



Proverbio di oggi.....

'A meglio parola è chela ca nun se dice

COME SCEGLIERE LA TERAPIA GIUSTA IN MENOPAUSA?

Trovare la terapia più adatta a noi per contrastare i sintomi della menopausa può richiedere pazienza, ma una soluzione esiste sempre. La parola all'esperto

le terapie sviluppate per contrastare i disturbi della menopausa sono tante:

- ❖ le **terapie ormonali sostitutive** che hanno lo scopo di prolungare il periodo di vita con gli ormoni tipici del periodo fertile, offrendo una vasta gamma di benefici;
- ❖ le **terapie ormonali alternative**, come il **TIBOLONE** (ormone sintetico che agisce come un sostituto degli estrogeni, progesterone e androgeni, in grado di prevenire l'osteoporosi) o il **RALOXIFENE** (con benefici per il sistema cardiovascolare senza effetti collaterali per tessuto mammario);
- ❖ le **terapie non ormonali**, che aiutano a ridurre le vampate di calore, come gli inibitori della ricaptazione della serotonina (**SSRI**) e della norepinefrina (**SNRI**), antidepressivi; il **GABAPENTIN**, anticonvulsivante; la **CLONIDINA**, usata per l'ipertensione;
- ❖ le **terapie complementari e integrative**, come i fitoestrogeni, ovvero estrogeni di origine vegetale ritrovati in alimenti come *soia, semi di lino e trifoglio rosso*; *integratori di erbe*, come la *cimicifuga racemosa*.

(Salute, Il Mattino)



PREVENZIONE E SALUTE

INFERTILITÀ: c'è un nuovo sito per le coppie alla ricerca di informazioni chiare e corrette

Si chiama *Infoinfertilita.it* ed è promosso dalla Società Italiana della Riproduzione Umana (SIRU) e dall'Associazione Centri Conservazione Ovociti e Spermatozoi (CECOS)

L'infertilità in Italia riguarda circa il **17,5% delle coppie**, con un impatto non solo sul piano clinico, ma anche psicologico, relazionale e sociale. Secondo l'ultima relazione del Ministero della Salute al Parlamento, i numeri della **procreazione medicalmente assistita (PMA)** sono in crescita:

- nel 2023 i bambini nati vivi grazie alle tecniche di PMA sono stati 17.235, pari al 4,5% delle nuove nascite.

Sono aumentate anche le coppie trattate, ben 89.870, e i cicli effettuati, 112.804. A fronte di un interesse crescente, cresce anche il bisogno di informazioni chiare e corrette. È nato così il portale [Infoinfertilita.it](https://www.infoinfertilita.it), promosso dalla SIRU e dall'Associaz. Centri Conservazione Ovociti e Spermatozoi (CECOS).

Infoinfertilita.it: a chi è rivolto

«Il portale mette a disposizione strumenti concreti come il form per contattare un medico, contenuti basati su informazioni validate, un comitato scientifico multidisciplinare e una sezione di aggiornamento con news - spiega **A. Guglielmino, ginecologo, Dir. Sanitario e Clinico del Centro U.M.R. di Catania**.

Si rivolge sia alle coppie infertili sia a chi desidera proteggere la propria salute riproduttiva nel tempo. Ampio spazio è dedicato ai LEA e al tema della genitorialità nelle diverse età della vita.

Nel nostro Paese l'età media delle donne che si sottopongono alle tecniche di PMA rimane elevata, quasi 37 anni, rispetto alla media europea che è, invece, di 35 anni.

Va però sottolineato che, sebbene negli ultimi decenni si siano modificati gli stili di vita, non è stato possibile modificare la biologia umana:

- a 38 anni e mezzo il 56% degli ovociti ha già perso la propria competenza riproduttiva, percentuale che supera l'80% oltre i 42 anni.

Ecco perché risulta ancora più importante una corretta informazione e strategie di prevenzione. Non si può risolvere tutto con il social freezing».

L'importanza di una corretta informazione

«Il portale nasce in un momento in cui, anche il Ministero della Salute ha registrato una maggiore attenzione al tema dell'informazione –. E l'esigenza di fornire notizie certificate e trasparenti è ancor più forte in un contesto, come la PMA, che ormai da anni ha preso una deriva troppo commerciale. **Anche se da gennaio 2025 la riproduzione medicalmente assistita è stata inserita nei LEA, Livelli Essenziali di Assistenza, gran parte del Mezzogiorno, con l'eccezione di Puglia e Sicilia, non garantisce l'accesso attraverso il SSN.** Questa struttura fortemente privatizzata del sistema italiano è stata accompagnata da una cattiva informazione che ha disorientato migliaia di coppie.

Infertilità: in Italia mancano linee guida Le linee guida 2025 dell'OMS includono raccomandazioni rivolte alle coppie e indicazioni per la prevenzione, con particolare attenzione agli stili di vita e all'impatto dell'ambiente sulla fertilità. «In Italia mancano ancora linee guida ministeriali in materia di riproduzione assistita –. Ecco perché come SIRU intendiamo chiedere al Min. della Salute di adottare le linee guida internazionali adattate al contesto italiano. È importante l'accesso alle tecniche di procreazione assistita attraverso il SSN, poiché il **fattore economico risulta una discriminante**. Ce lo ha insegnato l'esperienza *siciliana*: la PMA a carico del SSN introdotta dal 18 settembre 2025 già nei primi tre mesi dall'introduzione si è avuto un aumento del 40% della popolaz. under 35 che si è rivolta ai centri sul territorio. (Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

I BRUTTI SOGNI? Possono renderci più Resilienti

La ricerca ha così scoperto che quando l'incubo non è troppo forte la paura provata può aiutarci a gestire meglio le nostre emozioni

Quante volte si dice a qualcuno che mette su il broncio al risveglio:

«**Per caso stanotte hai avuto un incubo?**» Spesso la cosa ci sorprende perché si tratta di persone in genere equilibrate e padrone di loro stessi:

infatti uno studio su 500 persone dei ricercatori dell'Università del Kansas appena pubblicato su *Sleep* indica che succede così soprattutto a chi è abituato a gestire le proprie emozioni nella vita, un equilibrio che può essere mandato all'aria da un incubo pauroso.

A tutti può succedere che un sogno sia emotivamente così impattante da risvegliarci di soprassalto. Ed è proprio questa capacità di risvegliare un soggetto dormiente a classificare il sogno come incubo. Ma anche senza risvegli notturni l'incubo lascia comunque tracce nella psiche che influenzano l'umore diurno, sia che ce lo ricordiamo chiaramente, sia che ne abbiamo solo un vago ricordo.

Con **appositi test** che analizzavano i resoconti soggettivi dei sogni sono state confrontate le emozioni provate nei sogni con lo stato emotivo dei partecipanti la mattina successiva, confrontandolo a quello rilevato nella o nelle giornate precedenti.

I ricercatori hanno così scoperto che **quando l'incubo non è troppo forte** la paura provata nei sogni al contrario fortifica la nostra resilienza emotiva.

Se infatti il sonno non viene interrotto perché il sogno non arriva a essere un incubo, la paura sognata può aiutarci a gestire meglio le nostre emozioni durante il giorno.

Se poi il **sogno è misto** con paura e gioia insieme si verifica addirittura un effetto di serenità diurna nel 20% dei casi e questa è la prima dimostrazione scientifica che la complessità emotiva dei sogni, cioè l'esperienza di più emozioni contemporaneamente, può avere un effetto protettivo sulla psiche.

Se ad es. sognate vostro padre o vostra madre morti da tempo provate innanzitutto una gioia immensa nel rivederli e dopo un po' paura nel rendervi conto che l'ambiente sicuro del sogno in cui siamo tecnicamente al riparo da ogni danno non è reale anche se ci sembra così vero e ciò può scatenare angoscia.

Ma questo sogno emotivamente complesso può aiutare a superare la cosiddetta elaborazione o metabolizzazione del lutto.

I ricercatori si sono concentrati sugli effetti positivi di questo tipo di sogno sul PTSD, acronimo di *post-traumatic stress disorder*, cioè disturbo post-traumatico da stress, quello che tipicamente colpisce i reduci di guerra o anche chi nella vita civile sopravvive a un grave incidente stradale, a un attentato o è vittima di uno stupro.

Questi soggetti sono perseguitati di giorno da ricordi intrusivi di quanto accaduto e di notte da incubi in cui continuano a rivivere l'esperienza traumatica di cui sono stati vittima. Secondo i ricercatori americani tali incubi angoscianti sarebbero tentativi infruttuosi del cervello di rielaborare le emozioni che solo i brutti sogni emotivamente complessi possono riuscire a fare attivando una maggior resilienza.

Come concludono gli autori resta da verificare se questo effetto riguarda solo la mattina successiva al sogno o se si prolunga anche per la giornata o le giornate successive.

(Salute, Corriere)



SCIENZA E SALUTE

SOVRAPPESO E OBESITÀ INFLUISCONO SUL DOLORE CRONICO?

Studi recenti indicano che l'obesità, considerata una malattia cronica, oltre ad essere associata a diverse comorbidità, è in grado di modificare addirittura la percezione del dolore e peggiorare quindi condizioni dolorose preesistenti

Ho 52 anni e sono fortemente in sovrappeso. Soffro da molto tempo di mal di schiena, è vero che i chili di troppo possono peggiorare il dolore?



Il sovrappeso e l'obesità con il tempo possono provocare **cambiamenti della struttura corporea dovuti all'aumento del carico**, spesso di difficile trattamento.

Studi recenti suggeriscono che **l'obesità può alterare la percezione del dolore e le condizioni dolorose già esistenti**. Il dolore cronico correlato all'obesità comprende il dolore muscoloscheletrico, il mal di testa, il dolore addominale, il dolore pelvico e il dolore neuropatico. Secondo Oms, **quasi il 40% degli adulti soffre di sovrappeso e il 13% di obesità**. La prevalenza dell'obesità, considerata una malattia cronica, è aumentata in tutto il mondo negli ultimi 50 anni, raggiungendo livelli pandemici.

Dieci milioni di italiani Sia il sovrappeso che l'obesità sono noti fattori di rischio per numerose malattie croniche, che sono tra le principali cause di comorbidità e mortalità nelle società occidentali, tra cui diabete, condizioni cardiovascolari e tumori. Allo stesso modo, **il dolore cronico colpisce in media il 20% della popolazione adulta generale** e questa cifra è destinata ad aumentare ulteriormente con l'invecchiamento demografico e l'aumento della longevità in molti Paesi. Dal rapporto Censis condotto in Italia, emerge che il numero di cittadini che soffre di dolore cronico è ben superiore a quello percepito: **sono quasi 10 milioni gli italiani che soffrono di dolore moderato-severo**.

La percezione del dolore La causa principale è prevalentemente individuata nell'ambito del **dolore muscoloscheletrico (39% alla schiena, 13% al ginocchio, 11% alle gambe, 8% ai piedi)**. Il sovrappeso non fa che aumentare la prevalenza e l'intensità del dolore in queste sedi, indipendentemente dal sesso e dall'età. A livello internazionale si stima che circa **2 miliardi di adulti siano in sovrappeso o obesi**. Studi recenti indicano che l'obesità, considerata attualmente una malattia cronica, oltre ad essere associata a diverse comorbidità, è in grado di **modificare la percezione del dolore** e peggiorare quindi condizioni dolorose preesistenti.

Indice di massa corporea Oggi si ritiene che l'obesità e il dolore creino **una relazione multifattoriale**. Una metanalisi pubblicata nel 2024 ha invece misurato la relazione tra sovrappeso e obesità, classificando i soggetti in base al *body mass index* (Bmi, *indice di massa corporea*) come raccomandato dall'Oms, e l'intensità del dolore autopercepita negli adulti, valutata da scale *self-report*, prendendo in analisi più di duemila studi. I risultati suggeriscono che **gli adulti con obesità (Bmi \geq 30,0) di I-II-III grado hanno maggiori probabilità di segnalare intensità di dolore elevata** rispetto agli individui di peso normale (Bmi 18,5-24,9).

Trattamento dell'obesità I soggetti con obesità moderata e grave, ma non quelli in sovrappeso, hanno riportato intensità di dolore maggiore rispetto agli individui con peso normale. **L'associazione positiva tra intensità del dolore e Bmi incoraggerà il trattamento dell'obesità come intervento complementare da includere nell'approccio interdisciplinare per la gestione del dolore**. Risulta quindi importante incoraggiare il trattamento dell'obesità come componente importante nella prevenzione e nella gestione del dolore cronico. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

LO SPORT, QUANDO È AMICO E QUANDO NEMICO DEL CUORE

Attività fisiche prolungate nel tempo: i benefici a livello cardiaco crescono fino a una determinata soglia oltre la quale si mantengono stabili o addirittura decrescono

Gli atleti professionisti non sono i soli a **mettere alla prova il muscolo cardiaco con sforzi intensi e prolungati**. Il moltiplicarsi di discipline ad altissima intensità fa sì che anche gli **appassionati di fitness** finiscano per far pompare il proprio cuore alla massima potenza, mentre fuori dalle palestre spopolano gli iscritti alle gare di maratona e triathlon.

Ma **gli sport troppo intensi o prolungati nel tempo possono mettere a rischio la salute del cuore?**



La risposta arriva da una ricerca pubblicata sulla rivista *Physiological Review*, che per la prima volta ha passato in rassegna i numerosi studi scientifici effettuati negli anni, relativi al legame tra salute del cuore e sforzi fisici prolungati, mettendo in evidenza la complessità del tema e le potenziali implicazioni per chi ama spingere il fisico oltre i limiti.

Sport e salute: una relazione «non» lineare

Secondo l'autore dello studio, decine di studi clinici effettuati negli anni hanno dimostrato che l'esercizio fisico, anche se prolungato, ha degli **evidenti effetti benefici sulla salute del cuore**, tuttavia la relazione grafica tra la quantità di sport e di benessere cardiovascolare non appare lineare, bensì forma una curva «a campana»: significa che i benefici dell'attività fisica a livello cardiaco crescono fino a una determinata soglia oltre la quale si mantengono stabili o addirittura decrescono, a seconda delle persone. In conclusione, lo **sforzo fisico molto intenso e prolungato nel tempo non è indicato per tutti ed è importante conoscere a fondo le proprie caratteristiche fisiche** per non incorrere in potenziali rischi, mantenendo ben alta la soglia di attenzione su alcuni campanelli di allarme.

Quali sono i rischi per alcuni soggetti : Ma in che modo l'attività fisica intensa può costituire un rischio per il cuore? Gli autori dello studio scrivono che l'attività fisica prolungata induce «profondi cambiamenti nella struttura e nella fisiologia cardiaca». Durante uno sforzo intenso, infatti, i ventricoli cardiaci si dilatano e **le cellule del cuore liberano nel sangue proteine** che, in alcune circostanze, possono rappresentare un segnale di allarme di un imminente attacco cardiaco. Sebbene queste modificazioni siano del tutto normali in chi fa molto sport, favorendo anzi il miglioramento delle performance, possono tuttavia rappresentare un serio pericolo in alcune classi di soggetti, come per chi soffre di aterosclerosi o di disturbi cardiaci congeniti.

Fare attenzione ai segnali di allarme : Nel caso dell'aterosclerosi, questa rappresenta un disturbo di natura ereditaria caratterizzato **dall'accumulo di placche lipidiche all'interno delle pareti arteriose** e può manifestarsi nei sedentari così come nei maratoneti.

Un'attività fisica equilibrata ha un impatto benefico sulla salute dei vasi, tuttavia gli **sforzi molto intensi possono favorire il distacco delle placche lipidiche e un conseguente infarto**. In maniera simile, un elevato livello di attenzione deve essere mantenuto da chi soffre di disturbi cardiaci congeniti, come le **cardiomiopatie o la sindrome del QT lungo**, caratterizzata da un'anomalia elettrica del cuore.

La difficoltà è spesso quella di sapere o meno se si è affetti da questi disturbi, per questo è importante che chi svolge attività fisica ad alto livello si sottoponga alle opportune visite di controllo, tenendo l'orecchio ben teso verso eventuali segnali di allarme come **dolori al petto, fiato corto o sensazione di stanchezza eccessiva**. (La Stampa)

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 Soccavo	FT/PT	335 814 5405	22 Aprile
Pomigliano Parafarmacia	FT/PT	info@inparafarmacia.it	14 Aprile
Napoli Secondigliano	FT/PT	farmaciataliento@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. Ascierio	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