



Proverbio di oggi.....

Ogne altare tene 'na croce (Ognuno ha i suoi problemi)

La SOLITUDINE peggiora la memoria: stare in compagnia protegge il cervello che invecchia

La solitudine è un "veleno" per la nostra mente: i legami sociali possono rallentare la perdita di memoria negli over 65. Lo rivela uno studio su oltre 10.000 persone.

La solitudine, quando non volutamente ricercata per sfuggire da una vita di corsa, non è quasi mai una situazione piacevole. Secondo uno studio pubblicato su *Aging & Mental Health*, **gli anziani che si sentono più soli hanno anche una memoria peggiore**: tuttavia (una buona notizia) la solitudine non accelererebbe il declino delle capacità mnemoniche, che procederebbe allo stesso ritmo di chi non si sente solo. «Scoprire che la solitudine ha un impatto significativo sulla memoria ma non sulla velocità del suo declino nel tempo è sorprendente», commenta Luis Carlos Venegas-Sanabria, coordinatore della ricerca.



PIÙ O MENO SOLI (E SMEMORATI) Lo studio ha coinvolto 10.217 persone tra i 65 e i 94 anni di età provenienti da **12 Paesi europei** (Italia inclusa), che sono state seguite tra il 2012 e il 2019. Uno dei test prevedeva che l'anziano ricordasse in un minuto quante più parole possibili da una lista di 10 letta a voce alta; la solitudine, definita come la sensazione di sentirsi soli, è stata valutata sulla base di quanto riferito dai partecipanti, a cui sono state poste tre domande per misurarne il livello e classificarli in tre categorie: poco, mediamente, o molto soli. Un primo dato che salta all'occhio ci riguarda da vicino: **spagnoli e italiani sono risultati gli anziani con i più alti livelli di solitudine (12%)**. La maggior parte dei partecipanti (il 92%) ha riferito livelli bassi o medi di solitudine, mentre a dichiararsi più soli sono stati generalmente i partecipanti più anziani, di sesso femminile e con problemi di salute più gravi.

GLI EFFETTI SU MEMORIA E DECLINO COGNITIVO Dai dati emerge che chi soffriva di più di solitudine aveva punteggi più bassi nei test di memoria rispetto a chi si sentiva meno solo. Tuttavia, **la solitudine non influenzava la velocità del declino mnemonico nel tempo**, un risultato che, secondo Venegas-Sanabria, suggerisce che la solitudine potrebbe avere un ruolo più rilevante sullo stato iniziale della memoria che sul suo progressivo peggioramento. L'età è risultata essere il fattore più determinante sul declino mentale nel tempo, mentre tra i fattori protettivi sono emersi l'attività fisica, la partecipazione ad attività sociali e un buono stato di salute percepito. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE**COLESTEROLO ALTO: COSA MANGIARE**

Il colesterolo è un grasso (lipide) fondamentale per la crescita delle cellule ma, se presente nel sangue in quantità eccessive rispetto alla norma (ipercolesterolemia), è tra i principali fattori di rischio per l'insorgenza di patologie cardiovascolari.

Il colesterolo infatti, si suddivide in **colesterolo ldl**, o “colesterolo cattivo” che tende ad accumularsi nei vasi sanguigni (**placche aterosclerotiche**) impedendo il corretto flusso del sangue e provocando eventi come ictus e infarto del miocardio, e **colesterolo hdl**, anche conosciuto come “colesterolo buono”, che invece favorisce la rimozione del colesterolo ldl dal sangue.

L'aumento di colesterolo si associa a varie cause, tra cui anche un'alimentazione ricca di cibi che ne favoriscono l'apporto e che, quindi, in presenza di ipercolesterolemia, va modificata. In particolare, gli alimenti che presentano una maggior concentrazione di colesterolo sono i formaggi, gli insaccati, le uova (in particolare il tuorlo) e i crostacei.

Cosa bisogna mangiare con il colesterolo alto? Ne parliamo con la dottoressa **Cristina Panico**, dell'Unità di Cardiologia Clinica, Interventistica e Ucc presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

CEREALI E VEGETALI: I CIBI CHE FAVORISCONO IL CONTROLLO DEL COLESTEROLO

L'alimentazione più adatta per il controllo del colesterolo è la **dieta mediterranea**. Ricca di vegetali, legumi e cereali che non contengono colesterolo e aiutano ad abbassarne i livelli. I **vegetali**, infatti, sono alimenti ricchi di fibre, che diminuiscono l'assorbimento del colesterolo assunto con il cibo da parte dell'intestino. In particolare si consiglia di consumare **2-3 porzioni di verdure al giorno e 2 porzioni di frutta**.

Anche i **cereali integrali** sono ricchi di fibre, per cui è consigliato preferirli a quelli lavorati. Sarebbero quindi da integrare nell'alimentazione riso, pasta e pane integrali, e altri cereali come il farro, l'orzo e l'avena.

LE FONTI DI PROTEINE

I **legumi**, oltre a non contenere colesterolo, sono anche una **fonte di proteine**. Per questo, le persone con colesterolo alto dovrebbero consumarli circa 2-4 volte a settimana.

Le altre fonti di proteine a bassa concentrazione di colesterolo sono il pesce e le carni bianche.

Le persone interessate da colesterolo alto dovrebbero consumare il **pesce** 2-3 volte alla settimana, favorendo cotture alla griglia, al vapore o al cartoccio ed evitando invece le frittiture. I molluschi e i crostacei sono invece più grassi e il consumo deve quindi essere limitato.

COLESTEROLO: RIDURRE I GRASSI SATURI

I **grassi insaturi di origine vegetale** contribuiscono a ridurre il colesterolo ldl. Per questo si consiglia di utilizzare come condimento dei propri piatti l'**olio extravergine di oliva** (in quantità moderate) ed evitare invece i grassi saturi presenti nel burro ma anche nello strutto e nel lardo. I grassi saturi di origine animale, infatti, si associano a un aumento di colesterolo ldl nel sangue.

I **grassi da evitare** in presenza di ipercolesterolemia sono in particolare quelli presenti nei formaggi, nelle uova e negli insaccati. Si può invece consumare con moderazione la carne bianca e rossa preferendo i tagli magri ed eliminando il grasso visibile prima della cottura.

Per quanto riguarda il latte, bisogna utilizzare quello scremato al posto di quello intero. In generale, infine, per qualsiasi alimento, vanno preferite **cotture** come quella al vapore, al forno, al microonde, alla griglia o la bollitura, mentre si deve evitare la frittura in padella o in friggitrice. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

FARMACI, le regole fondamentali per usarli e conservarli bene (e non si tengono in bagno)

Con le medicine si possono fare diversi errori: dal modo in cui si assumono al luogo dove si ripongono. Vale la pena di conoscerli per non correre rischi inutili, talora seri

Tubetti strizzati per metà, blister di pillole senza più scatola, sciroppi che quasi non si aprono perché il tappo è «incollato» al flacone:

- **l'armadietto dei medicinali** dovrebbe essere un posto dove trovare quanto serve per affrontare piccoli malanni e gestire un primo soccorso, invece spesso e volentieri è il ricettacolo di farmaci **mal conservati, scaduti, inutili**.

SCADUTI

Qualche tempo fa un'indagine condotta su circa duemila persone nel Regno Unito aveva riferito che in media negli armadietti ci sono una trentina di prodotti diversi, con gli antinfiammatori non steroidei da banco che vanno per la maggiore, ma soprattutto che **oltre 1 medicinale su 10 è scaduto** e quasi la metà dei cittadini prima di prenderlo non controlla; 1 su 3 tiene sciroppi e pillole ben oltre la data di scadenza perché «potrebbero servire prima o poi», senza chiedersi se possano diventare inefficaci o dannosi.

DA RESTITUIRE

Pochi controllano quel che hanno nell'armadietto. Negli Usa due volte l'anno, a fine ottobre e fine aprile, si tiene la Giornata Nazionale per restituire i farmaci con prescrizione medica: ideata dalla *Drug Enforcement Administration*, è un modo per evitare che i medicinali possano essere presi da chi non dovrebbe ma anche un'occasione per **fare pulizia** e chiarezza su che cosa serve davvero e che cosa è meglio buttare, facendolo nel modo più corretto.

COSA SUCCEDE SE SONO SCADUTI

Dopo aver fatto le pulizie primaverili di tutta la casa, sarebbe bene pensare all'armadietto dei farmaci: controllare quello che c'è, eliminare i prodotti scaduti, assicurarsi che siano **conservati in maniera corretta** sono tutte precauzioni necessarie per prenderli senza rischi.

Perché averli in casa, a disposizione, non significa assumerli senza pensarci troppo e il primo elemento da verificare per non fare errori è controllare la data di scadenza perché, come spiega il farmacologo **Gianni Sava**, dir. di SIFMagazine della Società Italiana di Farmacologia, «**nessun farmaco dovrebbe essere utilizzato oltre la data di scadenza riportata sulla confezione, che tiene conto della formulazione del principio attivo e del tipo di eccipienti (le altre sostanze presenti nella formulazione)**».

Entro la data di scadenza il medicinale, se conservato in modo corretto, può essere utilizzato con la garanzia della piena attività farmacologica;

oltre, **può perdere efficacia e dare eventi avversi** a causa di trasformazioni chimiche, sia a carico del principio attivo, sia degli eccipienti. Per i farmaci in soluzione, come sciroppi o colliri, viene indicato anche per quanto tempo il medicinale può essere utilizzato da quando viene aperta la confezione».

Che peraltro sarebbero una buona soluzione anche per evitare sprechi e rimanenze, che finiscono per scadere: uno studio recente dell'Università di Helsinki ha dimostrato su circa 5 mila persone che fra i motivi i più frequenti per cui teniamo nell'armadietto medicinali inutili o scaduti ci sono proprio le confezioni troppo grandi, oltre alle modifiche delle terapie.



I LIQUIDI SONO PIÙ A RISCHIO

Le soluzioni infatti sono particolarmente **delicate** perché nei liquidi è più probabile che proliferino **batteri**:

un flacone di **collirio** rimasto aperto troppo a lungo per esempio potrebbe provocare un'infezione oculare, per questo laddove possibile può essere preferibile scegliere colliri in monodose o confezioni piccole.

La stessa indagine ha anche rilevato che in media conserviamo tre farmaci non necessari e che **la maggioranza controlla l'armadietto una volta ogni due anni**, troppo di rado:

- *la tentazione di prendere un medicinale scaduto, se lo troviamo, può essere grande.*

COME CONSERVARLI

Oltre a rivalutare più spesso l'armadietto, magari **due volte l'anno** come suggerisce la *Drug Enforcement Administration* statunitense, i finlandesi sottolineano che dovremmo imparare anche a conservare meglio le medicine: non solo perché **il 40% rischia di essere alla portata di bambini** o perché **togliarli dalle confezioni** originali può rendere difficile capire che cosa sono, ma soprattutto perché in due casi su tre si scelgono **ambienti inadeguati**, troppo caldi o umidi come il bagno o la cucina.

NON IN BAGNO

«**Il bagno è fortemente sconsigliato**», conferma Sava. «I farmaci vanno tenuti facendo attenzione alle indicazioni di corretta conservazione riportate sul foglietto illustrativo, ma in generale vanno riposti in un ambiente **asciutto**, non soggetto a variazioni di umidità e temperatura e non esposti alla **luce**, in particolare quella solare.

La conservazione scorretta può accelerare la degradazione del principio attivo o degli eccipienti, con perdita di efficacia».

Meglio tenerli in **camera** quindi, in un mobile che non sia facilmente accessibile se ci sono bimbi in casa.

COSA AVERE IN CASA?

Che cosa dovremmo tenerci dentro?

«I farmaci da avere in casa sono quelli che servono per gestire rapidamente piccoli disturbi come dolori occasionali, febbre, raffreddori, disturbi dello stomaco e del tratto digerente, allergie», risponde Sava.

«Possiamo quindi inserire

- il **paracetamolo** per febbre e piccoli dolori, anche in confezione pediatrica nel caso ci siano bambini;
- poi sono utili l'**acido acetilsalicilico** e l'**ibuprofene** per dolori, febbre e infiammazioni,
- un **antiacido** per calmare il reflusso e l'acidità dello stomaco,
- un **antidiarroico**, un **antiemetico** per tenere sotto controllo nausea e vomito
- un **antistaminico** da usare per le allergie stagionali o le punture di insetti.
- **Decongestionanti nasali, mucolitici e pastiglie per il mal di gola** sono utili nella stagione fredda, quando è più probabile un'infezione da raffreddamento.

Ovviamente poi ci saranno i farmaci opportuni, nel caso in cui in famiglia ci siano persone che seguono terapie croniche».

Nell'armadietto poi è bene tenere un **termometro** e l'occorrente per **piccole medicazioni** di primo soccorso come cerotti, bende, forbici e un disinfettante per la cute.



COSA NON TENERE IN CASA (E PERCHÉ)

È lunga, invece, la lista dei medicinali che non dovremmo avere a casa.

«Ne fanno parte tutti i farmaci che possono risultare pericolosi se utilizzati al di fuori di una corretta indicazione terapeutica o che potrebbero portare a gravi tossicità», spiega Sava. «Sono esempi gli **analgesici oppioidi**, solitamente prescritti per dolori molto intensi, che possono provocare depressione respiratoria o grave stitichezza e sonnolenza; le **benzodiazepine**, ansiolitiche e /o ipnotiche che, se usate impropriamente, portano a dipendenza, deficit di memoria, riduzione dell'attenzione e dei riflessi che, soprattutto nelle persone anziane, possono facilitare cadute e fratture.

Andrebbero poi tolti dall'armadietto gli **antibiotici**, perché il rischio è prenderli in autonomia in caso di raffreddori o influenza causati da virus, contro cui sono del tutto inutili, o per tempi e a dosaggi inadeguati. L'uso inappropriato degli antibiotici favorisce lo sviluppo di batteri resistenti, che poi non rispondono alle terapie; inoltre, questi farmaci possono alterare la flora batterica intestinale dando diarrea e provocare reazioni allergiche o tossicità epatiche e renali».

Gli antibiotici non sono gli unici farmaci rischiosi da usare senza indicazione del medico: l'errore più comune nell'aver un armadietto dei medicinali, a prescindere da quel che contiene, è proprio il **fai da te**, auto-prescrivendosi un farmaco che magari in passato è stato d'aiuto per un disturbo simile.

ATTENZIONE AI «MIX»

«I sintomi possono somigliarsi ma appartenere a malattie molto diverse e l'uso del farmaco sbagliato, oltre a essere inefficace, può anche peggiorare la patologia», avverte il farmacologo. «È un errore, poi, mischiare i farmaci presenti in casa nel tentativo di continuare una terapia con un farmaco più attivo o perché il primo è terminato e il secondo potrebbe avere una attività simile, oppure usare troppo a lungo i medicinali: succede spesso per esempio con gli **spray nasali decongestionanti**, che possono dare dipendenza e nel lungo periodo smettere di funzionare, con i **lassativi**, che possono perdere di efficacia e irritare l'intestino, o con antinfiammatori come **aspirina e ibuprofene**, che possono portare a gravi lesioni dello stomaco».

PRODOTTI DA BANCO: SEGUIRE LE INDICAZIONI

Questi farmaci sono spesso prodotti da banco, facili da acquistare e per questo spesso «banalizzati»: sono però medicinali a tutti gli effetti e serve **sempre cautela** perché possono interferire con gli altri prescritti dal medico. «Questo è vero soprattutto per le terapie croniche, per esempio in malattie come ipertensione, ipercolesterolemia o depressione, e specialmente negli anziani, che non di rado prendono molti farmaci», osserva Sava. «Sono esempi di prodotti da banco da assumere con attenzione gli analgesici, gli antistaminici, i medicinali a base di pseudoefedrina, i sonniferi, molti prodotti che contengono caffeina, tanti lassativi e diuretici, usati spesso per perdere peso: possono dare interazioni con molti altri principi attivi e, a dosaggi e frequenza scorretti, hanno potenziali effetti tossici anche gravi». Confrontarsi con il medico o il farmacista quindi è sempre opportuno, prima di prendere un qualsiasi medicinale rimasto nell'armadietto.

E IN VIAGGIO?

La «valigetta» dei medicinali in vacanza è la versione in movimento dell'armadietto e l'**errore più frequente** è prendere solo blister, bustine, tubi di crema e così via per far posto nel bagaglio, **lasciando a casa confezione e foglietto illustrativo**.

Al momento di usarli è facile sbagliare perché non si ricordano avvertenze d'uso o posologia: meglio limitare il numero dei prodotti, ma portare tutto quel che può servire per usarli bene. A seconda della meta può essere più opportuno avere farmaci diversi, a prescindere dalla destinazione è utile portare un antipiretico.

E, se si viaggia in aereo, tenere i medicinali nel bagaglio a mano: **in stiva potrebbero deteriorarsi** a causa di pressione e temperatura. (*Salute, Corriere*)

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