



Proverbio di oggi.....

Dopp' arrubbate, Pullecenella mettete 'e cancielle 'e fierro

NEURALGIA DEL TRIGEMINO: ci sono rimedi per alleviare il dolore?

La nevralgia del trigemino è un'inflammatione dolorosa del nervo trigemino, il quinto nervo cranico.

Il trigemino è costituito da tre branche: la **branca oftalmica**, la **branca mascellare** e la **branca mandibolare**. La nevralgia è in genere **monolaterale** e interessa una delle branche del nervo. La nevralgia del trigemino può essere di origine infiammatoria, virale oppure associata a un forte stress: in base alle cause è possibile valutare il trattamento più adatto per alleviare il dolore.



Ne parliamo con la dott.ssa **V. Rossi**, dell'Unità di Otorinolaringoiatria IRCCS Humanitas di Rozzano.

I SINTOMI DELLA NEURALGIA DEL TRIGEMINO Il sintomo caratteristico della nevralgia del trigemino è un **dolore monolaterale** di tipo urente, molto acuto e intenso. La sua durata può essere variabile, da pochi secondi a qualche minuto, e tende a **ripetersi nell'arco di uno o più giorni**. Se non trattato immediatamente, il dolore tende a cronicizzarsi e a diventare fisso e persistente.

NEURALGIA DEL TRIGEMINO: QUALI SONO LE CAUSE? Le cause della nevralgia del trigemino sono principalmente **infiammatorie** o **virali**. Spesso, tuttavia, la patologia può insorgere anche senza associazione ad altri eventi morbosi (**causa idiopatica**).

La nevralgia del trigemino può inoltre risultare associata anche allo **stress**, che non è però considerato un evento scatenante ma aggravante. In particolare, il dolore provocato dalla nevralgia tende a generare **ansia** in chi ne è interessato e, inoltre, il disturbo tende a irradiarsi ai **nervi masticatori** per cui la persona è portata serrare maggiormente i muscoli del volto, aggravando così il dolore stesso.

LA DIAGNOSI DELLA NEURALGIA DEL TRIGEMINO La diagnosi e la terapia della nevralgia del trigemino sono di competenza **neurologica**, ma possono essere espresse anche dallo specialista **otorinolaringoiatra**, in particolare quando la diagnosi è **differenziale** rispetto ad altre patologie. Il **dolore al volto** caratteristico della nevralgia del trigemino può essere anche sintomo di patologie diverse: *articolazione temporo-mandibolare, le infiammazioni locali o patologie tumorali*.

QUALI SONO I RIMEDI PER ALLEVIARE IL DOLORE? Il trattamento della patologia può comportare l'assunzione di farmaci **antinfiammatori**, farmaci **antivirali** o, quando la nevralgia è **idiopatica**, farmaci **anticonvulsivanti**. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

AVERE SEMPRE FAME: LE POSSIBILI CAUSE

Perché ho sempre fame? Può essere capitato a diverse persone di porsi questa domanda, magari in alcuni periodi della propria vita.

La nostra **alimentazione** e il modo in cui si consumano i cibi possono influire sulla frequenza con cui si percepisce la fame. La **fame**, infatti, può associarsi a un basso apporto di proteine, fibre e grassi con l'alimentazione, oppure a fattori come stress e mancanza di sonno.

Quali sono, quindi, le cause sottostanti un costante senso di fame e quali sono gli alimenti che favoriscono la sensazione di sazietà?

Ne parliamo con la dottoressa **Michela Seniga**, biologa nutrizionista presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

FAME: DA COSA DERIVA?

La fame generalmente insorge a circa **2-3 ore dall'ultimo pasto** con manifestazioni come calo dell'energia e "brontolii" dello stomaco.

Per questo può essere utile consumare piccoli pasti o spuntini tra i pasti principali con alimenti sani e nutrienti come cracker integrali, yogurt, frutta o frutta secca. Il consiglio è quello di assumere come spuntino alimenti non processati e composti da carboidrati complessi, fibre e proteine.

Quando, invece, la fame deriva da una **risposta emotiva**, si può avvertire il desiderio di specifici alimenti e, una volta consumati è facile non avvertire una sensazione di pienezza, in quanto la causa sottostante non è fisica ma emotiva. In generale, una sensazione di fame costante può derivare da basso apporto di proteine, grassi e fibre, assunzione di carboidrati raffinati, scarsa idratazione, alimentazione disordinata, scarsa qualità del sonno o stress.

PROTEINE, GRASSI E FIBRE: FONDAMENTALI PER L'ALIMENTAZIONE

Proteine carboidrati e grassi sono i tre macronutrienti di cui l'organismo ha bisogno per avere **energia**. Se assunti insieme all'interno di un pasto, contribuiscono a mantenere la sensazione di sazietà. Invece, pasti ricchi di **carboidrati** ma poveri di proteine e grassi rischiano di provocare un aumento dei livelli di zuccheri nel sangue che è seguito da un rapido ritorno della fame.

Assumere le **proteine** in associazione ai carboidrati complessi, è utile per rallentare il picco glicemico, garantendo aumento e diminuzione graduale delle concentrazioni di zuccheri e contribuendo a un maggior senso di sazietà.

Tra gli alimenti che contengono proteine ci sono: legumi, latticini, uova, tofu, affettati, frutta secca, pesce e carne. Importante integrare nell'alimentazione anche gli **acidi grassi omega-3**, contenuti in alimenti come salmone, tonno, sardine, noci o semi di lino, che possono migliorare la regolazione dell'appetito. Un'alimentazione povera di grassi sani, infatti, favorisce l'assunzione di carboidrati e cibi ricchi di zuccheri. Per questo è fondamentale seguire un'alimentazione equilibrata, in cui sono presenti tutti e tre i macronutrienti.

Anche le **fibre** apportano benefici all'organismo e regolano il controllo della fame. Alimenti ricchi di fibre come verdura, legumi, frutta e carboidrati integrali favoriscono il rilascio di ormoni che diminuiscono l'appetito e le fibre contenute offrono una rapida sensazione di sazietà.



CARBOIDRATI RAFFINATI: PERCHÉ NON ESAGERARE

È importante prestare attenzione agli alimenti a base di **carboidrati raffinati**, come farina bianca, riso bianco, prodotti da forno e dolci.

Si tratta infatti di ingredienti che, durante i processi di lavorazione, perdono nutrienti e fibre.

Per questo motivo, consumarne in eccesso non fornisce una sensazione di sazietà a lungo termine, ma fa aumentare rapidamente i livelli di glicemia, con una nuova sensazione di fame quando questi calano.

Infatti, quando si consumano carboidrati e zuccheri, si tende ad avere la sensazione di un aumento di energia, ma si tratta di una percezione momentanea.

SETE: FONDAMENTALE UNA CORRETTA IDRATAZIONE

Lo stimolo della fame a volte può essere confuso con quello della **sete** (facciamo molta fatica a livello cerebrale a distinguere lo stimolo idrico da quello alimentare).

Bere un'adeguata quantità di **acqua** nel corso della giornata al posto di caffè, infatti, favorisce l'idratazione dell'organismo e diminuisce la sensazione di fame, o quanto meno ci aiuta a riconoscere la fame fisiologica da quella più emotiva.

È consigliato bere circa **2 litri di acqua al giorno**.

MANGIARE IN MODO DISTRATTO

Mangiare in maniera disordinata e distratta, magari davanti al pc mentre si lavora, può portare a non prestare attenzione alla quantità di cibo consumato.

Nonostante si sappia di aver mangiato, infatti, il nostro cervello non registra effettivamente il pasto, proprio perché viene meno la consapevolezza di tutti quegli aspetti sensoriali legati al pasto (il gusto preponderante, la texture o consistenza, l'evoluzione/permanenza del sapore in bocca, la temperatura della pietanza, l'aroma olfattivo preponderante).

SONNO: UN EQUILIBRIO IMPORTANTE

Bisognerebbe **dormire tra le 7 e le 9 ore per notte** e, quando si parla di peso corporeo, una diminuzione delle ore di sonno può associarsi a un aumento di peso. Il sonno, infatti, regola l'ormone **grelina**, che stimola l'appetito.

In mancanza di riposo, i livelli di questo ormone tendono ad aumentare, con la comparsa di una sensazione di fame quando, invece, il corpo avrebbe bisogno di riposo.

Il sonno è essenziale per permettere all'organismo di rigenerarsi e, se non si riesce a dormire a sufficienza di notte, può essere utile riposarsi brevemente anche durante il giorno.

STRESS E FAME: QUALI CORRELAZIONI

In periodi di **stress** può capitare di ricorrere al cibo per alleviare l'agitazione e mangiare (soprattutto alcuni tipi di alimenti) può assumere un ruolo consolatorio.

Si tratta di un atteggiamento al quale prestare attenzione:

- *se infatti il cibo può conferire piacere e benessere, occorre però non trasformarlo nella risposta allo stress.*

Prendersi cura della propria salute, compresa quella mentale, è fondamentale per una condizione di benessere generale.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

TIROIDE: cosa significa se il TSH è alto?

L'ormone tireostimolante, o TSH, ha la funzione fondamentale di stimolare la tiroide a produrre gli ormoni necessari al corretto funzionamento del metabolismo.

Un livello di TSH superiore alla norma può indicare la presenza di **ipotiroidismo**, una condizione caratterizzata da un rallentamento dei processi metabolici dovuto a una ridotta produzione di ormoni tiroidei.

Ne parliamo con il professor **Andrea Lania**, Responsabile dell'Unità di Endocrinologia e Diabetologia presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano, e con la dottoressa **Sofia Ballarini**, specializzanda in Endocrinologia.

CHE COS'È L'ORMONE TIREOSTIMOLANTE (TSH)?

L'ormone tireostimolante, o TSH (tireotropina), è prodotto dall'ipofisi, una ghiandola situata alla base del cervello, sotto l'ipotalamo. La sua funzione è stimolare la tiroide a produrre e rilasciare gli ormoni T3 (triiodotironina) e T4 (tiroxina), indispensabili per il **corretto funzionamento del metabolismo**.

T3 e T4 influenzano numerose funzioni dell'organismo, tra le quali la funzionalità cardiaca e digestiva, la salute delle ossa, il tono e la forza muscolare, e lo sviluppo cerebrale durante la vita fetale e i primi anni di vita.

La secrezione di TSH è regolata da un delicato meccanismo di feedback tra ipotalamo, ipofisi e tiroide, nell'ambito del sistema endocrino.

TSH ALTO: COSA SIGNIFICA?

Valori di TSH più alti rispetto alla norma possono indicare **ipotiroidismo**, un disturbo legato a una produzione insufficiente di T3 e T4. Quando i livelli di questi ormoni si riducono, l'ipofisi aumenta la secrezione di TSH nel tentativo di stimolare maggiormente la tiroide.

Tra le cause più comuni di ipotiroidismo vi è la tiroidite di Hashimoto, una malattia autoimmune. Più raramente, un TSH elevato può dipendere da un problema dell'ipofisi stessa, come un adenoma ipofisario, ma in questo caso i livelli di T3 e T4 sono elevati.

Nelle donne in gravidanza, il monitoraggio dei livelli di TSH è particolarmente importante: la presenza di una ridotta funzione tiroidea testimoniata dall'aumento del TSH può aumentare il rischio di complicanze e di aborto spontaneo.

TSH ALTO: QUALI SONO I SINTOMI?

L'aumento del TSH si associa nella maggior parte dei casi a ipotiroidismo. I sintomi più frequenti sono:

- *aumento immotivato del peso corporeo*
- *alterazioni del ciclo mestruale (più abbondante o irregolare)*
- *calo della libido; stipsi; umore depresso; formicolio alle mani; ipersensibilità al freddo*
- *stanchezza generalizzata.*

A COSA SERVE L'ESAME DEL TSH?

Il **dosaggio del TSH** viene eseguito per individuare eventuali disturbi della tiroide, monitorare patologie già diagnosticate, valutare la funzionalità dell'ipofisi (con il contemporaneo dosaggio di FT4 e FT3), effettuare lo screening neonatale dell'ipotiroidismo congenito, approfondire casi di infertilità femminile.

L'esame consiste in un **prelievo di sangue dal braccio** (oppure da una puntura sul tallone nei neonati) e non richiede digiuno preventivo, a differenza di altri esami ematici. Chi è in terapia sostitutiva con levotiroxina deve effettuare il prelievo prima dell'assunzione del farmaco. *(Salute, Humanitas)*



SCIENZA E SALUTE**RUSSARE: LE TERAPIE IN CASO DI RONCOPATIA**

Russare non è semplicemente un disturbo del sonno per gli altri, ma può evolvere in una grave condizione chiamata roncopatia, specialmente quando associata alle apnee ostruttive del sonno.

Come per altre patologie, il trattamento del russamento dipende da vari fattori e può richiedere terapie specifiche.

RUSSAMENTO: COSA MISURA LA POLISONNOGRAFIA

La diagnosi di roncopatia e la successiva terapia richiedono la valutazione di un medico specialista e l'esecuzione di specifici esami per determinare l'entità del russamento e la gravità delle apnee notturne. La **polisonnografia** è un esame non invasivo che fornisce al medico informazioni obiettive sul russamento durante il sonno e permette di valutare la gravità del problema.

Durante la polisonnografia vengono registrati diversi parametri cruciali per la diagnosi, come i rumori emessi, il tipo di respirazione (orale o nasale), la posizione del corpo e della testa durante il sonno, la presenza e le caratteristiche delle apnee, nonché le variazioni nei livelli di ossigenazione del sangue durante la notte. Sulla base di tali parametri, del grado di roncopatia e delle strutture anatomiche coinvolte, il medico determina la terapia più appropriata.

La scelta della terapia più efficace per il paziente è fondamentale non solo per risolvere il problema del russamento, ma anche per correggere eventuali patologie correlate, come l'ipertensione, la sonnolenza diurna, la difficoltà di concentrazione o il diabete. Dopo aver eseguito la polisonnografia, il medico può optare per un'endoscopia particolare delle prime vie aeree, chiamata **Sleep Endoscopy**, che viene effettuata in sala operatoria mentre il paziente è indotto farmacologicamente al sonno. Questo esame consente di identificare con precisione le aree anatomiche responsabili del russamento e delle apnee.

LE TERAPIE PER LA RONCOPATIA Prima di determinare la terapia più efficace per la roncopatia, che può essere sia chirurgica che non chirurgica, spesso in combinazione, è essenziale che la persona si sottoponga al percorso diagnostico. In alcuni casi, la terapia può essere di natura conservativa e comportamentale, e può variare in base ai fattori di rischio specifici del paziente, come ad esempio:

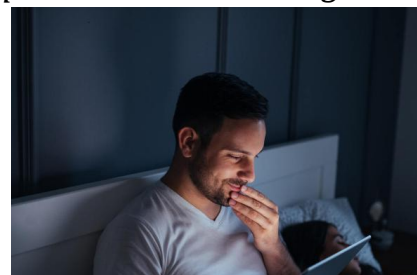
- *Perdere peso in caso di obesità.*
- *Evitare di fumare e consumare alcolici di sera, se presenti tali abitudini.*
- *Utilizzare dispositivi semplici per modificare la posizione durante il sonno, poiché la posizione supina favorisce il russamento.*

In altri casi, la terapia per il russamento può includere l'uso di dispositivi odontoiatrici, come il **bite**, che promuovono l'avanzamento della mandibola e l'allargamento dello spazio respiratorio nella gola per facilitare il flusso d'aria. Altre opzioni terapeutiche includono l'utilizzo della **terapia notturna con ventilatore** (CPAP), che garantisce la ventilazione durante il sonno tramite una maschera indossata dal paziente.

A volte, queste terapie possono essere associate alla **terapia miofunzionale**, che mira a tonificare i muscoli oro-faringei che spesso risultano rilassati (ipotonic) e hanno perso la loro funzione nel caso dei russatori, al fine di rallentare la progressione della roncopatia.

Nei casi in cui sia necessario il ricorso alla **chirurgia**, la scelta del tipo di intervento varia in base all'area anatomica coinvolta e al problema specifico. Dopo l'intervento, può essere necessaria la riabilitazione dei muscoli riposizionati e rafforzati per ripristinare il loro tono muscolare, attraverso la terapia miofunzionale eseguita da un logopedista su indicazione del chirurgo.

La **terapia miofunzionale**, simile alla fisioterapia per il recupero di un arto dopo un intervento, è utile per un completo ripristino della funzione e per risolvere il problema del russamento. (*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
Torre del Greco	FT/PT	338 260 6974	11 Maggio
Volla	FT/PT	334 338 7634	11 Maggio
Napoli Bagnoli	FT/PT	335 597 9007	4 Maggio
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

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 MAGGIO			
Lunedì 18 Maggio h. 21.00	Ruolo del Farmacista nel trattamento dell'insufficienza venosa	G. Iacono R. Cantone	4

Lunedì 25 Maggio h. 21.00	Patologie Dermatologiche: Ruolo e Consigli pratici del Farmacista	G. Argenziano	In accreditamento
---------------------------------	--	---------------	----------------------

Martedì 26 Maggio ore 10.00 - 18.00, Sede Ordine

ENPAF incontra l'Ordine

Saranno presenti due funzionari dell'ENPAF per fornire ASSISTENZA a tutti i Colleghi che interverranno dando loro delucidazioni sulle proprie posizioni CONTRIBUTIVE e PREVIDENZIALI



COME PARTECIPARE: recarsi senza prenotazione presso la Sede dell'Ordine

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. Ascianto	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