



# farma DAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno XV – Numero 3005

Venerdì 03 Aprile 2026 – S. Riccardo Vescovo

*Proverbio di oggi.....*

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

## Auguri di Buona Pasqua 2026

Anche quest'anno il piccolo saluto pasquale partirà ancora una volta dal significato letterale e millenario della parola Pasqua (**pesach**) in Ebraico.

**“Passare Oltre”** Questo è il significato di “**pesach**”

la parola ebraica dalla quale deriva la nostra Pasqua.

**Buon “passare oltre”** a Te e ai Tuoi Cari, dal profondo del cuore,  
oltre le difficoltà del presente, oltre le paure per il futuro.

**Buona Pasqua Enzo SANTAGADA**



**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.*

**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 premenstruale*).

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 **mancanza 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. 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.

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 una diuresi più frequente, aiutando l'organismo a eliminare i liquidi in eccesso. (*Salute, Humanitas*)



## PREVENZIONE E SALUTE

# «QUALUNQUE» ESERCIZIO FISICO FA DAVVERO BENE AL CERVELLO

*Lo conferma un'analisi che ha preso in considerazione 250 mila persone. Anche una camminata, una partita a Pokemon Go o una lezione di Tai Chi possono fare la differenza: per tutte le età, dai bambini agli anziani*

L'esercizio fisico apporta significativi **benefici al cervello, indipendentemente dall'età o dall'intensità dell'attività svolta.**

A indicarlo sono i risultati della più grande revisione scientifica mai condotta sull'argomento, pubblicata sul *British Journal of Sports Medicine*. Lo studio ha incluso 2700 studi clinici e più di 250 mila partecipanti. Sono stati presi **in esame individui sia sani sia affetti da varie condizioni patologiche**, valutando come l'attività fisica influenzi pensiero, memoria, capacità organizzative e risoluzione dei problemi.

In tutti i casi presi in esame **l'attività fisica ha portato miglioramenti cognitivi.**

## DIVERSE FORME DI ESERCIZIO

«La maggior parte delle **forme di esercizio** si è rivelata efficace, comprese quelle a bassa intensità, gli *exergames* e le **pratiche mente-corpo** come **yoga e Tai Chi**» afferma Ben Singh, autore principale dello studio.

In particolare, gli *exergames* - videogiochi che combinano movimento fisico e interazione virtuale - hanno dimostrato di avere un impatto positivo sul funzionamento cognitivo del cervello, con risultati paragonabili ad attività come Yoga e Tai Chi. Infatti, gli esercizi che coinvolgono schemi di movimento complessi sembrano stimolare di più la mente. «Questa è una scoperta incoraggiante, in quanto dimostra che attività coinvolgenti e a basso impatto possono offrire benefici sul piano cognitivo» commenta Ben Singh.

## VANTAGGI A SECONDA DELL'ETÀ

I vantaggi variano leggermente a seconda delle fasce d'età: **nei bambini e nei giovani adulti** l'esercizio fisico **potenzia** in particolare **la memoria**; le persone con *Adhd* (disturbo da deficit di attenzione e iperattività) mostrano **miglioramenti nelle funzioni esecutive** legate a pianificazione e *problem solving*.

Utile per la salute mentale e cognitiva

A differenza di molte ricerche precedenti che si concentravano su precise categorie di pazienti (per esempio affetti da disturbi cognitivi e neurologici) e attività specifiche (alta o bassa intensità), questa revisione «ombrello» fornisce un quadro complessivo molto più ampio e affidabile. «Costituisce una base solida per raccomandare l'esercizio fisico come intervento efficace per **sostenere e migliorare la salute mentale e cognitiva a tutte le età**» concludono i ricercatori.

## MUOVERSI FA BENE AL CERVELLO

Sebbene siano necessari ulteriori studi per confermare e perfezionare questi risultati, il messaggio è chiaro: **muoversi fa bene al cervello, indipendentemente dall'età o dalla forma fisica**, e ogni tipo di movimento può contribuire a mantenerci mentalmente attivi e lucidi.

*(Salute, Corriere)*



## SCIENZA E SALUTE

# LA TERAPIA ORMONALE INFLUENZA I VALORI DI COLESTEROLO?

*Anche la terapia ormonale in menopausa può influenzare il profilo lipidico del sangue e i valori di colesterolo, importanti per la salute cardiovascolare. Ecco come*

*I valori di Lipoproteina A possono elevarsi con l'età e la **menopausa**? **Terapie ormonali sostitutive**, per esempio con **tibolone**, possono causare un aumento significativo del colesterolo **LDL**?*

Risponde la dottoressa **Chiara Dallagiovanna**, ginecologa presso la **Clinica Mangiagalli – Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico** di Milano.

Cara signora,

i livelli di **lipoproteina (a)** (una delle lipoproteine responsabili del trasporto del **colesterolo** nel

sangue, appartiene alla categoria delle lipoproteine a bassa intensità, note come **LDL, ndr**) tendono ad aumentare con l'età, un fenomeno che diventa più evidente nelle donne dopo la **menopausa**.

Sebbene siano **principalmente determinati da fattori genetici**, alcuni studi suggeriscono che anche i cambiamenti ormonali, come quelli legati alla menopausa, possano influenzarne le concentrazioni.

In particolare, la riduzione degli estrogeni dopo la menopausa potrebbe contribuire

- all'**aumento della lipoproteina (a)**, che è stato associato a un rischio maggiore di malattie cardiovascolari.

Tuttavia, l'impatto della menopausa varia da persona a persona, e

- *l'ereditarietà rimane il principale determinante dei livelli di questa lipoproteina.*

Le **terapie ormonali sostitutive (TOS)**, inclusa l'assunzione di **TIBOLONE**, possono influenzare i livelli di lipidi nel sangue, tra cui l'**LDL**. Tuttavia, gli effetti variano in base al tipo di terapia, alla dose e alle caratteristiche individuali della persona.

Il **tibolone** ha un'azione combinata simile a quella di estrogeni, progestinici e androgeni.

Sebbene sia efficace nel ridurre i sintomi della menopausa, come le vampate di calore, alcuni studi suggeriscono che potrebbe aumentare i livelli di LDL, anche se in misura minore rispetto ad altre terapie ormonali, come l'estrogeno da solo.

L'**impatto della TOS sul profilo lipidico** dipende inoltre da diversi fattori, tra cui l'età, il rischio cardiovascolare individuale, la dieta e lo stile di vita.



(Salute, Corriere)

**SCIENZA E SALUTE**

## CHE COS'È LA DISLIPIDEMIA?

Il termine “dislipidemia” si riferisce a un quadro clinico specifico caratterizzato da un’alterazione della quantità di lipidi (grassi) presenti nel nostro sangue.

Si distinguono fondamentalmente tre condizioni:

- **Ipercolesterolemia:** caratterizzata da un aumento del colesterolo a livello ematico;
- **Ipertrigliceridemia:** caratterizzata da un aumento dei livelli di trigliceridi;
- **Iperlipidemie miste:** caratterizzate da un aumento sia del colesterolo che dei trigliceridi.



È molto importante tenere sempre sotto controllo questa condizione poiché tali alterazioni metaboliche rappresentano un significativo fattore di rischio per lo sviluppo, a medio e a lungo termine, di importanti **malattie cardiovascolari**.

Abbiamo approfondito l’argomento con la dottoressa Laura Cassarà, Specialista in Malattie del Fegato e del Ricambio presso i centri medici Humanitas Medical Care.

### DISLIPIDEMIA: QUALI SONO LE CAUSE?

Le **cause** che portano alla dislipidemia possono essere determinate principalmente da:

- **Fattori genetici:** in questi casi un’alterazione genetica determina un’eccessiva produzione o un difetto nell’eliminazione di colesterolo e di trigliceridi.
- **Stile di vita non corretto**, determinato da mancanza di attività fisica, sedentarietà e da una dieta ricca di grassi animali.
- **Condizioni cliniche associate** come, ad esempio, il diabete mellito, l’obesità, l’insulino-resistenza, l’ipotiroidismo, la sindrome dell’ovaio policistico, l’uso di determinati farmaci come gli estrogeni e i glucocorticoidi possono contribuire all’insorgenza della dislipidemia.

### QUALI SONO I SINTOMI DELLA DISLIPIDEMIA?

I **sintomi** della dislipidemia sono, purtroppo, **praticamente assenti** fino a che non causano patologie vere e proprie a carico di alcuni organi.

### COME VIENE FATTA LA DIAGNOSI?

La diagnosi viene posta in seguito all’ esecuzione di **esami del sangue** per valutare il cosiddetto **profilo lipidico completo** (colesterolo totale, HDL, LDL, trigliceridi) e dovrebbe essere sospettata ed indagata in presenza di particolari patologie croniche come il diabete, il sovrappeso, le malattie cardiovascolari (*ischemia ed infarto, ictus cerebri*, etc).

È importante infatti sottolineare che la dislipidemia, se non gestita adeguatamente e precocemente, può rappresentare un **significativo fattore di rischio per lo sviluppo di diverse patologie vascolari**, tra cui ictus cerebrali, infarti cardiaci e arteriopatia periferica.

Quindi il monitoraggio e la gestione efficace della dislipidemia sono strumenti fondamentali per ridurre il rischio di sviluppare queste gravi condizioni patologiche correlate al sistema vascolare.

### COSA FARE IN CASO DI DISLIPIDEMIA?

I trattamenti per la dislipidemia includono:

- **Dieta corretta**, ovvero evitare grassi di origine animale e adottare una dieta equilibrata con frutta e verdure, cibi integrali, carni bianche e pesce.
- **Attività fisica**, svolgendo regolarmente esercizio fisico nella routine quotidiana anche con semplici passeggiate a piedi o in bicicletta se non abbiamo tempo per frequentare una palestra.

**Terapie specifiche**, solo nei casi in cui gli approcci precedenti non portino a risultati incoraggianti entro 2-3 mesi, possono essere considerate terapie mediche o con integratori mirati o con veri e propri farmaci per gestire la dislipidemia in modo più determinato. (*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

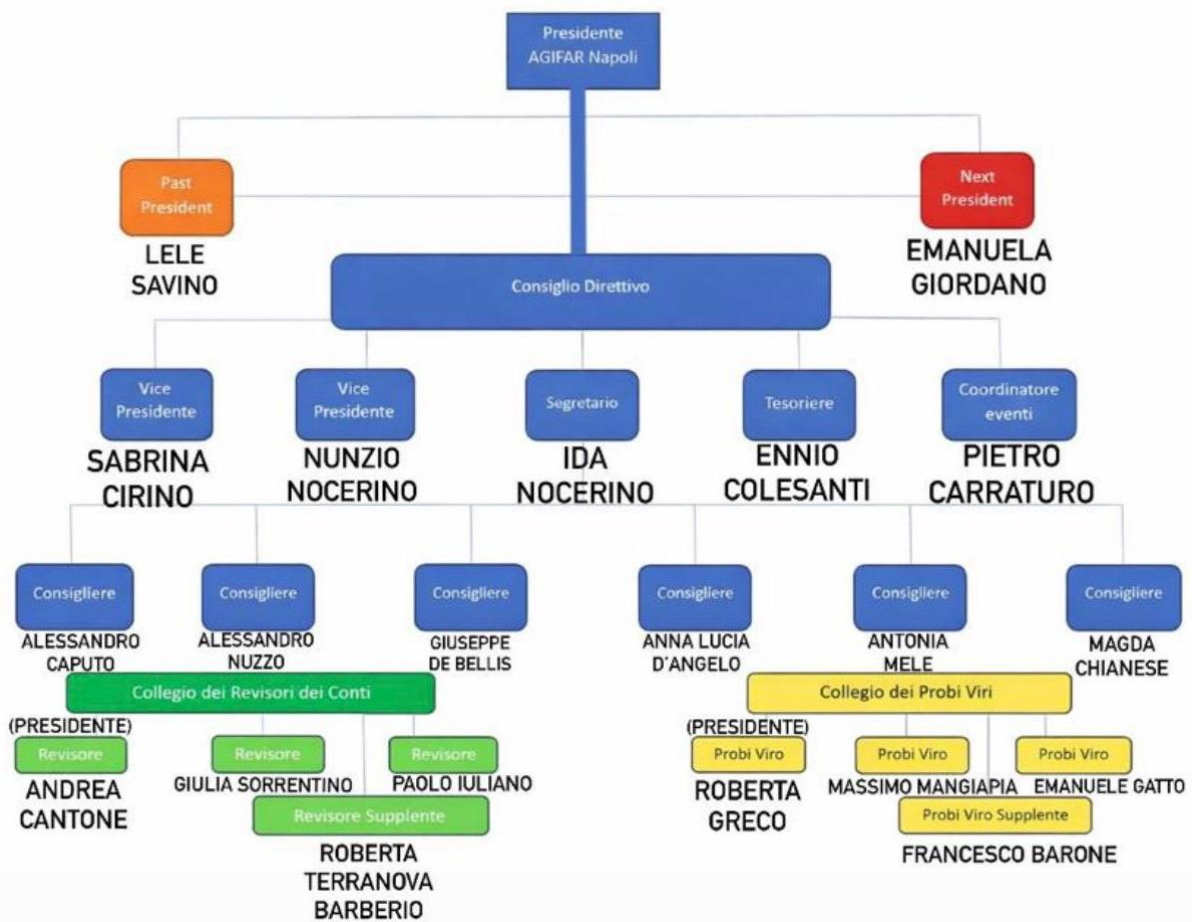
## eletto il nuovo Presidente: Cosimo AMENTE

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

<b>8 Maggio</b>	Farmacia Procaccini	<b>Napoli</b>
<b>15 Maggio</b>	Farmacia Cirino	<b>Napoli</b>
<b>22 Maggio</b>	Farmacia Dello Iacovo	<b>Napoli Ponticelli</b>
<b>29 Maggio</b>	Farmacia Visconti	<b>Nola</b>
<b>5 Giugno</b>	Farmacia Elifani	<b>Meta di Sorrento</b>
<b>12 Giugno</b>	Farmacia Verdi	<b>Giugliano</b>
<b>19 Giugno</b>	Farmacia Morrica	<b>Marano</b>
<b>26 Giugno</b>	Farmacia Associate	<b>Afragola</b>
<b>3 Luglio</b>	Farmacia Romano	<b>Casalnuovo</b>
<b>10 Luglio</b>	Farmacia Cifariello	<b>Napoli</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