



*Proverbio di oggi.....*

**'A meglio parola è chela ca nun se dice**

## COSA SUCCEDE SE SI "ROMPE" UN NEO?

*Anche se timore e ansia potrebbero essere le prime reazioni quando si rompe un neo, sia che avvenga a causa di uno sfregamento o per un trauma, non c'è da preoccuparsi che il neo possa trasformarsi in nulla di pericoloso.*

Infatti un **neo** non diventa pericoloso quando **si rompe**, ma può diventarlo e cambiare forma da solo senza alcun apparente motivo. Senza dubbio è decisamente meglio evitare le situazioni che possono favorire più e più volte la rottura di un **neo** o il suo sanguinamento come può accadere, involontariamente, per attrito con le lenzuola durante la notte, per es.

Proteggere il **neo**, soprattutto se si trova in una posizione a rischio di sfregamento contro i tessuti degli abiti o contro accessori come collane e bracciali, può evitare che il **neo** si rompa.

Se nonostante le precauzioni il **neo** si rompesse, è consigliabile applicare subito una crema antibiotica per evitare sovrainfezioni che possono mascherare la vera natura del **neo** traumatizzato.

In ogni caso, è opportuno farsi visitare da un dermatologo che saprà determinare se quel **neo**, indipendentemente dal trauma, è un **neo** pericoloso e a rischio di melanoma, cioè un tumore della pelle invasivo negli stadi avanzati, che si presenta con la forma di un **neo** dai contorni irregolari e frastagliati che può cambiare forma e colore.

Proprio il colore di un **neo** che si presenta o diventa più scuro degli altri nella stessa zona del corpo, è anch'esso un indicatore che dovrebbe condurre il paziente dal dermatologo per una valutazione approfondita. I nei non pericolosi invece, molto frequenti e talvolta numerosi sulla superficie cutanea, possono comparire anche dopo i quarant'anni. Nella maggior parte dei casi si tratta di neoformazioni innocue per la salute che si formano a causa di un accumulo di cellule epiteliali che possono formare un **neo** di colore rosa, marrone chiaro o marrone scuro oppure dello stesso colore della pelle, e di dimensione contenuta che spesso non supera i 2-3 mm. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## Perché bisognerebbe fare cinque pasti al giorno?

*Sempre più evidenze scientifiche confermano quanto il benessere, sia fisico sia mentale, dipenda in gran parte dalle nostre abitudini quotidiane.*

Tra queste, l'alimentazione gioca un ruolo centrale. Non si tratta solo di scegliere cibi sani, ma anche di distribuirli correttamente nell'arco della giornata.

Ed è proprio da questa esigenza che nasce la cosiddetta regola dei cinque pasti al giorno, pensata per sostenere il nostro equilibrio energetico e metabolico, contribuendo al mantenimento della salute nel tempo.

Ne parliamo con la dott.ssa **Maria Bravo**, nutrizionista Humanitas San Pio X.

### **COS'È LA REGOLA DEI CINQUE PASTI?**

Nella vita di tutti i giorni può capitare di trascurare la propria alimentazione.

Saltare i pasti o mangiare in modo disordinato è spesso la norma, a partire dalla colazione.

La regola dei cinque pasti – ovvero colazione, pranzo, cena e due spuntini, uno a metà mattina e uno al pomeriggio – nasce proprio per offrire uno schema semplice ma efficace per mantenere l'equilibrio nutrizionale.

L'obiettivo non è solo quello di evitare i digiuni prolungati, ma di assicurare all'organismo un apporto costante di energia durante la giornata.

Quando seguita con attenzione e con scelte alimentari equilibrate, questa modalità aiuta ad attivare il metabolismo e a migliorare la capacità di concentrazione e rendimento.

Inoltre, abbinare ai pasti un'adeguata idratazione – distribuita in modo regolare – è fondamentale per contrastare affaticamento, cali di attenzione e sensazione di *spossatezza*.

### **QUALI BENEFICI HA PER LA SALUTE?**

Diversi studi condotti sulla popolazione generale hanno analizzato il rapporto tra numero di pasti e salute metabolica, evidenziando effetti interessanti.

In particolare, una ricerca che ha coinvolto circa 500 persone ha osservato che chi consuma più di quattro pasti al giorno mostra un profilo lipidico migliore:

- livelli più alti di **colesterolo HDL** (quello "buono") e valori più bassi di trigliceridi a digiuno rispetto a chi mangia meno frequentemente.

Dato che un maggiore rapporto tra HDL e LDL è collegato a una riduzione del rischio cardiovascolare, questi dati suggeriscono che il frazionamento dei pasti possa contribuire alla prevenzione delle malattie cardiache.

Un'ulteriore conferma arriva da una revisione pubblicata su *Circulation*, la rivista dell'American Heart Association, che associa la maggiore frequenza dei pasti a un minor rischio di **sviluppare diabete** e patologie cardiovascolari. In sostanza, dividere l'apporto calorico giornaliero in più momenti può offrire una protezione aggiuntiva sul lungo periodo.

Detto questo, è sempre importante adattare le indicazioni nutrizionali alle proprie abitudini e al proprio stile di vita. Non tutti hanno bisogno o desiderano fare gli spuntini:

- anche chi preferisce limitarsi ai tre pasti principali può seguire un'alimentazione bilanciata, purché la distribuzione di nutrienti sia calibrata correttamente.

L'equilibrio, come sempre, resta la chiave. (*Salute, Humanitas*)



**SCIENZA E SALUTE**

## MACCHIE della PELLE: QUANDO È INDICATO IL LASER?

*Le macchie cutanee sono lesioni cutanee piatte, non rilevate, che presentano un colore più scuro rispetto alla pelle circostante.*

Queste macchie possono essere causate da diverse condizioni.

Oggi, in alcuni casi, le macchie cutanee possono essere trattate grazie alle nuove tecnologie laser.

### **QUALI SONO LE CAUSE DELLE MACCHIE CUTANEE?**

L'esposizione non protetta ai raggi UV, sia solari, sia derivanti dai lettini abbronzanti, è una delle principali cause delle macchie cutanee.

Oltre a causare la comparsa di macchie sulla pelle, i raggi UV accelerano il processo di **fotoinvecchiamento**, che insieme all'invecchiamento cronologico, contribuisce all'invecchiamento generale della pelle.

Un'altra causa che ha un ruolo nella formazione delle macchie pigmentate sono i farmaci, tra cui gli estrogeni (pillola anticoncezionale).

### **DOVE SI FORMANO LE MACCHIE CUTANEE?**

Le macchie cutanee possono derivare da diverse cause e assumere nomi diversi. Tra le **forme benigne**:

- **iperpigmentazione post-infiammatoria**
- **Melasma; lentigo senile o solare; cheratosi attiniche.**

Tra le **forme maligne**:

- **lentigo maligna; melanoma lentiginoso.**

Le macchie tendono a formarsi principalmente nelle aree esposte alla luce solare, come il *viso, il collo, il décolleté e le mani*.

**LASER: QUANDO È INDICATO?** Esistono diversi tipi di **laser** dedicati all'eliminazione delle iperpigmentazioni cutanee, inclusi i lentigo e i tatuaggi. La scelta del laser e il numero di sedute necessarie devono essere valutati da un dermatologo esperto.

Ad esempio, il **laser Q-switched** a picosecondi, utilizzato ad esempio per la rimozione dei tatuaggi, può eliminare le macchie solari in 1-2 sedute di laserterapia, a distanza di un mese.

Questo tipo di laser indirizza un impulso di breve durata verso la macchia, agendo sulla melanina responsabile del suo colore bruno, garantendo al contempo ottimi risultati estetici per qualsiasi tipo e fototipo di pelle.

Le **lesioni ipercromiche** maligne non devono mai essere trattate con il laser. In questi casi, il trattamento di elezione rimane l'asportazione chirurgica seguita dall'esame istocitopatologico, fondamentale per stabilire il percorso oncologico del paziente.

Anche il **melasma** non si tratta con il laser, ma si privilegeranno altri tipi di terapie.



## SCIENZA E SALUTE

## SPONDILOARTRITE ASSIALE NELLE DONNE: L'ANALISI DEL MICROBIOTA APRE NUOVE STRADE

*Uno studio, che ha coinvolto diversi centri reumatologici in Italia, evidenzia il ruolo del microbiota vaginale nello sviluppare la patologia e getta le basi per terapie più mirate*

Il **microbiota** potrebbe avere un ruolo attivo nello sviluppo della **spondiloartrite assiale** nelle donne.

È quanto emerge da una nuova ricerca sperimentale sostenuta dalla **Fondazione Italiana per Ricerca in Reumatologia**, che apre la strada a possibili approcci terapeutici più mirati e personalizzati.

La **spondiloartrite assiale** è una malattia infiammatoria cronica che colpisce la colonna vertebrale e le articolazioni del bacino e interessa fino a **500mila persone in Italia**.

Oggi è sempre più chiaro che non si tratta di una patologia esclusivamente maschile:

- *nelle donne presenta caratteristiche specifiche, spesso ancora poco riconosciute.*



L'indagine, che ha coinvolto diversi centri reumatologici italiani, ha indagato il **ruolo del microbiota vaginale** – *l'insieme dei microrganismi che popolano naturalmente il tratto genitale femminile e contribuiscono all'equilibrio immunitario* – nello sviluppo della malattia.

Attraverso un approccio integrato che combina analisi del microbiota, modelli sperimentali in vivo (animali) e tecniche avanzate di studio delle cellule immunitarie, i ricercatori hanno osservato che **nelle donne con spondiloartrite si verifica un'alterazione significativa dell'equilibrio microbico**.

«Abbiamo osservato che nelle donne colpite da spondiloartrite **la conta dei batteri "protettivi" si riduce**, mentre aumenta il numero di microrganismi associati a uno stato di attivazione immunitaria.

Questo squilibrio potrebbe non essere solo una conseguenza della malattia, ma contribuire attivamente al suo sviluppo. Inoltre, i dati sperimentali *in vivo* (su modelli murini) rafforzano questa ipotesi:

- *alterazioni del microbiota sono in grado di innescare una **risposta infiammatoria** che, nel tempo, può estendersi a tutto l'organismo e coinvolgere anche le articolazioni».*

«I risultati dello studio indicano, quindi, che l'apparato genitale femminile può **assumere un ruolo chiave, finora poco considerato**, nei meccanismi della malattia.

Comprendere il legame tra microbiota e risposta immunitaria apre nuove prospettive per sviluppare terapie sempre più personalizzate e attente alle differenze di genere» conclude **Vecellio**.

(Salute, Corriere)

**PREVENZIONE E SALUTE****INSONNIA, LA MELATONINA È DAVVERO EFFICACE?  
E IN QUALI DOSI?**

*I numerosi studi sull'argomento non sono univoci. Uno recente di ricercatori pisani indica che il massimo effetto si raggiunge anticipando l'orario di somministrazione e personalizzandolo in base al ritmo sonno/veglia di ogni paziente*

Prima di parlare dell'efficacia della melatonina nell'insonnia, occorre ricordare che questo ormone è prodotto quasi esclusivamente dalla ghiandola pineale e la sua secrezione è attivata dal buio e inibita dalla luce.

La melatonina infatti **mostra nel sangue livelli che variano nelle 24 ore:**

- *bassi livelli durante il giorno, che iniziano a crescere circa 2-3 ore prima dell'orario in cui ci si corica, restando alti per tutta la durata del sonno.*

Una-due ore prima del risveglio i livelli di melatonina diminuiscono.

**RITMO CIRCADIANO**

Queste variazioni si accordano con il dato che **la melatonina è il principale ormone che regola** il ritmo circadiano ossia quel meccanismo che permette la sincronizzazione tra il ritmo luce/buio ed il ritmo sonno/veglia.

Nelle recentissime **linee guida europee e quelle italiane sul trattamento dell'insonnia**, viene indicata **come possibile terapia dell'insonnia nei soggetti di età superiore ai 55 anni la melatonina a rilascio prolungato, alla dose di 2 mg.**

Peraltro, occorre ricordare che i livelli di melatonina endogena si riducono drasticamente con l'età: questo può essere uno dei fattori alla base della riduzione della qualità e della quantità di sonno nei soggetti adulti-anziani.

**GLI STUDI SULL'EFFICACIA**

Se andiamo a valutare i numerosi studi sull'efficacia della melatonina nell'insonnia, occorre rilevare che i **risultati non sono sempre univoci**. Una recentissima pubblicazione da parte di ricercatori dell'Università di Pisa ha chiarito questi aspetti. Gli autori hanno analizzato 26 studi pubblicati tra il 1987 e il 2020, per un totale di 1.689 osservazioni su pazienti con insonnia e volontari sani. I risultati suggeriscono che, rispetto alle indicazioni maggiormente utilizzate nella pratica clinica (ossia 2 mg di melatonina 30 minuti prima di coricarsi), **per ottimizzare in genere l'effetto della melatonina è importante anticipare i tempi di somministrazione a 3 ore prima di coricarsi e aumentare la dose fino a 4 mg al giorno.**

**«GUFO», «ALLODOLA» O NORMALE**

Negli studi analizzati non era sempre evidenziato il cronotipo («gufo», «allodola» o normale) dei soggetti. Ma lo studio dei ricercatori pisani indica che, oltre a esser anticipato, **l'orario di somministrazione dovrebbe essere personalizzato sulla base del ritmo sonno/veglia di ogni paziente:**

*il massimo effetto si ottiene quando la melatonina somministrata raggiunge il picco contemporaneamente a quello della melatonina prodotta dal corpo umano. (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 – CV Emanuele	FT/PT	napoli.alepietro79@gmail.com	22 Aprile
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

## 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
<b>Mese di APRILE</b>			
Martedì 28 Aprile h. 21.00	<b>Utilizzo degli Integratori nella Cura del Capello: Ruolo del Farmacista</b>	<i>R. Giannatiempo</i>	<b>4</b>
<b>Mese di MAGGIO</b>			
Lunedì 11 Maggio h. 21.00	<b>Ruolo del Farmacista nel trattamento dell'insufficienza venosa</b>	<i>G. Iacono</i> <i>R. Cantone</i>	<b>In accreditamento</b>
Lunedì 25 Maggio h. 21.00	<b>Patologie Dermatologiche: Ruolo e Consigli pratici del Farmacista</b>	<i>G. Argenziano</i>	<b>In accreditamento</b>
<b>Mese di GIUGNO</b>			
Lunedì 8 Giugno h. 21.00	<b>Sintomatologie Gastrointestinali: Ruolo del Farmacista e Consigli Pratici</b>	<i>G. Nardone</i>	<b>In accreditamento</b>
Lunedì 15 Giugno h. 21.00	<b>Igiene per la salute dell'occhio: ruolo del Farmacista</b>		<b>20 Crediti FAD</b>
Lunedì 22 Giugno h. 21.00	<b>Cura e Prevenzione del Melanoma: Terapie Oncologiche Innovative, Ruolo del Farmacista</b>	<i>P. Ascierto</i>	<b>In accreditamento</b>

### 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

<b>6 Febbraio</b>	<i>Farmacia la Montagna</i>	<b>Acerra</b>	<b>8 Maggio</b>	<i>Farmacia Procaccini</i>	<b>Napoli</b>
<b>13 Febbraio</b>	<i>Farmacia De Angelisi</i>	<b>Napoli Miano</b>	<b>15 Maggio</b>	<i>Farmacia Cirino</i>	<b>Napoli</b>
<b>20 Febbraio</b>	<i>Farmacia Florio</i>	<b>Napoli Vomero</b>	<b>22 Maggio</b>	<i>Farmacia Dello Iacovo</i>	<b>Napoli Ponticelli</b>
<b>27 Febbraio</b>	<i>Farmacia Monaco</i>	<b>Napoli Ponticelli</b>	<b>29 Maggio</b>	<i>Farmacia Visconti</i>	<b>Nola</b>
<b>6 Marzo</b>	<i>Farmacia delle Grazie</i>	<b>Giugliano</b>	<b>5 Giugno</b>	<i>Farmacia Elifani</i>	<b>Meta di Sorrento</b>
<b>13 Marzo</b>	<i>Farmacia Pezzullo</i>	<b>Qualiano</b>	<b>12 Giugno</b>	<i>Farmacia Verdi</i>	<b>Giugliano</b>
<b>20 Marzo</b>	<i>Farmacia Comunale</i>	<b>Bacoli</b>	<b>19 Giugno</b>	<i>Farmacia Morrica</i>	<b>Marano</b>
<b>27 Marzo</b>	<i>Farmacia Maggiore</i>	<b>Napoli</b>	<b>26 Giugno</b>	<i>Farmacia Associate</i>	<b>Afragola</b>
<b>10 Aprile</b>	<i>Farmacia Lauri</i>	<b>S. Gennaro Vesuviano</b>	<b>3 Luglio</b>	<i>Farmacia Romano</i>	<b>Casalnuovo</b>
<b>17 Aprile</b>	<i>Farmacia Maluvia</i>	<b>Pozzuoli</b>	<b>10 Luglio</b>	<i>Farmacia Cifariello</i>	<b>Napoli</b>
<b>24 Aprile</b>	<i>Farmacia Aionfarma</i>	<b>S. Antonio Abate</b>			



## 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**