** di dimensioni variabili, che possono andare da pochi millimetri fino a diversi centimetri. Queste lesioni si sviluppano principalmente su **viso e tronco** e tendono all'ascessualizzazione, aumentando il rischio di infiammazioni più profonde e cicatrici permanenti.

**I SINTOMI DELL'ACNE CISTICA**

L'acne cistica si manifesta attraverso la **formazione di cisti piene di pus**, profonde e dolorose sotto la pelle. Le cisti possono variare in dimensione, da piccole come un pisello a grandi come una moneta. Possono anche presentare un'estremità da cui fuoriesce pus, che può essere biancastro-giallastro, e possono ricoprirsi di croste. A volte, la pelle circostante appare arrossata e può esserci la sensazione di prurito o fastidio.

L'acne cistica si sviluppa frequentemente sul viso, ma può comparire anche su schiena, glutei, petto, collo, spalle e parte superiore delle braccia.

**QUALI SONO LE CAUSE DELL'ACNE CISTICA?**

Le cause dell'acne cistica sono molteplici e includono **fattori ormonali, genetici, batterici e ambientali**. L'acne cistica si sviluppa quando i pori della pelle si ostruiscono per una iperproduzione di sebo e anomala cheratinizzazione delle cellule cutanee, con presenza anche di colonizzazione batterica.

- **Età.** Gli adolescenti sono più inclini a sviluppare l'acne cistica a causa dei cambiamenti ormonali che avvengono durante la pubertà.
- **Ormoni.** Gli squilibri ormonali, in particolare durante l'adolescenza e talvolta durante la menopausa, possono stimolare le ghiandole sebacee a produrre più sebo, aumentando il rischio di acne.
- **Predisposizione genetica**, infatti circa il 50% dei pazienti ha un consanguineo di primo grado che ha avuto l'acne.
- **Alcuni batteri** come il *Cutibacterium acnes*, che possono colonizzare i pori ostruiti, portando all'infiammazione e alla formazione di cisti.
- **Pori ostruiti** a causa di eccesso di sebo e anomala cheratinizzazione delle cellule del dotto follicolare, che possono intrappolare batteri e causare infiammazione.



Esistono altri fattori che possono favorire la comparsa o il peggioramento dell'acne, tra cui

- lo **stress**, **l'uso di alcuni farmaci**,
- **l'inquinamento ambientale**,
- **esposizione solare eccessiva**,
- **agenti ossidanti** come **fumo e alcol**,
- e una **dieta con cibi ad alto indice glicemico**.

Anche una scorretta igiene personale, lavarsi con troppa frequenza o con saponi non appropriati possono peggiorare l'acne.

### **COME AVVIENE LA DIAGNOSI DI ACNE CISTICA?**

La diagnosi di acne cistica viene effettuata da un **dermatologo** attraverso un esame clinico della pelle e delle cisti presenti.

Oltre all'esame visivo, il dermatologo raccoglie informazioni importanti sulla **storia clinica della persona**, inclusi eventuali casi di acne in famiglia, la presenza di squilibri ormonali e altri fattori che potrebbero contribuire all'insorgenza dell'acne.

Questo processo di anamnesi aiuta a identificare le possibili cause e a personalizzare il trattamento.

Il dermatologo può anche distinguere l'acne cistica da altre forme di acne, come **l'acne nodulare**.

Entrambe causano *protuberanze dolorose sotto la pelle*, le cisti sono piene di pus, mentre i noduli sono più solidi e non contengono fluido. Inoltre, l'acne cistica è più incline a causare cicatrici e richiede un approccio terapeutico specifico.

### **COME TRATTARE L'ACNE CISTICA?**

I trattamenti per l'acne cistica si concentrano sulla **riduzione dell'infiammazione**, l'eliminazione dei batteri e la prevenzione delle cicatrici. Generalmente, si utilizzano antibiotici topici o sistemici per combattere i batteri e ridurre l'infiammazione. I dermatologi possono prescrivere creme, gel o lozioni contenenti antibiotici.

Altri trattamenti topici possono comprendere principi attivi come il

- **perossido di benzoile** per **ridurre i batteri sulla pelle**,
- **l'acido glicolico e l'acido salicilico** per eliminare "le cellule morte" della pelle.

Anche i **retinoidi**, derivati della vitamina A, hanno un'azione cheratolitica e possono essere applicati topicamente o assunti per via orale.

L'**isotretinoina** è un retinoide orale molto efficace, ma richiede stretto controllo medico a causa dei possibili effetti collaterali.

In alcuni casi molto gravi di acne conglobata, caratterizzata da noduli e cisti infiammatorie tendenti alla fistolizzazione, o nelle forme acute di acne *fulminans* si può ricorrere contestualmente anche alla **terapia steroidea sistemica**.

Per la **popolazione femminile**, in caso di verificate sindromi o squilibri endocrinologici, le terapie anti-androgeniche o la pillola estroprogestinica possono essere prescritte al fine di modulare i valori ormonali che contribuiscono all'acne.

Per trattare le **cicatrici da acne**, invece, si possono utilizzare varie tipologie di laser, come il laser CO<sub>2</sub> ablativo, con lo scopo di stimolare la rigenerazione cutanea e ridurre la profondità delle cicatrici e le macchie scure.

Il trattamento laser viene eseguito quando l'acne non è più in fase infiammatoria.

È importante anche seguire alcune buone pratiche per la cura della pelle, come lavare il viso delicatamente con un **detergente specifico**, usare prodotti non comedogenici, evitare di toccare il viso, e non schiacciare i brufoli. Non meno importante è seguire una dieta equilibrata, limitando i cibi ad alto indice glicemico.

*(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 Arenella	FT/PT	351 093 4014	01 Aprile
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	01 Aprile
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 Primaveraile 2026

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

DATA	ARGOMENTO	RELATORE	CREDITI ECM
<b>Mese di APRILE</b>			
Lunedì 13 Aprile h. 21.00	<b>Nuove Prospettive Terapeutiche nel Trattamento dell'Obesità: Modalità Prescrittive e di Dispensazione</b>	<i>A. Maffettone</i>	In accreditamento
Martedì 28 Aprile h. 21.00	<b>Utilizzo degli Integratori nella Cura del Capello: Ruolo del Farmacista</b>	<i>R. Giannatiempo</i>	4
<b>Mese di MAGGIO</b>			
Lunedì 11 Maggio h. 21.00	<b>Ruolo del Farmacista nel trattamento dell'insufficienza venosa</b>	<i>G. Iacono R. Cantone</i>	In accreditamento
Lunedì 25 Maggio h. 21.00	<b>Patologie Dermatologiche: Ruolo e Consigli pratici del Farmacista</b>	<i>G. Argenziano</i>	In accreditamento
<b>Mese di GIUGNO</b>			
Lunedì 8 Giugno h. 21.00	<b>Sintomatologie Gastrointestinali: Ruolo del Farmacista e Consigli Pratici</b>	<i>G. Nardone</i>	In accreditamento
Lunedì 15Giugno h. 21.00	<b>Igiene per la salute dell'occhio: ruolo del Farmacista</b>		20 Crediti FAD
Lunedì 22 Giugno h. 21.00	<b>Cura e Prevenzione del Melanoma: Terapie Oncologiche Innovative, Ruolo del Farmacista</b>	<i>P. Ascierio</i>	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

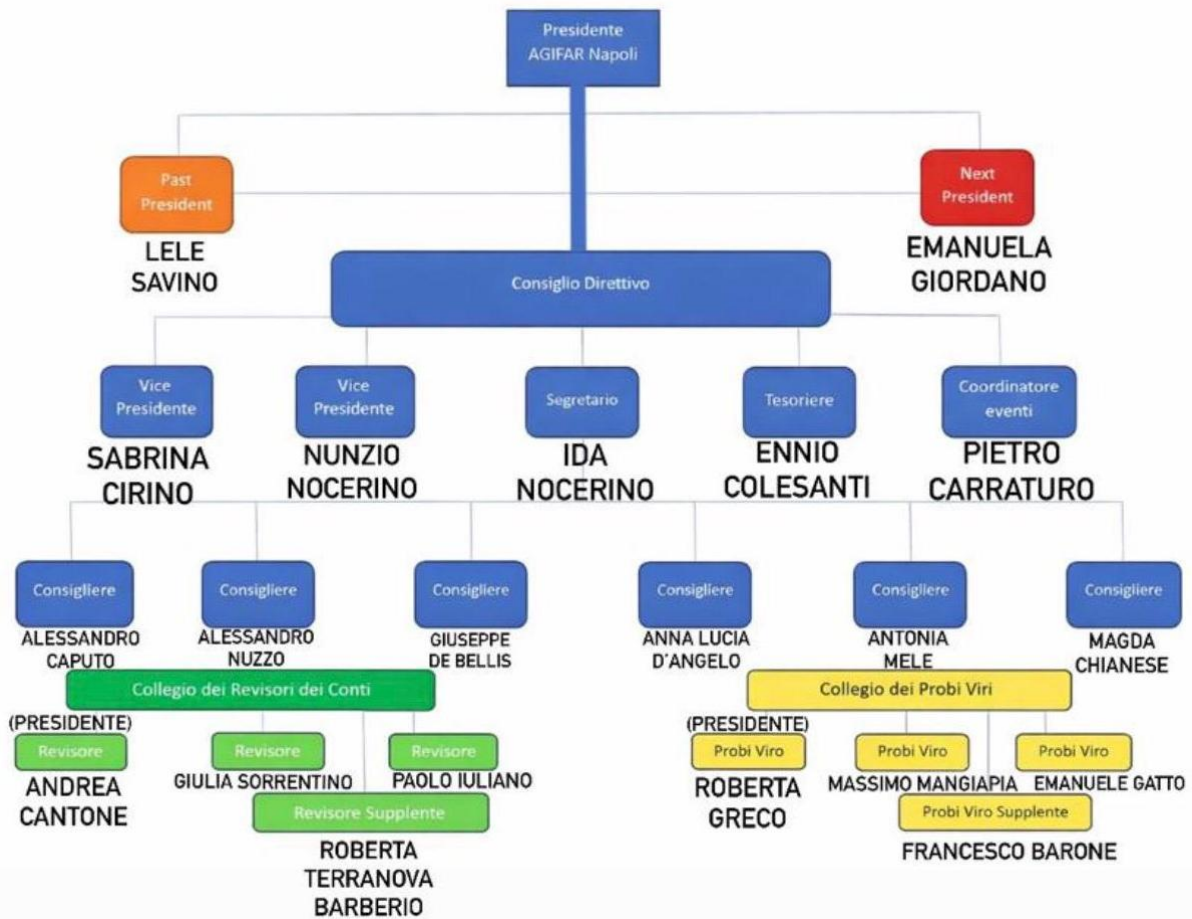
## eletto il nuovo Presidente: Cosimo AMENTE

### 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

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



## 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

### Perchè 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