



Proverbio di oggi.....

'E chiacchiere s' 'e pporta 'o viento; 'e maccarune jengheno 'a panza

INVECCHIANDO SI DEVE BERE PIÙ ACQUA?

L'anziano deve bere la stessa quantità di acqua del giovane, ma il rischio di disidratazione è molto alto. Ecco alcuni consigli per una corretta idratazione

L'**anziano** deve bere la stessa quantità di acqua del giovane, ma

- il **rischio di disidratazione** è molto alto perché si riduce il senso di sete.

La disidratazione è inoltre legata a una **minore efficienza dei reni** nel concentrare le urine, il che porta a eliminare più acqua.

Anche se **non si avverte più lo stimolo della sete**, dunque, il consiglio più importante è quello di mantenere

un **corretto apporto di liquidi**, bevendo in particolare **acqua calcica e solfato magnesica**.

Se non si ha piacere nel bere "solo" acqua, è possibile consumare

- tisane, the,
- estratti e spremute nella quantità indicata
- oltre a **consumare frutta e verdura**.

Per gli **anziani**, che possono essere più a rischio di carenza di calcio, così come bambini, donne in menopausa o in allattamento, l'ideale è assumere

- un'**acqua con contenuto di calcio superiore ai 200 mg/L**.

Il calcio presente in queste acque è biodisponibile, ovvero assorbibile dall'organismo senza essere eliminato:

- può quindi integrare quello assunto con un'alimentazione completa ed equilibrata.

(Salute, Fondazione Veronesi)



SCIENZA E SALUTE

SCOTTATURA SOLARE: DOPO QUANTO PASSA E QUALI SONO I RIMEDI?

La scottatura solare è una reazione infiammatoria della pelle causata da un'eccessiva esposizione ai raggi UV, soprattutto ai raggi UVB.

Quando la pelle riceve più radiazioni di quante ne possa tollerare, le cellule cutanee subiscono un danno e rilasciano sostanze infiammatorie che provocano calore, dolore e gonfiore.

Quanto dura una scottatura e quali sono i rimedi? Ne parliamo con il professor **Marco Ardigò**, capo della sezione autonoma

di **Dermatologia Oncologica** presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas Rozzano.

SCOTTATURA SOLARE: I SINTOMI

All'inizio la scottatura può manifestarsi con un **leggero bruciore o una tensione della pelle**, ma con il passare delle ore la reazione si amplifica.

Il **rossore** aumenta, la pelle diventa calda al tatto e compare **prurito**. A volte il tessuto cutaneo assume un aspetto irregolare, come una buccia d'arancia. Nei casi più gravi si possono formare bolle, segno di un'**ustione**.

Possano inoltre aversi sintomi come:

- *mal di testa; brividi; febbre; sensazione di debolezza.*

I sintomi possono manifestarsi dopo 4-10 ore e raggiungere la massima intensità anche il giorno successivo.

QUANTO DURA UNA SCOTTATURA SOLARE?

Nelle **prime quattro ore** dopo l'esposizione si iniziano a notare i primi segni:

- *la pelle diventa più calda e comincia ad arrossarsi.*

Dopo **24-36 ore**, la reazione raggiunge il suo apice. Il rossore si intensifica, il dolore aumenta e può comparire gonfiore. La pelle è sensibile, tirata e, in alcuni casi, il contatto con i vestiti o l'acqua può risultare fastidioso.

Tra il terzo e il quinto giorno, le scottature più leggere iniziano a migliorare. Il dolore diminuisce e la pelle comincia a rigenerarsi grazie al processo di desquamazione. Quando la scottatura è più estesa o profonda, la guarigione può richiedere più tempo.

Dopo una o due settimane, la pelle si rinnova completamente, ma può restare più sensibile e secca per diversi giorni. La durata di una scottatura dipende da tre fattori principali: il tempo di esposizione, il tipo di pelle e l'intensità dei raggi UV.

Una **SCOTTATURA LEGGERA** tende a risolversi in tre o cinque giorni. Una **scottatura più importante**, con gonfiore e pelle molto calda, può durare circa una settimana.



Le **SCOTTATURE GRAVI**, con *bolle o vescicole*, possono invece impiegare fino a due settimane per guarire completamente.

A volte, le scottature più serie si accompagnano a un **colpo di sole** o a un'**insolazione**, con sintomi come *febbre, nausea e brividi*.

In questi casi il corpo non sta solo reagendo localmente, ma mostra una vera sofferenza sistemica.

La pelle, infatti, è un organo esteso e quando una parte importante è danneggiata, tutto l'organismo ne risente.

SCOTTATURA SOLARE: RIMEDI

Quando ci si scotta, la prima cosa da fare è **interrompere l'esposizione al sole**.

La pelle ha bisogno di riposo, ombra e freschezza.

È importante detergere le zone interessate con **prodotti delicati** e non schiumogeni, meglio se a base di avena colloidale o ingredienti lenitivi.

Dopo la detersione, si possono applicare **creme o gel calmanti** che aiutano a ridurre la sensazione di calore e favoriscono la rigenerazione.

Spruzzare acqua termale o fare impacchi freddi non ghiacciati è un altro modo per alleviare il fastidio.

Nei casi più dolorosi, il medico può prescrivere **prodotti specifici per il dolore e l'infiammazione**.

Se compaiono bolle, non vanno mai forate:

- *molte persone lo fanno, ma questo può peggiorare la situazione e aumentare il rischio di infezioni.*

Quando la pelle inizia a spellarsi, bisogna lasciarla fare il suo corso.

È il modo in cui il corpo elimina le cellule morte.

Strappare la pelle o usare esfolianti aggressivi può ritardare la guarigione e lasciare macchie.

COME PREVENIRE UNA SCOTTATURA SOLARE?

Proteggere la pelle significa conoscere il proprio fototipo e comportarsi di conseguenza.

Le persone con *pelle chiara, lentiggini o capelli rossi*, ad esempio, producono meno **melanina** e quindi si scottano più facilmente.

Prima di uscire, bisognerebbe applicare una **crema solare** con un alto fattore di protezione, almeno SPF 30 o 50, che protegga sia dai raggi UVA che UVB.

La crema va stesa in abbondanza e rimessa ogni due ore, soprattutto dopo il bagno o se si suda molto.

Oltre alla crema, anche l'**abbigliamento** può fare la differenza:

- *cappelli a tesa larga,*
- *occhiali da sole e tessuti leggeri ma coprenti riducono l'impatto diretto dei raggi solari.*

Durante le ore centrali della giornata, quando il sole è più forte, è meglio cercare l'ombra.

Infine, va ricordato che alcuni profumi, creme o farmaci possono rendere la pelle più sensibile alla luce.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**SCABBIA: I SINTOMI E COME SI PRENDE**

*La scabbia è un'infestazione della pelle causata da acari (*Sarcoptes scabiei*), che si diffonde facilmente attraverso il contatto diretto e gli oggetti contaminati.*

Quali sono i sintomi e come si prende?

Ne parliamo con il dr **F. Medioli**, infettivologo dell'IRCCS Rozzano.

SCABBIA: CHE COS'È?

La scabbia è una **malattia infettiva** causata dall'**infestazione della pelle** da parte dell'acaro *Sarcoptes Scabiei*.

Questo parassita scava cunicoli nello strato superficiale della cute, dove deposita le uova.

Dopo pochi giorni dalla schiusa, le larve migrano in altre zone della pelle, perpetuando l'infestazione e aumentando il rischio di trasmissione ad altre persone. La scabbia si diffonde principalmente attraverso il **contatto diretto prolungato con una persona infestata** o tramite l'utilizzo di oggetti contaminati, come *lenzuola, vestiti e asciugamani*.

SCABBIA: I SINTOMI

Il sintomo principale della scabbia è un **prurito intenso e persistente**, che tende a peggiorare durante la notte. Oltre al prurito, la scabbia si manifesta con lesioni cutanee sotto forma di papule rossastre (simili a piccoli brufolotti) e cunicoli sottili che indicano il percorso scavato dagli acari.

Le zone più frequentemente colpite sono:

- *spazi interdigitali di mani e piedi; polsi e gomiti; ombelico e girovita*
- *ascelle e zona sotto il seno; zona genitale*

Nei bambini, le manifestazioni possono estendersi anche al cuoio capelluto, al volto, al collo, ai palmi delle mani e alle piante dei piedi.

SCABBIA: COME SI PRENDE?

La scabbia si trasmette attraverso il contatto diretto e prolungato (almeno 15-20 minuti) con una persona infestata e poiché gli acari possono sopravvivere per alcuni giorni lontano dall'ospite umano, il contagio può avvenire anche tramite superfici e tessuti contaminati.

SCABBIA: COME SI CURA?

Il trattamento della scabbia mira a **eliminare gli acari** e a interrompere il ciclo di infestazione. Le terapie principali prevedono l'uso di **PERMETRINA** 5% in crema, o di *benzoato di benzile* (10-30%).

Nei casi più resistenti o nelle persone con compromissione del sistema immunitario, potrebbe essere utile l'**IVERMECTINA** per via orale.

Oltre alla terapia farmacologica, è fondamentale adottare misure igieniche per evitare nuove infestazioni:

- *lavare a temperature elevate (almeno 60°C) vestiti, lenzuola e asciugamani*
- *pulire a secco o sigillare in sacchetti di plastica per almeno due settimane gli oggetti non lavabili*
- *trattare contemporaneamente tutte le persone che hanno avuto contatti stretti con la persona infetta.*

Dopo il trattamento, il **prurito può persistere per alcune settimane** a causa dell'infiammazione cutanea residua.

(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 **Colecalciferolo** (*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. *Andrea Lania*, IRCCS di Rozzano.

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 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 *colecalfiferolo*. 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 (*salmon*, *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 colecalfiferolo (*vitamina D3*), disponibile in formulazioni per somministrazione giornaliera, settimanale o mensile per via orale.

Come prevenire la carenza di vitamina D? La prevenzione si basa su un'adeguata esposizione solare, una dieta che includa le principali fonti alimentari di vitamina D e uno stile di vita sano. È opportuno **evitare l'abuso di alcol**, poiché interferisce con il metabolismo epatico della vitamina D, e segnalare al medico l'assunzione di farmaci che possono ridurre i livelli, tra cui alcuni **antiepilettici, corticosteroidi e rifampicina**. (*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
Napoli Piscinola	FT/PT	335 541 4824	4 Maggio
Napoli – CV Emanuele	FT/PT	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

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione Primaveraile 2026

Di seguito una tabella riepilogativa per i corsi ECM calendarizzati per la sessione Primaveraile

DATA	ARGOMENTO	RELATORE	CREDITI ECM
Mese di MAGGIO			
<i>Lunedì</i> 11 Maggio h. 21.00	Ruolo del Farmacista nel trattamento dell'insufficienza venosa	<i>G. Iacono</i> <i>R. Cantone</i>	4
<i>Lunedì</i> 25 Maggio h. 21.00	Patologie Dermatologiche: Ruolo e Consigli pratici del Farmacista	<i>G. Argenziano</i>	In accreditamento
Mese di GIUGNO			
<i>Lunedì</i> 8 Giugno h. 21.00	Sintomatologie Gastrointestinali: Ruolo del Farmacista e Consigli Pratici	<i>G. Nardone</i>	In accreditamento
<i>Lunedì</i> 15 Giugno h. 21.00	Igiene per la salute dell'occhio: ruolo del Farmacista		20 Crediti FAD
<i>Lunedì</i> 22 Giugno h. 21.00	Cura e Prevenzione del Melanoma: Terapie Oncologiche Innovative, Ruolo del Farmacista	<i>P. Ascierio</i>	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