

SCIENZA E SALUTE

Cosa nasconde davvero la polvere di casa nostra? Lo studio spagnolo che svela i rischi città per città

Passiamo il 90% del tempo al chiuso, ma sappiamo cosa respiriamo? Uno studio rivela come la polvere cambi tra città e città, tra microplastiche, idrocarburi e persino DDT.

Passiamo il 90% della nostra vita al chiuso, tra casa, ufficio e scuola. È impossibile non entrare in contatto con la polvere, che ha una **composizione molto complessa che include cellule della pelle, capelli, sabbia e anche microplastiche.**

Un team di ricerca spagnolo ha analizzato in che modo variano gli *ingredienti* della polvere in diverse città della penisola – *Barcellona, Madrid, Granada, Valladolid, Salamanca e Algeciras*. I risultati sono stati pubblicati su *Microchemical Journal*.

FUMO, PLASTICA E PESTICIDI: COSA C'È NEI CAMPIONI

Analizzando i campioni raccolti nelle case, i ricercatori hanno identificato due grandi categorie di sostanze. La prima comprende composti legati ad attività economiche e materiali di uso comune, come la nicotina e gli additivi plastici.

La seconda riguarda composti derivati da processi specifici, che si dividono a loro volta in non persistenti (come gli idrocarburi prodotti dalla combustione di veicoli, industrie e riscaldamenti, tossici ma destinati a degradarsi nel tempo) e persistenti – come il **pesticida DDT**, ancora presente nelle case nonostante sia vietato in Spagna da oltre quarant'anni.

CITTÀ CHE VAI, POLVERE CHE TROVI

I risultati evidenziano che la composizione della polvere è uno specchio del contesto in cui si vive. A Salamanca, Valladolid e Granada, zone prevalentemente dedite all'agricoltura, prevalgono i pesticidi; in grandi aree urbane come Madrid e Barcellona dominano invece gli idrocarburi del traffico e gli additivi plastici. Gli ftalati, al contrario, sono distribuiti in modo uniforme ovunque, a conferma della loro presenza nei materiali plastici di uso quotidiano.

IL RUOLO DEL CLIMA E DEI VENTI

Anche il clima gioca un ruolo importante: ad Algeciras chi abita a favore di vento registra livelli di idrocarburi del petrolio significativamente più alti rispetto a chi sta controvento, a causa della vicinanza dell'industria petrolchimica; a Barcellona e Madrid le abitazioni situate in zone con inverni più rigidi mostrano concentrazioni più elevate di idrocarburi, probabilmente a causa di un maggiore uso del riscaldamento.

Il DDT, invece, compare in modo significativo quasi esclusivamente a Granada, dove la sua presenza potrebbe essere legata a un utilizzo passato oppure al trasporto di polvere dal continente africano, dove il pesticida è ancora consentito.

PERCHÉ È IMPORTANTE STUDIARE LA POLVERE?

Analizzando la distribuzione dei composti chimici nelle diverse aree non solo è possibile tenere sotto controllo le fonti di emissione e la loro dispersione nel territorio, ma anche valutare i rischi reali a cui sono esposte le persone, specialmente nel caso di sostanze vietate come il DDT.

Infine i risultati mettono in luce un altro problema spesso trascurato, ovvero che le zone più contaminate tendono a coincidere con quelle in cui gli affitti e i prezzi delle abitazioni sono più bassi, a riprova che la povertà è anche un fattore di rischio ambientale. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

ORMONI: COSA SONO E A COSA SERVONO

Gli ormoni sono molecole prodotte dalle ghiandole endocrine e rilasciate nel flusso sanguigno.

Pur essendo prodotti in piccole quantità, gli ormoni hanno un **impatto significativo sull'organismo**.

Alterazioni nel livello degli ormoni, sia in aumento, sia in diminuzione, possono provocare problemi di salute.

Come prendersi cura della salute ormonale e quali sintomi non sottovalutare?

Ne parliamo con il professor **Andrea Lania**,

Responsabile dell'Unità Operativa di Endocrinologia e Diabetologia dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano e docente di Humanitas University.

ORMONI: A COSA SERVONO

Gli ormoni sono molecole, che **possono essere proteine o steroidi derivati dai grassi**, prodotte da ghiandole endocrine, come:

- *Ipofisi; ghiandola pineale;*
- *timo; tiroide;*
- *ghiandole surrenali; pancreas.*

Attraverso il sangue, gli ormoni agiscono come messaggeri chimici, trasportando informazioni e istruzioni da un tessuto a un altro, e hanno un ruolo fondamentale nella regolazione di vari processi vitali, tra cui:

- *accrescimento e sviluppo;*
- *metabolismo;*
- *funzione sessuale;*
- *riproduzione;*
- *sviluppo psichico e regolazione dell'umore*

Gli ormoni viaggiano attraverso il flusso sanguigno raggiungendo specifiche cellule che dispongono dei **recettori corrispondenti** per quel particolare ormone; se un **ormone si lega al suo recettore**, si scatena un effetto. Le cellule dotate dei recettori per un determinato ormone formano il suo **tessuto bersaglio**. Gli ormoni esercitano i loro effetti caratteristici sulle cellule bersaglio **alterandone l'attività cellulare**.

I recettori degli **ormoni proteici** interagiscono con la superficie cellulare attraverso **proteine recettoriali**, innescando una **sequenza di eventi** relativamente rapida.

Al contrario, gli **ormoni steroidei** penetrano direttamente nelle cellule, interagendo con i **recettori interni** e provocando una **risposta più lenta**.

QUALI FATTORI INFLUENZANO IL CORRETTO FUNZIONAMENTO DEGLI ORMONI?

I livelli ormonali sono influenzati da una **varietà di fattori**, tra cui

- *la crescita e lo sviluppo, lo stress, le infezioni*
- *i cambiamenti nell'equilibrio dei liquidi e dei minerali nel sangue.*



ORMONI: I SINTOMI DA NON SOTTOVALUTARE

La Società Europea di Endocrinologia consiglia di rivolgersi al medico in presenza dei seguenti segnali:

- *aumento/perdita di peso inspiegabile;*
- *eccessiva sensazione di freddo;*
- *cambiamenti nell'appetito*
- *capelli e unghie fragili;*
- *stanchezza;*
- *pelle secca e desquamata;*
- *comparsa di depressione*
- *sete eccessiva;*
- *segni di pubertà precoce o tardiva (al di fuori dell'età di 8-13 anni per le ragazze e di 9-14 anni per i ragazzi)*
- *solo per gli adulti: perdita della libido, cicli mestruali irregolari, infertilità.*



SALUTE ORMONALE: I CONSIGLI

- **praticare regolare attività fisica**, essenziale per un sano equilibrio ormonale. Sono sufficienti 1,5-2,5 ore alla settimana di esercizio fisico per aiutare l'organismo a produrre ormoni.
- **avere un'alimentazione sana**, che comprenda molta frutta e verdure fresche, cereali integrali e ridurre al minimo i cibi confezionati.
- **dormire almeno 7 ore a notte.**
- **mantenere un buon apporto di vitamina D** mangiando pesce grasso, come il salmone e le sardine. In inverno, quando l'esposizione al sole è scarsa, si può optare per l'assunzione di integratori di vitamina D, come l'olio di fegato di merluzzo.
- **consumare alimenti ricchi di iodio**, come frutti di mare, alghe, uova e latticini.
- **consumare alimenti ricchi di calcio**, come yogurt, mandorle, fagioli e verdure a foglia verde.
- **usare contenitori di vetro o di acciaio inossidabile** invece di contenitori di plastica. Bere acqua dal rubinetto, ricordandosi di non mettere mai la plastica nel microonde.
- **migliorare la qualità dell'aria negli ambienti chiusi.** L'aria dentro e fuori casa può contenere sostanze interferenti con il sistema endocrino. Passare regolarmente l'aspirapolvere, spolverare e far prendere aria alle camere sono azioni che possono ridurre la presenza di particelle di polvere.
- **scegliere con attenzione i prodotti per l'igiene e i cosmetici.** Questi prodotti possono contenere sostanze interferenti con il sistema endocrino. Vanno evitati i cosmetici che contengono sostanze chimiche che alterano il sistema endocrino, come **ftalati, parabeni e triclosan.**
- **prestare attenzione ai propri sintomi.**

PREVENZIONE E SALUTE**UTERO: CHE COS'È L'ECTROPION**

Nel linguaggio comune viene definita “piaghetta”, ma il termine medico corretto è ectropion e indica un'estroflexione, ovvero un ripiegamento rivolto verso l'esterno di un organo o di un tessuto anatomico.

La piaghetta della cervice uterina, ovvero quella parte dell'utero che sporge nella vagina e collega la cavità uterina alla vagina stessa, rappresenta un'estroflexione delle cellule interne del canale cervicale, che si proiettano sulla superficie vaginale della cervice. Questa condizione è più frequentemente riscontrata in età fertile.

**Quali sono le cause e i sintomi dell'ectropion cervicale?**

Ne parliamo con il dottor Gianluigi Bresciani, ginecologo dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas Rozzano.

CHE COS'È L'ECTROPION?

L'ectropion, noto anche come piaghetta, è una lesione benigna del collo dell'utero che si manifesta a livello dell'orifizio uterino esterno, la parte più vicina alla vagina. Si verifica quando una porzione del tessuto di rivestimento del canale cervicale si espande verso l'esterno, andando a impiantarsi sull'epitelio vaginale, che riveste normalmente anche il collo dell'utero. Questa fuoriuscita dalla sua sede naturale appare come una piccola lesione arrossata e infiammata intorno all'orifizio uterino esterno. Le dimensioni possono variare, e in genere è il ginecologo, durante una visita di routine, a scoprirne la presenza.

L'ectropion è tipicamente causato da cambiamenti ormonali associati alla pubertà, alla gravidanza e all'uso di contraccettivi orali. In alcuni casi, può essere presente fin dalla nascita.

ECTROPION: QUALI SONO I SINTOMI?

L'ectropion cervicale è spesso una condizione asintomatica. Tuttavia, in alcuni casi possono presentarsi sintomi comuni a diverse condizioni ginecologiche, quali:

- *perdite di sangue, in genere dopo un rapporto sessuale;*
- *spotting, ovvero piccole perdite di sangue tra una mestruazione e la successiva;*
- *secrezioni vaginali simili a muco (leucorrea).*

In presenza di questi sintomi è consigliabile rivolgersi al ginecologo, soprattutto se sono ricorrenti. È importante non sottovalutare questa condizione, poiché la zona interessata è delicata e soggetta a infiammazioni che, se trascurate, possono favorire lo sviluppo di lesioni cervicali, anche di natura pre-tumorale. Per questo motivo, si raccomanda di sottoporsi a un Pap test annuale e di seguire alcune semplici precauzioni di igiene intima, come evitare di indossare salvaslip se non strettamente necessario e usare il preservativo durante i rapporti sessuali. Questi comportamenti aiutano a prevenire la proliferazione di batteri e infezioni che possono infiammare facilmente la piaghetta.

È NECESSARIO INTERVENIRE CHIRURGICAMENTE?

Se la piaghetta non provoca problemi è sufficiente mantenerla sotto controllo periodico con visite programmate dal ginecologo. Se, invece, sono presenti infiammazioni o il fastidio è notevole, è possibile:

- *la prescrizione di una terapia ormonale*
- *la vaporizzazione laser*

la rimozione chirurgica mediante diatermocoagulazione. Questa tecnica consiste nell'utilizzo di un bisturi elettrico per bruciare l'erosione in modo rapido e ambulatoriale, senza bisogno di anestesia né dolore. Dopo l'intervento, sarà necessario astenersi dai rapporti sessuali per almeno 20-30 giorni, al fine di permettere alla lesione di cicatrizzarsi correttamente. In questo periodo, si possono osservare perdite vaginali inizialmente rosse, che successivamente diventano biancastre, segno che il processo di cicatrizzazione è in corso.

(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
Somma Vesuviana	FT/PT	388 490 8249	14 Aprile
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	14 Aprile
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

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			
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

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