



Proverbio di oggi.....

A' casa d'o puveriello nun manca maje 'a tuzzella.

Mestruazioni: ecco perché l'attività fisica fa bene

È comune a molte donne il soffrire di crampi addominali, stanchezza, mal di testa, malessere generale, mal di schiena e sbalzi di umore poco prima e durante il ciclo mestruale.

Verrebbe da pensare che questi siano motivi per rinunciare agli allenamenti, o alla corsa o all'attività fisica: in realtà non è così e **non c'è alcuna evidenza scientifica per rinunciare all'esercizio fisico** durante le mestruazioni. Ne parliamo con la dottoressa **Marinella Dell'Avanzo**, ginecologa di Humanitas San Pio X.



ATTIVITÀ FISICA DURANTE LE MESTRUAZIONI: I BENEFICI

Durante il periodo mestruale, il **calo degli ormoni estrogeni e progesterone** può rendere le donne più stanche e prive di energia. Tuttavia, l'esercizio fisico in questo periodo **può essere benefico**, specialmente in presenza di dismenorrea, poiché aiuta a ridurre i sintomi della **sindrome premestruale**, produce endorfine e **migliora l'umore**. Le donne con dismenorrea possono sperimentare sintomi sistemici come:

- Cefalea; Sonnolenza; Stanchezza; Indolenzimento del Seno; Pesantezza del Basso Ventre
- Mal Di Schiena; Dolori alle Ginocchia; Dolore Muscolare; Dolore Articolare; Gambe Gonfie

e in alcuni casi:

- Nausea; vomito; stipsi; diarrea; aumento dell'appetito; bisogno frequente di urinare
- aumento della sudorazione; disturbi dell'umore come ansia; depressione; irritabilità.

L'**attività aerobica**, come la corsa lenta o **jogging**, o una lunga camminata, può rilasciare endorfine, che agiscono come **antidolorifici naturali**, contribuendo a ridurre e gestire i sintomi sistemici, gastrointestinali e psicologici associati alle mestruazioni.

MESTRUAZIONI: CHE ATTIVITÀ FISICA FARE? Nei primi giorni delle mestruazioni, specialmente se accompagnati da un sanguinamento abbondante, il consiglio è quello di scegliere esercizi **in base a come ci si sente**, variando gli allenamenti durante la settimana e riducendo l'intensità degli stessi. Camminate leggere o altri **esercizi cardio di bassa intensità**, sia in palestra, sia a casa, allenamenti di forza a bassa intensità con sessioni più lunghe, **yoga e pilates** sono particolarmente indicati per rilassare mente e corpo e alleviare i sintomi lievi della sindrome premestruale, come crampi, tensione mammaria, stanchezza e indolenzimento muscolare. Inoltre, l'esercizio fisico non solo aiuta a ridurre i disturbi legati alla dismenorrea, ma può anche **diminuire o eliminare la necessità di farmaci** per controllare i crampi mestruali e altri sintomi associati alla sindrome premestruale e al ciclo mestruale. Questo approccio consente una gestione più naturale e potenzialmente più sana dei sintomi mestruali. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

L'Oscar della Scienza premia le TERAPIE GENICHE che restituiscono la VISTA

Assegnati i Breakthrough Prize 2026: tra i vincitori i pionieri che hanno ideato un trattamento che permette il parziale recupero da una forma di cecità congenita.

Una terapia genica che **restituisce la vista** a pazienti affetti da una forma di cecità incurabile è uno dei risultati scientifici insigniti quest'anno del *Breakthrough Prize*, l'"**Oscar della Scienza**" istituito nel 2012 da alcuni milionari della Silicon Valley e assegnato ogni anno alle ricerche scientifiche più meritevoli di ispirazione.

La biologa molecolare Jean Bennett e il marito oftalmologo Albert Maguire hanno diviso con il medico Katherine High i 3 milioni di dollari (**oltre 2,5 milioni di euro**) di premio per lo **sviluppo di**

Luxturna, una terapia genica che permette il parziale ripristino della vista in pazienti affetti da **amaurosi congenita di Leber**, una malattia genetica che colpisce la retina.

Altre ricerche premiate nella sezione delle scienze biologiche riguardano una terapia genica per la cura di **anemia falciforme e beta-talassemia** (due malattie genetiche del sangue) e la scoperta di fattori genetici comuni alla base di una forma di demenza e della SLA.

Di nuovo la luce Bennett, Maguire e High hanno lavorato per 25 anni per arrivare a un trattamento rivoluzionario, approvato dalla FDA nel 2017, che prevede **l'iniezione di copie sane di un gene nella retina di pazienti** con **amaurosi congenita di Leber** (LCA), la causa più frequente di cecità infantile ereditaria, che colpisce 3 persone ogni 100.000 e porta alla perdita pressoché totale della vista entro l'età adulta.

La terapia sviluppata dai tre scienziati ha preso di mira la causa del 5-10% dei casi di LCA, un difetto di entrambe le copie di un gene chiamato **RPE65**, che provoca una distrofia della retina, l'alterazione di forma e struttura dello strato fotosensibile che riveste la parte posteriore dell'occhio, e che trasforma gli stimoli luminosi in segnali nervosi.

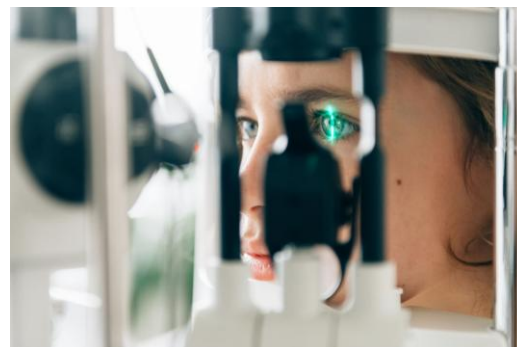
Utilizzando un **vettore virale**, cioè un *virus reso innocuo e incapace di replicarsi*, ma capace di trasferire il suo materiale genetico all'interno delle cellule, i tre scienziati sono riusciti a **iniettare una versione funzionante del gene RPE65 nelle cellule della retina di bambini e adulti**, portando a progressi notevoli delle capacità visive già solo dopo i primi 30 giorni dal trattamento.

Un paziente ha riferito di **aver visto per la prima volta il volto del figlio**, riconosciuto le venature di mobili in legno e i rami di un albero che ondeggiavano al vento. La terapia ha permesso una vera e propria rinascita in persone ormai capaci di percepire soltanto luci e ombre.

CORREGGERE I DIFETTI DELL'EMOGLOBINA

Gli scienziati Swee Lay Thein, dei National Institutes Health statunitensi e Stuart Orkin, dell'Harvard Medical School, hanno vinto un altro Breakthrough Prize per le scienze biologiche per lo sviluppo di **Casevy**, la prima terapia di editing genetico approvata dalla FDA, per la cura di **anemia falciforme e beta-talassemia**. Entrambe le malattie sono dovute a **difetti genetici nella produzione di emoglobina**, la proteina dei **globuli rossi** che si lega all'ossigeno e lo trasporta nell'organismo. Negli anni 2000, i ricercatori scoprirono che, disattivando un gene chiamato BCL11A, si costringevano le cellule a riattivare la produzione di emoglobina fetale, la versione sana di emoglobina che dopo la nascita viene sostituita da quella adulta: nei pazienti in cui l'emoglobina adulta non funziona correttamente, questo passaggio consente di curare le malattie.

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

Perché i chili di troppo fanno venire il cancro? Quali tumori si rischiano? Quali parametri bisogna monitorare?

Partendo da un nuovo studio, gli esperti rispondono alle cinque domande-chiave sul legame tra tumori e chili in eccesso (non soltanto obesità)

Sono oltre due miliardi al mondo le persone in sovrappeso o obese. Un numero che non accenna a diminuire, anzi. I numeri sono in crescita anche in Italia e riguardano sempre più spesso pure bambini e adolescenti.

Gli esperti hanno suonato ormai l'allarme da anni:

- ***i chili in eccesso sono un problema che riguarda il 30% della popolazione*** e che causa oltre 4 milioni di morti ogni anno, il 40% dei quali in persone che erano «soltanto» sovrappeso e non obese. Morti dovute soprattutto a malattie cardiovascolari, ma anche a una quota crescente di tumori e non solo.



1. Partiamo da qui, quali sono le malattie legate al sovrappeso?

«I chili in eccesso sono collegati a morte prematura e ormai universalmente riconosciuti come fattori di rischio soprattutto per *malattie cardiovascolari, ictus, diabete, vari tipi di cancro* - risponde Rossana Berardi, presidente eletto dell'Associazione italiana di oncologia medica (Aiom)-, ma l'elenco è lungo e comprende pure:

- *ipertensione, ipercolesterolemia, apnee notturne, problemi respiratori, asma, complicanze in gravidanza, disturbi dell'umore, depressione.*

E si potrebbe continuare».

2) Quali e quanti tipi di cancro sono collegati a sovrappeso e obesità?

«Secondo le più recenti stime, sovrappeso e obesità sono responsabili in Italia di circa il 3% di tutti i tumori negli uomini e del 7% di quelli nelle donne - ricorda Berardi, ordinario di Oncologia medica all'Università Politecnica delle Marche e direttore della Clinica oncologica Ospedali Riuniti di Ancona -. Sono infatti fra i fattori di rischio noti per i tumori di *endometrio, colon retto, esofago, rene, pancreas e seno*, specie fra le donne in post menopausa.

E uno studio appena pubblicato sulla rivista scientifica *Jama* ne aggiunge altri:

stomaco, fegato, cistifellea, pancreas, prostata, ovaio, tiroide e mieloma multiplo».

3) Come si può spiegare l'associazione tra obesità e cancro?

«Ci sono diversi fattori da considerare, non uno solamente- risponde Nicola Silvestris, direttore del Dipartimento di Area medica dell'IRCCS Istituto Tumori Giovanni Paolo II di Bari e segretario Aiom -.

Le persone obese hanno spesso nel sangue ***livelli di insulina e di fattori di crescita insulino-simili più elevati della norma:***

- questa condizione, nota come ***iperinsulinemia o insulino-resistenza***, fa salire il rischio di diabete e può favorire l'insorgenza di alcuni tipi di cancro, come quelli di colon e rene.

In chi è molto in sovrappeso - prosegue Silvestris - è piuttosto comune anche un'**infiammazione cronica di alcuni tessuti** (*facilitata dai grassi accumulati in determinati punti dell'organismo*), che è noto essere uno dei fattori che alla lunga predispongono alla trasformazione cancerosa delle cellule.

Il grasso, infatti, è un deposito naturale di sostanze che favoriscono l'infiammazione e inoltre produce ormoni, come gli estrogeni, coinvolti in vari tipi di tumori.

Anche gli **estrogeni**, che vengono prodotti in grandi quantità dai tessuti grassi (*oltre che nell'ovaio durante gli anni di fertilità nella donna*), sono fra i noti responsabili di alcune forme di tumore del seno, dell'endometrio e dell'ovaio.

Nelle persone con obesità è poi diffusa l'instabilità genomica, ovvero **l'aumentata probabilità di danni al Dna e l'accumulo di varianti genetiche del Dna** a causa di una riparazione alterata del Dna e di un aumento dello stress ossidativo: tutti fattori che favoriscono lo sviluppo delle cellule cancerose».

4) Quali sono i parametri da monitorare?

Diversi studi in precedenza hanno rilevato che ad essere particolarmente pericoloso sarebbe proprio l'allargamento del girovita:

- *in particolare, più taglie si prendono tra i 20 e i 50 anni, peggio è.*

Altre ricerche hanno evidenziato che il rischio cambia in base al sesso e a dove si accumula il grasso (girovita in testa).

«Per tenere sotto controllo il proprio peso corporeo sono importanti due parametri - dice Silvestris :

- **l'indice di massa corporea (Bmi) che si ottiene dividendo il peso (espresso in chilogrammi) per il quadrato dell'altezza.**

Un **valore di Bmi**

- ✓ *inferiore a 25 indica una persona normopeso;*
- ✓ *da 25 a 30 si è sovrappeso;*
- ✓ *da 30 a 40 indica obesità e oltre 40 una grave forma di obesità.*

Il Bmi rappresenta un indice approssimativo poiché non tiene conto del tipo di costituzione fisica, della localizzazione dell'adipe e delle masse muscolari.

Un altro valore da considerare è **la circonferenza della vita** (misurata all'altezza dell'ombelico), che è un indice del tessuto adiposo addominale in relazione al rischio di malattie cardiovascolari e *dismetaboliche* e che non dovrebbe superare gli **80 centimetri**».

5) Dimagrire aiuta a fa calare il rischio di cancro?

«Sì, come accadde per il fumo. Sappiamo che dopo 10-20 anni che si è detto addio al tabacco il pericolo di cancro per l'ex fumatore torna uguale a quello di chi non ha mai usato sigarette - conclude Berardi -.

Così (come riportano anche i colleghi americani nel loro studio su *Jama*) diverse ricerche hanno mostrato che una **perdita di peso superiore al 10%**, come quella dovuta a chirurgia bariatrica o ai **farmaci innovativi come SEMAGLUTIDE e TIRZEPATIDE**, è associata a una riduzione del rischio di tumore.

Sono però necessari studi clinici più approfonditi per convalidare queste osservazioni».

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

La scienza del SUDORE: il ruolo dei batteri e come imparare a gestire gli odori

Sul sudore i falsi miti si sprecano: dalle vere cause del cattivo odore ai rimedi più adeguati per contenerlo, come curare al meglio ascelle e non solo

All'avvicinarsi della bella stagione, chi prende i mezzi pubblici sa che dovrà spesso turarsi il naso. Ma il sudore è un liquido trasparente e salato, di per sé non sarebbe puzzolente: l'afrore deriva dalla presenza sulla pelle di batteri che scompongono composti presenti nel sudore, producendo molecole 'odorose'.



Il sudore non ha colpe quindi, e questo non è che uno dei tanti falsi miti che lo circondano. Un altro, assai diffuso, è che sudare «disintossichi»: le tossine vengono eliminate per lo più da fegato e reni, sudare a profusione fa perdere soprattutto liquidi e sali minerali.

«Dottor Ascella» Callewaert ha studiato per esempio il trapianto di microbiota per i casi estremi di ascelle maleodoranti, deodoranti a base di probiotici per ridurre il cattivo odore in maniera più naturale ma anche i possibili effetti deleteri di lavatrici non adeguate: ha dimostrato, per esempio, che i lavaggi a bassa temperatura e con poco detersivo sono ottimi per l'ambiente ma possono non bastare a eliminare dalle maglie in tessuti sintetici tutti i batteri responsabili dei cattivi odori, in qualche caso favorendo per giunta la proliferazione sugli abiti di batteri capaci di produrre biofilm maleodoranti.

Perché puzziamo? L'odore che emaniamo dipende perciò in parte dagli abiti, più o meno ben lavati, ma soprattutto dai batteri con cui conviviamo e che si nutrono letteralmente del sudore: sulle ascelle è normale trovare lo *Staphylococcus hominis*, che produce composti chimici dal sentore di cipolla, ma anche lo *Staphylococcus epidermidis*, che invece regala un odore più simile al formaggio. **Persone diverse hanno odori diversi** non solo grazie al personale, specifico mix di batteri cutanei: **le ghiandole sudoripare maschili per esempio sono di meno però più attive di quelle femminili**, inoltre producono un sudore più grasso di cui sono ghiotti i *Corinebatteri*, che producono aromi 'caprini'. **Ci sono differenze anche fra le etnie**, che dipendono dalla genetica (gli asiatici producono meno sudore) ma pure dall'ambiente e dalle condizioni di vita: chi abita ai tropici ha un odore più intenso perché suda inevitabilmente di più, ma basta si trasferisca in un clima freddo perché le disparità si riducano. **L'odore, poi, si modifica in base a fattori ormonali e cambia per esempio durante la pubertà, in gravidanza e in menopausa**; ciò che mangiamo incide sull'odore, perché per esempio **le molecole pungenti tipiche di aglio e cipolla si eliminano anche con il sudore**, e pure alcuni farmaci, fra cui gli antibiotici e gli antidepressivi, possono alterarlo temporaneamente.

Deodoranti e antitranspiranti Le ascelle hanno tante ghiandole sudoripare, di più rispetto ad altre zone del corpo, e questo spiega perché siano più 'odorose'; **lavarsi bene riduce i batteri presenti sulla pelle** e aiuta a tenere sotto controllo gli effluvi, così come lavare gli abiti per eliminare i germi intrappolati nei tessuti. Aiutano ovviamente **deodoranti e antitranspiranti**, che agiscono però in maniera differente: **i primi riducono crescita e attività dei batteri, gli antitranspiranti invece diminuiscono la produzione di sudore** perché contengono di solito sali di alluminio micronizzati che funzionano come un tappo temporaneo sullo sbocco delle ghiandole, riducendo la quantità di sudore utilizzabile dai batteri. **Per chi soffre di trimetilaminuria però non basta**: questa rara malattia ereditaria rende impossibile scomporre la trimetilamina, una molecola con un forte odore di pesce che si forma quando vengono metabolizzati cibi come pesce, uova o alcuni vegetali. Il sudore, ma anche l'urina e il fiato, hanno questo tipico sentore 'ittico' e per migliorare la situazione **occorre intervenire sulla dieta**, più ancora che sulla scelta del deodorante. (*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
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

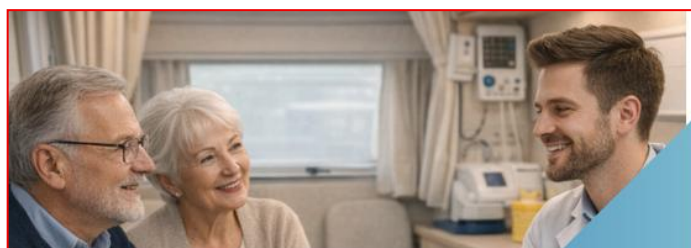
- ✓ **Visita geriatrica**
- ✓ **ECG**
- ✓ **Ecocolordoppler TSA**
- ✓ **Valutazione neuropsicologica**



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**