



Proverbio di oggi.....

'O munno è munno: chi saglie e chi va a funno!

L'ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA, ANCHE LEGGERA, RIDUCE IL RISCHIO DI CANCRO

Il numero di passi compiuti ogni giorno potrebbe essere più importante per il rischio di cancro rispetto all'intensità dell'attività

In uno studio di coorte prospettico su oltre 85mila adulti condotto nel Regno Unito, un'équipe di ricerca multinazionale (Usa e Uk) ha scoperto che **gli individui che praticano ogni giorno un'attività fisica di da intensità da leggera a moderata-vigorosa hanno un rischio di cancro inferiore** rispetto agli individui più sedentari. I risultati, pubblicati su un repository del *British Journal of Sports Medicine*, sono tra i primi a valutare la riduzione del rischio di cancro associata a un'attività di intensità leggera come fare commissioni e svolgere le faccende domestiche. Studi precedenti avevano mostrato un'associazione inversa tra attività fisica e rischio di cancro, ma la maggior parte di questi studi si basava su questionari auto-riportati, che potrebbero non registrare in modo accurato l'intensità delle diverse attività.

Nel nuovo studio i partecipanti all'indagine (*età media 63 anni*) indossavano accelerometri da polso che tracciavano l'attività giornaliera totale, l'intensità dell'attività e il conteggio dei passi giornalieri per un periodo di una settimana. I ricercatori hanno quindi esaminato la relazione tra le medie giornaliere e l'incidenza di 13 tipi di cancro, tra cui il tumore della mammella e del colon-retto, già associati in precedenza all'attività fisica. Dopo un follow-up medio di 5,8 anni, 2.633 partecipanti avevano ricevuto una diagnosi di uno dei 13 tipi di cancro monitorati.

- **Gli individui con la più alta quantità totale di attività fisica giornaliera avevano un rischio inferiore del 26% di sviluppare il cancro vs agli individui con la più bassa quantità di attività fisica giornaliera.**

I ricercatori hanno anche esplorato l'impatto della sostituzione del tempo sedentario quotidiano con attività fisica di intensità da leggera a moderata-vigorosa e hanno scoperto che questo cambiamento era associato a una riduzione del rischio di cancro. Anche un conteggio giornaliero più elevato di passi, ma non la loro intensità, era associato a un rischio inferiore di cancro. Rispetto al rischio in coloro che facevano 5mila passi al giorno, il rischio era inferiore dell'11% per coloro che ne facevano ogni giorno 7mila e inferiore del 16% per chi faceva 9mila. **Oltre i 9mila passi, la riduzione del rischio non mostrava ulteriori incrementi.**

(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE**TIROIDITE DI HASHIMOTO: SINTOMI E CURA**

La tiroidite di Hashimoto è una malattia infiammatoria cronica della tiroide a patogenesi autoimmune.

Il sistema immunitario, per ragioni non ancora del tutto chiarite, perde la tolleranza verso i tessuti tiroidei e produce autoanticorpi diretti contro di essi, determinando una progressiva distruzione del parenchima ghiandolare.

La riduzione della massa funzionante si traduce in un **calo della produzione ormonale** e, nel tempo, in **ipotiroidismo**.

La malattia può insorgere a qualsiasi età, ma colpisce con maggiore frequenza la popolazione femminile in età adulta, **tra i 30 e i 50 anni**.

Quali sono i sintomi della tiroidite di Hashimoto e come si cura?

Ne parliamo con il professor **Andrea Lania**, responsabile dell'Unità di Endocrinologia e Diabetologia presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

TIROIDITE DI HASHIMOTO: SINTOMI

Il quadro clinico della tiroidite di Hashimoto è strettamente correlato al grado di insufficienza tiroidea. Nelle forme di ipotiroidismo lieve la malattia può decorrere in modo del tutto **asintomatico**.

Quando i sintomi sono presenti, sono spesso aspecifici e a insorgenza graduale, il che ne rende **difficile il riconoscimento precoce**. Le manifestazioni più frequenti comprendono:

- *Astenia; aumentata sensibilità al freddo; sonnolenza; cute secca; stipsi*
- *debolezza muscolare; mialgie e artralgie; irregolarità del ciclo mestruale*
- *depressione; disturbi della memoria e della concentrazione; gozzo*
- *fragilità ungueale (onicorressi); alopecia diffusa*
- *ingrandimento della lingua (macroglossia).*

Tiroidite di Hashimoto: chi è a rischio?

I principali fattori di rischio associati alla malattia sono il **sexo femminile**, l'**età adulta** (30-50 anni), la **presenza di altre patologie autoimmuni** – quali *artrite reumatoide, diabete mellito di tipo 1 o lupus eritematoso sistemico* – la familiarità per patologie tiroidee o autoimmuni, la gravidanza e un eccessivo apporto di iodio.

Come curare la tiroide di Hashimoto?

Non tutti i pazienti con tiroidite di Hashimoto richiedono un trattamento farmacologico: la terapia è indicata quando si sviluppa un ipotiroidismo clinicamente significativo.

In questi casi, il trattamento si basa sulla somministrazione di **LEVOTIROXINA**, un analogo sintetico della tiroxina (T4) endogena.

L'obiettivo terapeutico è ristabilire e mantenere nel tempo livelli ormonali adeguati, con conseguente regressione della sintomatologia ipotiroidea.

Si tratta di una terapia sostitutiva cronica, che richiede un monitoraggio periodico della funzione tiroidea per adeguare il dosaggio alle variazioni del quadro clinico e metabolico del paziente.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE**ALLERGIA AI FARMACI: CHE COS'È E COSA FARE**

Si deve sospettare un'allergia a un farmaco quando, dopo l'assunzione di un medicinale che nella maggior parte delle persone aiuta a risolvere certi sintomi, si manifesta invece una reazione più o meno grave del sistema immunitario.

Alcune persone, più frequentemente individui adulti e predisposti, ogni volta che assumono determinati tipi di farmaci, manifestano **reazioni avverse di tipo allergico**. Ne parliamo con la dottoressa **Maria Rita Messina** del Centro di Medicina Personalizzata: Asma e Allergologia presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

**ALLERGIA AI FARMACI: CHE COS'È?**

L'allergia ai farmaci si può sviluppare a causa della **sensibilizzazione a determinati farmaci** che in un individuo con una predisposizione personale, può causare una reazione allergica.

In genere, le allergie ai farmaci si sviluppano verso una **singola categoria farmacologica**, mentre le allergie a vari farmaci contemporaneamente, per quanto possibili, sono più rare.

In alcuni casi, la **reazione allergica** può essere provocata dagli **eccipienti**, ovvero dalle sostanze inattive contenute all'interno del medicinale che servono alla conservazione e all'assorbimento, per esempio.

Le allergie ai farmaci non sono più comuni in persone allergiche a sostanze inalatorie come i pollini oppure ad alimenti, ma hanno uguale possibilità di manifestarsi nei soggetti predisposti.

I SINTOMI DELL'ALLERGIA AI FARMACI

I **sintomi di una reazione allergica a un farmaco** possono manifestarsi **entro 10 minuti** dall'assunzione del farmaco fino a **distanza di giorni**.

Solo in casi rarissimi la reazione allergica a un farmaco può coinvolgere, oltre che la pelle, altri organi come fegato, rene, polmoni.

Le allergie ai farmaci si possono manifestare con:

- **gonfiore di labbra e palpebre (angioedema)**
- **reazioni cutanee come arrossamenti, pomfi, bolle**
- **sintomi cardiovascolari, respiratori, gastrointestinali, anche gravi, come abbassamento della pressione arteriosa, mancanza di fiato, perdita di coscienza**



Il trattamento dipende dalla gravità dei sintomi e può comprendere:

- **Antistaminici e corticosteroidi**
in caso di reazioni lievi-moderate come per esempio con solo manifestazioni cutanee.
- **Adrenalina:**
somministrata in caso di reazioni severe come l'anafilassi, cioè quando la reazione allergica coinvolge più organi contemporaneamente (difficoltà respiratoria, calo della pressione, orticaria e gonfiore, vomito, diarrea).
- Qualora la persona che manifesti la reazione allergica grave non fosse dotata di adrenalina, bisogna chiamare immediatamente il 112.

Una grave reazione allergica può avere un'evoluzione drammatica e fatale in breve tempo.

In attesa dell'intervento medico si possono somministrare **cortisone**, **antistaminici** o **broncodilatatori**, ma l'assunzione di adrenalina resta fondamentale per la remissione della reazione anafilattica.

In caso la persona che presenti un'anafilassi vada in arresto cardiocircolatorio (shock anafilattico), oltre a chiamare i soccorsi, bisogna iniziare immediatamente la **rianimazione cardiopolmonare**, che verrà continuata dal personale sanitario una volta giunto sul posto

COSA FARE SE SI SOSPETTA DI AVER AVUTO UN'ALLERGIA AI FARMACI?

Se si sospetta una **reazione a farmaci** bisogna rivolgersi allo **specialista allergologo**, riferendo gli eventuali farmaci che potrebbero aver scatenato la reazione allergica.

Dopo la **visita allergologica**, se vi è indicazione, lo specialista allergologo può pianificare dei **test allergometrici cutanei** specifici, come ad esempio per la classe antibiotica delle penicilline.

In alcuni casi inoltre, lo specialista può prescrivere il **test di provocazione orale**, che consiste nell'assunzione per via orale e in maniera controllata del farmaco sospettato di essere responsabile di una reazione allergica.

Tale test viene eseguito in ambiente protetto come un **day hospital**.

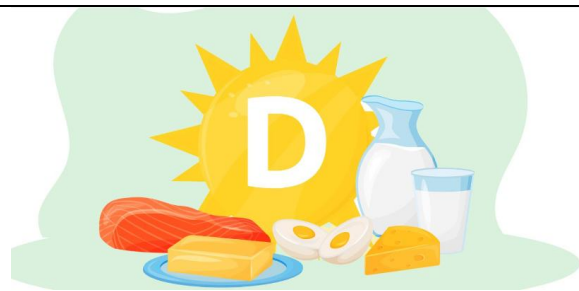
Quando viene posta diagnosi di allergia a un farmaco, lo specialista allergologo fornisce al paziente indicazioni sui farmaci da evitare e su quelli che possono essere assunti senza problemi.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

Vitamina D: a cosa serve?

La vitamina D non è una vitamina in senso stretto, ma un vero e proprio pro-ormone.



A differenza della maggior parte dei micronutrienti, l'organismo è in grado di sintetizzarla autonomamente grazie all'esposizione alla luce solare. La quota prodotta per via cutanea rappresenta la fonte principale, mentre quella di origine alimentare è minoritaria. Una volta sintetizzata o assunta con la dieta, la vitamina D viene immagazzinata nel tessuto adiposo e nel fegato, da cui viene rilasciata gradualmente secondo le esigenze metaboliche.

La vitamina D si presenta in due forme principali:

- l'**ergocalciferolo** (vitamina D2), di origine vegetale e fungina,
- il **colecalfiferolo** (vitamina D3), sintetizzato dalla cute in seguito all'esposizione ai raggi UVB e presente in alcuni alimenti di origine animale.

Entrambe le forme richiedono una doppia attivazione enzimatica – a livello epatico e renale – per diventare biologicamente attive. Ne parliamo con il prof. A. Lania, IRCCS Istituto Clinico Humanitas.

A cosa serve la vitamina D?

Il ruolo principale della vitamina D è la regolazione del metabolismo del calcio e del fosforo.

Favorisce l'assorbimento intestinale del calcio e ne riduce l'escrezione renale, sostenendo così la mineralizzazione ossea, la crescita scheletrica in età pediatrica e il fisiologico rimodellamento dell'osso in età adulta. Un deficit prolungato può manifestarsi come **rachitismo nel bambino**, o come **osteomalacia e fragilità ossea nell'adulto**. Alla vitamina D vengono inoltre attribuiti possibili effetti sul sistema immunitario, la funzione muscolare e la regolazione della risposta infiammatoria.

Dove si trova la vitamina D?

La principale fonte di vitamina D è l'esposizione alla luce solare:

- **l'irradiazione UVB sulla cute innesca la conversione del 7-deidrocolesterolo in colecalciferolo.**

Un'esposizione di circa 15-30 minuti su braccia e gambe, più volte alla settimana nelle ore centrali della giornata, è generalmente sufficiente nei mesi estivi. Nei mesi invernali o in condizioni di scarsa irradiazione solare, la sintesi cutanea si riduce significativamente.

Sul piano alimentare, le fonti più rilevanti includono i pesci grassi (salmone, sgombro, tonno), l'olio di fegato di merluzzo, il tuorlo d'uovo e alcuni alimenti fortificati. Tuttavia, la dieta da sola difficilmente copre il fabbisogno giornaliero.

Vitamina D bassa: i sintomi La carenza di vitamina D è spesso asintomatica nelle fasi iniziali e viene identificata casualmente attraverso un esame ematochimico. Quando il deficit si protrae nel tempo, possono comparire **astenia**, **dolori muscolo-scheletrici** diffusi, maggiore suscettibilità alle infezioni e alterazioni del tono dell'umore. Nei bambini, una carenza grave può causare rachitismo, con deformità scheletriche e ritardo della crescita. Negli adulti, le conseguenze più frequenti sono osteopenia e osteoporosi, con conseguente aumento del rischio di fratture da fragilità.

Quando prendere gli integratori di vitamina D?

L'integrazione di vitamina D è indicata quando l'esposizione solare e l'apporto alimentare risultano insufficienti a mantenere livelli ematici adeguati. La decisione terapeutica deve essere guidata dal medico, sulla base del dosaggio sierico della 25-idrossivitamina D, e non intrapresa autonomamente. La forma più utilizzata è il colecalciferolo (vitamina D3), disponibile in formulazioni per somministrazione giornaliera, settimanale o mensile per via orale. Il dosaggio e la frequenza di somministrazione vengono stabiliti in funzione del grado di carenza e delle caratteristiche del paziente. (*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 |
|-------------------------|------------------|-------------------------------|---------------|
| Pomigliano Parafarmacia | FT/PT | info@inparafarmacia.it | 14 Aprile |
| Napoli Secondigliano | FT/PT | farmaciatalento@libero.it | 14 Aprile |
| 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 |

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