



Proverbio di oggi.....

Ntempo'e tempesta, ogne pertuso è puorte'

OTTO BICCHIERI D'ACQUA AL GIORNO PER STARE BENE? UNO STUDIO SFATA IL MITO

Otto bicchieri d'acqua al giorno per assicurarsi benessere e idratazione?

Uno studio ha rivelato per la prima volta il meccanismo che regola il consumo dei fluidi nel corpo umano: **una sorta di 'valvola' impedisce di bere troppo, 'errore' che può causare intossicazioni da acqua molto rischiose.**

Lo studio, pubblicato su 'Pnas', sfata il mito dei famosi otto bicchieri d'acqua al dì per stare bene. **La ricerca mostra che uno 'stop alla deglutizione' viene attivato dal cervello dopo che sono stati bevuti troppi liquidi**, per aiutare a mantenere un attento equilibrio dei volumi di acqua nell'organismo.

Il consiglio cioè è quello di **"bere in base alla sete piuttosto che rispettare uno schema elaborato"**. I ricercatori hanno chiesto ai partecipanti di giudicare lo sforzo necessario per bere in due diverse condizioni:

- dopo l'attività fisica quando erano assetati,
- e più tardi, quando erano convinti di aver bevuto troppa acqua.

RISULTATO?

Il sorso è stato tre volte più faticoso dopo una super-bevuta.

Il team ha usato la risonanza magnetica per fotografare il cervello dei volontari subito prima di bere. Così i ricercatori hanno visto che **le aree prefrontali destre del cervello erano più attive quando i partecipanti si sforzavano maggiormente di bere**. Questo suggerisce che la corteccia frontale abbia un ruolo nello spegnere l'inibizione al sorso e consentire di bere anche quando il nostro corpo è pieno d'acqua.

"Ci sono stati casi in cui gli atleti nelle maratone si sono caricati d'acqua e sono morti, perché avevano bevuto ben più del necessario".

Il rischio è quello di **iponatriemia o intossicazione d'acqua**, un disturbo elettrolitico in cui la concentrazione del sodio nel plasma è più bassa del normale, cosa che provoca sintomi che vanno da *letargia e nausea a convulsioni e coma*. Attenzione però, gli anziani spesso non bevono a sufficienza e dovrebbero invece controllare l'introito di fluidi. (Adnkronos)



SCIENZA E SALUTE

MANGIARE FUORI CASA FA INGRASSARE?

Cosa dice un nuovo studio su 280.000 adulti

Quasi 1 adulto su 2 mangia fuori casa ogni settimana: quanto pesa sulla salute? Porzioni abbondanti e ingredienti ipercalorici stanno trasformando un'abitudine comune in una sfida alla sanità pubblica.

Un panino preso al volo, il pranzo in mensa, la cena al ristorante, il cibo ordinato a domicilio, il fast food dopo il lavoro. Mangiare fuori casa non è più un'eccezione: **per milioni di persone è parte della routine**. Ma questa normalità potrebbe avere un costo per la salute.

Un nuovo studio presentato al **Congresso europeo sull'obesità, ECO 2026**, in programma a Istanbul dal 12 al 15 maggio, suggerisce che mangiare cibi preparati fuori casa è associato a un **maggiore rischio di aumento di peso e obesità**.

La ricerca, condotta da studiosi dell'Università di Göttingen e dell'Università di Heidelberg, in Germania, ha analizzato dati provenienti da **280.265 adulti in 65 Paesi**. Il risultato principale è netto: **quasi la metà degli adulti nel mondo, il 47%, mangia fuori casa almeno una volta alla settimana**.

IL LEGAME CON OBESITÀ E SOVRAPPESO

Uno dei dati più importanti riguarda l'associazione tra cibo fuori casa e peso corporeo. Nei Paesi a basso reddito, gli adulti con obesità consumano cibo fuori casa con una frequenza superiore del **39%** rispetto alle persone con peso nella norma.

Le persone con sovrappeso mostrano una frequenza superiore del **28%**. Nei Paesi a reddito medio-basso, il consumo di pasti fuori casa è più alto del **20%** tra le persone con obesità.

PERCHÉ IL CIBO FUORI CASA PUÒ FAVORIRE L'AUMENTO DI PESO

Il problema non è il singolo pranzo al ristorante. Né significa che mangiare fuori sia sempre poco salutare. Il punto è che, in media, i pasti preparati fuori casa tendono a essere **più calorici, più ricchi di sale, zuccheri e grassi non salutari**, e spesso serviti in porzioni più grandi. In più, quando mangiamo fuori abbiamo **meno controllo su ingredienti, condimenti, quantità e metodi di cottura**. Una pasta, un'insalata o un panino possono sembrare scelte semplici, ma contenere molte più calorie di quanto immaginiamo.

Secondo **Mubarak Sulola**, dell'Università di Heidelberg, «i nostri risultati suggeriscono che mangiare fuori casa è costantemente associato all'obesità nei Paesi a basso reddito e a reddito medio-basso, probabilmente a causa della transizione nutrizionale in corso in questi Paesi, caratterizzata da una crescente accessibilità a grandi porzioni di alimenti ad alta densità energetica in diversi esercizi alimentari». Tradotto: **quando il cibo pronto, economico, abbondante e molto calorico diventa più accessibile, aumenta anche il rischio che contribuisca all'obesità**.

IL CIBO FUORI CASA ENTRA NEL MIRINO DELLA PREVENZIONE

Secondo il professor **Sebastian Vollmer**, dell'Università di Göttingen, questi dati indicano una direzione chiara: per contrastare l'obesità non basta parlare solo di scelte individuali. Bisogna guardare anche al modo in cui è organizzato il mercato del cibo. Ristoranti, mense, bar, fast food, street food e piattaforme di delivery hanno un ruolo sempre più importante nella dieta quotidiana. Se una quota crescente di pasti viene preparata fuori casa, allora anche **la prevenzione deve uscire dalla cucina domestica e arrivare nei luoghi dove le persone comprano e consumano cibo**. (*Salute, Focus*)

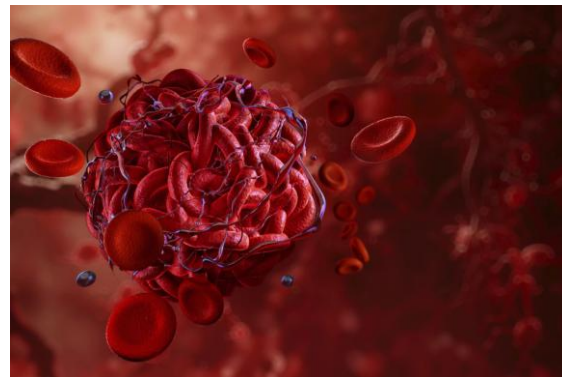


SCIENZA E SALUTE

ADDIO EMORRAGIE: i nuovi coaguli sintetici che bloccano il sangue in soli 5 secondi

Una scoperta che potrebbe rivoluzionare il primo soccorso: coaguli di globuli rossi capaci di bloccare perdite di sangue da ferite profonde quasi istantaneamente.

La ricerca di base può salvarci la vita. Una tecnica premiata con il Nobel per la Chimica nel 2022 è stata sfruttata per creare **coaguli sintetici**, capaci di **arrestare un'emorragia di sangue** come quella provocata da ferite chirurgiche in 5 secondi. Il metodo, descritto nel dettaglio su *Nature*, permette una coagulazione più sicura e immediata rispetto a quella fisiologica o indotta da medicinali, anche se è stato per ora testato soltanto sui topi.



LA CHIMICA A SCATTO PER POTENZIARE I COAGULI

Gli attori principali dell'**emostasi**, il processo che consente alle ferite di rimarginare, sono le *piastrine* o *trombociti*, frammenti di cellule che si trovano nel sangue.

Queste si combinano con una "**maglia**" di **fibrina** per intrappolare i globuli rossi e tappare, insieme, le ferite, arrestando così la perdita di sangue.

I coaguli naturali sono tuttavia, dal punto di vista *meccanico*, facili alla rottura e lenti a formarsi:

- *impiegano minuti, che per una persona con una emorragia in corso possono fare la differenza tra la vita e la morte.*

Un gruppo di scienziati guidati da Jianyu Li, ingegnere meccanico della McGill University di Montreal, in Canada, ha sfruttato la **click chemistry** (chimica a scatto), una tecnica da Nobel che permette di incastrare i mattoni di base delle molecole in modo rapido ed efficiente, per rendere i coaguli più resistenti.

Gli scienziati hanno legato alle proteine di membrana dei globuli rossi dei ratti alcune sostanze chimiche che - come tante "**maniglie**" - hanno consentito di collegare le varie di cellule tra loro, legandole a una molecola a catena lunga immessa nel sangue dei roditori.

Il risultato è stata la **formazione di un gel artificiale a base di cellule** - un "**citogel**" - che consente una rapida emostasi e che non interferisce con la normale circolazione sanguigna.

UNA RETE SALVAVITA

Senza creare problemi per la sicurezza dei topi, il processo ha permesso di generare coaguli a base di globuli rossi **13 volte più resistenti alla rottura**, e quattro volte più adesivi alle ferite rispetto a quelli naturali. Gli scienziati li hanno applicati a ratti con incisioni al fegato, appurando che arrestavano l'emorragia persino più in fretta rispetto a un agente emostatico a base di gelatina ampiamente usato in chirurgia. I ricercatori hanno l'obiettivo esplicito di arrivare un giorno a testare la tecnica **su pazienti umani**. Nel frattempo hanno dimostrato che si potrebbero utilizzare sia i globuli rossi del paziente stesso, da preparare in anticipo rispetto a un intervento programmato in non più di mezz'ora di tempo, sia quelli di eventuali donatori di un gruppo sanguigno compatibile, che si potrebbero tenere pronti (per un periodo di tempo limitato) in una banca del sangue.

Rispetto ad agenti coagulanti oggi utilizzati, la tecnica offre inoltre i vantaggi di non creare infiammazioni né accumulo di tessuto cicatriziale nella zona interessata dalla ferita. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

HANTAVIRUS: dove è stato infettato il "paziente zero"?

La teoria della discarica di Ushuaia come prima origine dell'Hantavirus circolata negli ultimi giorni smentita dagli scienziati della Terra del Fuoco.

Con lo sbarco e l'inizio della quarantena dei passeggeri della nave da crociera *MV Hondius*, sono tornate a galla le domande sull'origine del focolaio di Hantavirus che ora preoccupa mezzo mondo.

Dove è rimasto contagiato il "paziente zero", l'uomo di origine olandese, appassionato di *birdwatching*, che si ammalò pochi giorni dopo l'imbarco e morì sulla nave l'11 aprile?

Negli ultimi giorni si è molto parlato di una **possibile contaminazione in una discarica di Ushuaia**, la città da dove è salpata la crociera, un ammasso di rifiuti infestato dai ratti e frequentato da uccelli necrofagi. Ma questa

teoria non sembra trovare conferma da parte della comunità scientifica argentina. Vediamo perché.

CINQUE MESI DI VIAGGIO, POI L'IMBARCO

Il 70enne Leo Schilperoord ucciso dall'hantavirus sulla nave **aveva viaggiato per cinque mesi con la moglie**, 69 enne, prima di imbarcarsi sulla *MV Hondius*. Era arrivato in Argentina il 27 novembre 2025 e aveva effettuato diverse escursioni in auto attraverso il Paese, oltre che in Cile e in Uruguay, prima di arrivare nella Terra del Fuoco, la regione insulare nella punta dell'Argentina, da dove la nave era partita l'1 aprile 2026.

Al momento **non vi sono certezze su come l'uomo sia rimasto contagiato** dal virus delle Ande, un ceppo di hantavirus che circola in alcune parti di Cile e Argentina, ma l'OMS sta indagando sulla possibilità **che possa essersi infettato prima di salire** sulla nave. Nel viaggio on the road, la coppia - appassionata di osservazione degli uccelli e con diverse spedizioni di *birdwatching* all'attivo in tutto il mondo - avrebbe visitato luoghi in cui «era presente la specie di ratto che fa da serbatoio all'hantavirus», come ha affermato il direttore generale dell'OMS Tedros Adhanom Ghebreyesus.

L'IPOTESI DELLA DISCARICA COME FONTE DEL CONTAGIO

La scorsa settimana l'agenzia di stampa *Associated Press*, citando due fonti argentine che si stavano occupando di indagare sulla vicenda, aveva riportato che una possibilità ritenuta prevalente dalle autorità locali fosse che la coppia si fosse avvicinata a una **discarica di Ushuaia molto frequentata dai roditori** e - di conseguenza - dagli uccelli rapaci che di essi si nutrono, come il caracara golabianca (*Phalcoboenus albogularis*), un necrofago che si nutre di carcasse animali.

Nella discarica, secondo questa teoria, il turista olandese avrebbe inalato particelle provenienti da escrementi di roditori infetti, in particolare del ratto pigmeo del riso a coda lunga (*Oligoryzomys longicaudatus*), serbatoio dell'hantavirus andino ritrovato nei passeggeri della nave infetti.



LA SMENTITA DELLE AUTORITÀ LOCALI

Nelle ultime ore, però, questa teoria sembra aver perso un po' di peso.

Juan Facundo Petrina, direttore generale dell'epidemiologia e della salute ambientale della Terra del Fuoco, ha detto che nella provincia **non si vede un caso di Hantavirus dal 1996**, cioè da quando il Sistema Nazionale di Sorveglianza argentino ha imposto l'obbligo di segnalare ogni caso di infezione di Hantavirus.

Secondo Petrina, nella Terra del Fuoco **non è presente la sottospecie di ratto** che ospita il virus delle Ande, che si trova invece circa 1500 km più a nord, nella provincia argentina della **Patagonia**.

Nella **Terra del Fuoco** non sussistono le condizioni di umidità e di temperatura presenti in Patagonia che sostengono la presenza del virus.

Inoltre, anche se i roditori decidessero di spostarsi, occorre tenere presente che la Terra del Fuoco è una provincia insulare:

- *per raggiungere Ushuaia, dovrebbero attraversare lo Stretto di Magellano, un canale naturale che separa la Terra del Fuoco dalla massa continentale del Sud America.*

DOVE PUÒ ESSERE AVVENUTO IL CONTAGIO, QUINDI?

Secondo Petrina, ragionando a ritroso rispetto ai primi sintomi manifestati dall'uomo, il contagio potrebbe essere avvenuto tra il 16 febbraio e il 13 marzo, alcune settimane prima che la coppia arrivasse a Ushuaia - forse, quando i due si trovavano **in una regione montuosa della Patagonia, nelle province di Chubut, Neuquén o Río Negro**.

Il calcolo dei tempi di incubazione del virus, che si manifesta anche dopo 8 settimane dal contagio iniziale, rendono anche più difficile che il contagio sia avvenuto in Cile o Uruguay.

In ogni caso, il Ministro della Salute argentino starebbe lavorando per **testare roditori lungo la rotta di viaggio** dei coniugi olandesi e ricostruire la possibile fonte di trasmissione iniziale.

Il Presidente argentino Javier Milei ha formalizzato a marzo la decisione di ritirare il Paese dall'OMS, sull'esempio degli Stati Uniti.

Al momento, non si può escludere l'eventualità che l'infezione sia avvenuta nella Terra del Fuoco, perché le condizioni ambientali possono cambiare:

- *squilibri ecologici possono favorire la perdita di predatori dei roditori, e il riscaldamento globale può alterare la vegetazione facilitando la diffusione di specie un tempo assenti dalla provincia argentina.*

Tuttavia, vale la pena ricordare che i casi di Hantavirus nel Paese sono molto limitati rispetto a quelli - di altri ceppi - che si verificano ogni anno in altre parti del mondo, come l'Asia.

Da luglio 2025,

- **l'Argentina ha registrato 101 casi di Hantavirus, con 32 decessi.**
- tra 2024 e 2025 c'erano stati 64 casi e 14 decessi,
- tra 2023 e 2024, 82 casi e 13 decessi.

(Salute, Focus)

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	081 728 3701	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
13 Febbraio	<i>Farmacia De Angelisi</i>	Napoli Miano
20 Febbraio	<i>Farmacia Florio</i>	Napoli Vomero
27 Febbraio	<i>Farmacia Monaco</i>	Napoli Ponticelli
6 Marzo	<i>Farmacia delle Grazie</i>	Giugliano
13 Marzo	<i>Farmacia Pezzullo</i>	Qualiano
20 Marzo	<i>Farmacia Comunale</i>	Bacoli
27 Marzo	<i>Farmacia Maggiore</i>	Napoli
10 Aprile	<i>Farmacia Lauri</i>	S. Gennaro Vesuviano
17 Aprile	<i>Farmacia Maluvia</i>	Pozzuoli
24 Aprile	<i>Farmacia Aionfarma</i>	S. Antonio Abate

8 Maggio	<i>Farmacia Procaccini</i>	Napoli
15 Maggio	<i>Farmacia Cirino</i>	Napoli
22 Maggio	<i>Farmacia Dello Iacovo</i>	Napoli Ponticelli
29 Maggio	<i>Farmacia Visconti</i>	Nola
5 Giugno	<i>Farmacia Elifani</i>	Meta di Sorrento
12 Giugno	<i>Farmacia Verdi</i>	Giugliano
19 Giugno	<i>Farmacia Morrica</i>	Marano
26 Giugno	<i>Farmacia Associate</i>	Afragola
3 Luglio	<i>Farmacia Romano</i>	Casalnuovo
10 Luglio	<i>Farmacia Cifariello</i>	Napoli



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