



farma DAY

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



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli

Proverbio di oggi.....

Me faccio 'a croce cu 'a mana manca

Sciopero Nazionale dei Farmacisti Collaboratori: rinnovo del CCNL NON PIÙ RINVIABILE

Lunedì 13 Aprile - Roma, piazzale antistante alla sede di Federfarma

Lunga mobilitazione per il rinnovo del CCNL di lavoro scaduto da fine agosto 2024. A Roma sono confluite migliaia di farmaciste e farmacisti collaboratori provenienti da tutta Italia in corteo da **Piazza Vittorio Emanuele II** fino a **piazza San Giovanni in Laterano**, nei pressi della sede di **Federfarma Nazionale**;

Una mobilitazione ampia e determinata che ha riportato al centro del confronto il valore del lavoro nelle farmacie private e la **NECESSITÀ NON PIÙ RINVIABILE** di dare risposte concrete a **oltre 76.000 addetti del settore**.

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli aveva già rappresentato a Federfarma le istanze provenienti dai propri iscritti sul confronto per il rinnovo del CCNL dei dipendenti di Farmacia privata, nonché le iniziative di mobilitazione proclamate a livello Nazionale.

Nella comunicazione fatta, nel pieno rispetto dei ruoli e delle competenze delle parti coinvolte, si è ritenuto doveroso esprimere preoccupazione per il perdurare dello stallo negoziale che sta determinando un clima di crescente tensione all'interno della comunità professionale.

Tale situazione rischia di incidere negativamente non solo sulle condizioni lavorative dei Farmacisti ma anche sulla qualità del servizio reso ai cittadini in un momento in cui il ruolo sanitario del Farmacista è sempre più centrale.

In tale quadro l'Ordine ha invitato a proseguire il confronto con spirito di responsabilità, dialogo e collaborazione, favorendo ogni iniziativa utile al raggiungimento di una soluzione condivisa in tempi rapidi. E' fondamentale evitare che il protrarsi delle contrapposizioni comprometta ulteriormente l'equilibrio del sistema.

L'Ordine continuerà ad esprimere la propria attenzione istituzionale sulla vicenda e la disponibilità a sostenere ogni percorso che conduca a una positiva definizione della trattativa, nel rispetto delle esigenze di tutte le componenti coinvolte e della dignità professionale dei Farmacisti.



PREVENZIONE E SALUTE

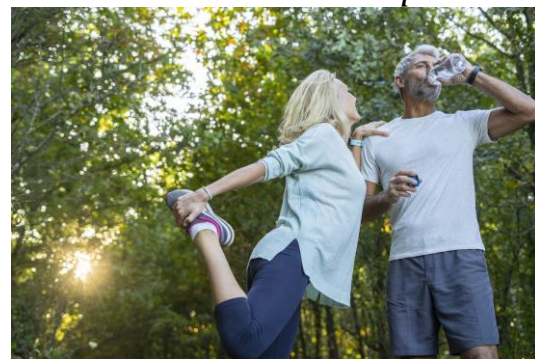
MOVIMENTO e SONNO: sono le abitudini di tutti i giorni a tenere alla larga il rischio di demenza

I fattori che predispongono alla demenza si sviluppano nell'arco di decenni: curare già in età adulta attività fisica e sonno riduce il rischio. La conferma da una metanalisi che comprende i dati di quasi 70 ricerche.

Meno tempo seduti, **esercizio fisico regolare e costante, sette o otto ore di sonno** per notte:

lo spettro della **demenza** si può allontanare con alcune buone pratiche da adottare nello stile di vita **decenni prima**, quando si è nel pieno dell'età adulta e l'invecchiamento pare ancora lontano.

La conferma di quanto già suggerito da passate ricerche arriva da una revisione che ha messo insieme **decine di ricerche su milioni di persone**, che hanno indagato come le abitudini quotidiane siano collegate alla salute del cervello in età avanzata.



La conferma di quanto già suggerito da passate ricerche arriva da una revisione che ha messo insieme **decine di ricerche su milioni di persone**, che hanno indagato come le abitudini quotidiane siano collegate alla salute del cervello in età avanzata.

LA DIFFERENZA DI QUESTO STUDIO RISPETTO AI PRECEDENTI

Lo studio è quella che gli esperti chiamano **una metanalisi**, cioè una revisione sistematica di lavori già pubblicati in cui si svolgono analisi statistiche per produrre una stima numerica dell'effetto di un farmaco o - come in questo caso - di un'abitudine di vita.

Un gruppo di scienziati della York University (Canada) ha analizzato i dati di **69 studi di coorte prospettici su milioni di adulti over 35**: in queste ricerche, soggetti cognitivamente sani erano stati seguiti nel tempo per analizzare i loro comportamenti quotidiani e, anni dopo, per capire quanti tra loro avessero sviluppato demenza. Si tratta comunque di studi *osservazionali*, che non possono cioè stabilire un rapporto di causa-effetto tra il comportamento osservato e il declino cognitivo, ma che si limitano a cogliere un'associazione tra le due cose.

RISCHIO DEMENZA: QUANTO CONTANO SPORT, SONNO E SEDENTARIETÀ

L'analisi ha confermato che i tre fattori che si era scelto di analizzare - l'attività fisica regolare, un numero corretto di ore di sonno e la lotta attiva alla sedentarietà - sono effettivamente associati a un rischio inferiore di incorrere in demenza. Praticare sport regolarmente è risultato collegato a un rischio di demenza **in media più basso del 25%** in 49 studi, anche se il valore di "quanto" l'attività fisica incidesse variava di molto, tra uno studio e l'altro.

Troppo poco sonno e troppo sonno sono risultati rispettivamente associati a **un rischio più elevato di demenza del 18% e del 28%** rispetto a un numero corretto di ore di riposo, pari a 7-8 ore a notte, nei 17 studi che trattavano questo tema. Infine, starsene seduti più di 8 ore al giorno è associato a un rischio di demenza più alto del 27%, anche se solo 3 ricerche hanno analizzato il rapporto tra sedentarietà e declino cognitivo.

PROTEGGERE IL CERVELLO, UN MATTONE DOPO L'ALTRO

Se i risultati dello studio non sono certo una sorpresa, il nuovo lavoro ha il merito di aver **confermato le intuizioni precedenti in un campione molto ampio** e diversificato, e di suggerire che oltre alle buone pratiche in sé conta molto anche **l'aderenza a questi comportamenti** nel tempo.

Essere costanti nel mantenersi attivi e nel dormire per un numero adeguato di ore in età adulta riduce le probabilità di incorrere in demenza in età avanzata, perché, scrivono gli autori, «la demenza si sviluppa nell'arco di decenni, e i comportamenti di tutti i giorni come attività fisica, tempo speso seduti e durata del sonno potrebbero essere collegati al rischio». (*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 dottor **Simone Carnier**, nutrizionista presso i centri Medici Humanitas Medical Care.

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.

(Salute, 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 ginocchia 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.

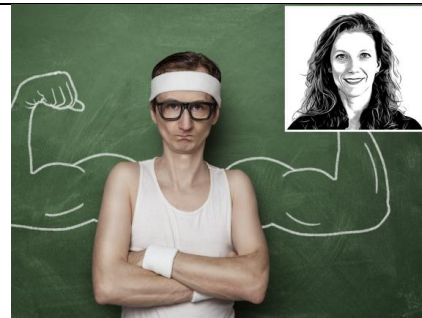
Il **riposo resta inoltre essenziale** per consentire ai muscoli sottoposti allo sforzo di recuperare: alternare allenamenti e giornate di pausa aiuta a limitare l'accumulo di stress.

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, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

Come mettere su peso senza aumentare in massa grassa? Privilegiare solo le proteine?



Alcune persone trovano difficile «aumentare di peso»: ecco perché può succedere e come distribuire i nutrienti nell'arco della giornata, compresi i carboidrati

Vorrei aumentare di peso senza però mettere massa grassa e vorrei capire la giusta alimentazione.

*Dovrei aumentare le proteine? * Risponde Elena Dogliotti, biologa nutrizionista - Fondazione Veronesi.*

Alcune persone trovano difficile «aumentare di peso» e questo può avere diverse spiegazioni.

I MOTIVI C'è chi consuma naturalmente più energia a riposo, caratteristica in parte **genetica**. Chi consuma molte calorie senza rendersene conto **muovendosi tanto** anche in modo non strutturato. Anche lo **stress cronico** può influire, il cortisolo infatti inibisce la sintesi muscolare e ne promuove la degradazione.

Chi fuma può avere un metabolismo più accelerato dovuto all'effetto della nicotina e assorbire meno bene i nutrienti.

Una bassa efficienza di assimilazione potrebbe dipendere anche da cause legate alla **salute dell'intestino e del microbiota**.

Altre motivazioni possono dipendere dalla regolazione **ormonale**: ormoni come la tiroxina, l'insulina e la leptina influenzano il metabolismo e la regolazione della fame e del peso.

PRATICA GENERALE Aumentare la massa corporea in modo sano, significa **aumentare quella muscolare e non il tessuto adiposo** e ciò richiede:

- uno **stimolo muscolare adeguato**, quindi esercizio mirato e progressivo;
- un **introito proteico corretto**, non necessariamente elevato, ma ben distribuito;
- un adeguato **apporto energetico**;
- attenzione anche al **riposo** e al recupero (il muscolo cresce dopo l'allenamento, non durante).

Ogni individuo ha un modo proprio di rispondere a determinati regimi nutrizionali e di questo si deve sempre tenere conto, per cui al di là di principi generali, avere consigli personalizzati da parte di un esperto è sempre preferibile.

I CONSIGLI I punti generali da tenere in considerazione possono essere: **aumentare la frequenza dei pasti**, che può favorire l'assimilazione dei nutrienti e l'introito calorico. **L'introito proteico va aumentato** rispetto alle linee guida per la popolazione generale, ma va associato ad **esercizi mirati** per sviluppare la forza e va ben **pianificata la distribuzione delle fonti proteiche** anche subito dopo gli allenamenti, per favorire recupero e aumento di massa muscolare. È anche fondamentale una corretta **idratazione** che favorisce la salute generale e il volume del muscolo.

I **carboidrati** (principalmente da **cereali integrali e frutta**) non vanno ignorati, sono utilissimi per risparmiare proteine e per fornire energia all'allenamento. Anche **grassi buoni** (olio evo, frutta secca, pesce) sono ottimi alleati per aumentare la densità energetica della dieta.

Se nonostante un'attività fisica regolare e un'alimentazione personalizzata il peso rimane invariato nel tempo, può avere senso **verificare con un medico** specialista che non ci siano problematiche di tipo ormonale che necessitino di provvedimenti.

Se però il fatto di non mettere su troppa massa muscolare è solo una sua **caratteristica** il mio consiglio è di provare a spostare un po' il suo obiettivo verso «**la versione migliore di se stesso**» (definizione strausata ma valida!) ovvero snello, tonico, forte, energico e soprattutto... in salute. (*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
S. Antimo	FT/PT	388 164 6322	14 Aprile
Marigliano	FT/PT	347 778 4561	14 Aprile
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	<i>R. Giannatiempo</i>	4
Mese di MAGGIO			
Lunedì 11 Maggio h. 21.00	Ruolo del Farmacista nel trattamento dell'insufficienza venosa	<i>G. Iacono</i> <i>R. Cantone</i>	In accreditamento
Lunedì 25 Maggio h. 21.00	Patologie Dermatologiche: Ruolo e Consigli pratici del Farmacista	<i>G. Argenziano</i>	In accreditamento
Mese di GIUGNO			
Lunedì 8 Giugno h. 21.00	Sintomatologie Gastrointestinali: Ruolo del Farmacista e Consigli Pratici	<i>G. Nardone</i>	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	<i>P. Ascierto</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

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

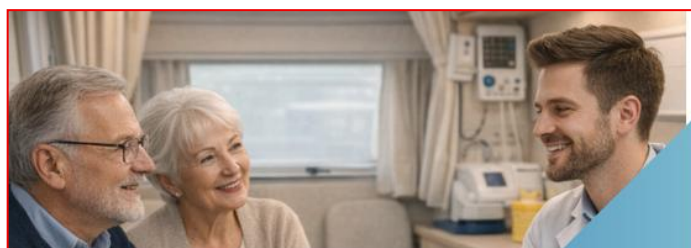
- ✓ **Visita geriatrica**
- ✓ **ECG**
- ✓ **Ecocolordoppler TSA**
- ✓ **Valutazione neuropsicologica**



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