



Proverbio di oggi.....

'O sacco vacante allerto nun se mantène. Il sacco vuoto non si regge all'impiedi

ALBICOCCHIE: dolci ma leggere e piene di sostanze che aiutano il sistema immunitario

La rubrica «Smart Tips» enumera i pregi del frutto che venne dalla Cina: tra vitamine e potassio un elisir di salute

Tre-quattro albicocche coprono gran parte del fabbisogno giornaliero di **vitamina A**, più dei due terzi. Sono succose, appagano il gusto e sono straordinarie per la salute. Il micronutriente che apportano in quantità notevoli è una sorta di regolatore del **sistema immunitario**, oltre a essere impiegato nei processi che riguardano ossa, pelle e vista. Alleata delle difese immunitarie è anche la **vitamina C**, di cui i frutti racchiudono buone dosi.



L'ARANCIONE Le albicocche forniscono vitamina A sotto forma di **beta-carotene**, che ne è un precursore, cioè è una molecola che verrà trasformata dal nostro organismo. Il **fitocomposto** ha la caratteristica di colorare di arancione i tessuti vegetali in cui si trova, dalle carote al melone.

I CAROTENOIDI Una porzione di albicocche (appunto 3-4) contiene 540 microgrammi di betacarotene, che appartiene alla famiglia delle oltre 600 molecole organiche dei carotenoidi. Per assorbirlo meglio è utile associarlo a una **fonte di grassi**. A colazione, per esempio, una manciata di **mandorle**.

POCHE CALORIE I frutti dell'albicocco, pianta dalle origini antichissime, **nativa della Cina** e nel corso dei secoli arrivata in Italia grazie ai **Romani**, sono **idratanti**, e, come tutti i vegetali custodiscono **fibra**, preziosa per nutrire il microbiota intestinale.

Non deve preoccupare il sapore dolce: il contributo energetico è limitato, circa **31 chilocalorie** per etto.

IL POTASSIO Le albicocche ci riforniscono anche di potassio (320 milligrammi per etto), uno di quei minerali che permettono al nostro organismo di funzionare come si deve.

In coppia con il sodio, **regola il battito del cuore** e altri meccanismi fondamentali per la vita, inclusa la pressione sanguigna. Gli italiani ne assumono molto meno di quel che dovrebbero, come risulta dai dati dell'Istituto Superiore di Sanità. Invece una presenza adeguata del minerale nella dieta è associata a una **minore incidenza di ipertensione** e quindi ictus, di cui la pressione alta è un fattore di rischio.

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

HANTAVIRUS: COS'È E I SINTOMI



L'OMS, il 2 maggio 2026, ha segnalato un focolaio di gravi patologie respiratorie su una nave da crociera.

Dalle analisi di laboratorio è emerso che si tratta di infezioni da **Hantavirus**, alcuni casi sono già confermati, altri sono al momento sospetti.

Che cos'è l'Hantavirus, come si prende e quali sono i sintomi?

Ne parliamo con il prof **M. Bartoletti**, Resp. Malattie infettive presso l'IRCCS Humanitas di Rozzano.

HANTAVIRUS COS'È E COME SI PRENDE

La malattia da Hantavirus è una **zoonosi**, ovvero un'infezione virale che si trasmette dall'animale all'uomo. Gli hantavirus, virus appartenenti alla famiglia *Hantaviridae*, infettano i roditori, ma solo alcuni di loro sono noti per la trasmissione dell'infezione alla specie umana.

La trasmissione dell'infezione avviene mediante **contatto con urina, escrementi o saliva di roditori infetti**; meno frequentemente il contagio può avvenire tramite morso di animale infetto. Corrono un maggior rischio le persone che lavorano in agricoltura o in ambito forestale e attività che possono esporre al contatto con i roditori, come la pulizia di ambienti chiusi e poco ventilati o la permanenza in ambienti infestati da roditori

HANTAVIRUS: I SINTOMI

Nell'uomo i sintomi in genere compaiono **dopo 1-8 settimane dal contagio** e includono:

- *Febbre; mal di testa; dolori muscolari; dolore addominale; nausea; vomito.*

Si distinguono due forme principali di malattia:

- **sindrome polmonare da hantavirus (HCPS)**: causata dai virus presenti in Nord, Sud e Centro America. Si manifesta con tosse, difficoltà respiratorie, accumulo di liquido nei polmoni e shock. In particolare, il virus Andes è responsabile di una trasmissione da uomo a uomo tra contatti stretti;
- **febbre emorragica con sindrome renale emorragica (HFRS)**: causata da virus presenti in Europa e Asia. Si manifesta con pressione bassa, disturbi della coagulazione e insufficienza renale.

La trasmissione da persona a persona è stata finora documentata solo per il virus Andes nelle Americhe ed è rara. Quando si verifica, risulta associata a contatti stretti e prolungati e sembra più probabile in fase iniziale di malattia.

HANTAVIRUS: COME SI FA LA DIAGNOSI?

La diagnosi precoce di un'infezione da *Hantavirus* non è sempre semplice: i **sintomi** infatti sono **comuni ad altre condizioni**, come influenza, raffreddore, COVID-19, polmonite virale, dengue.

Risulta dunque necessaria un'anamnesi accurata che tenga conto dei rischi professionali e ambientali, dell'eventuale esposizione a roditori, ai viaggi effettuati.

La diagnosi si avvale di **analisi di laboratorio** per la ricerca di anticorpi specifici per l'Hantavirus o valori crescenti di IgG e di indagini molecolari come la reazione a catena della polimerasi con trascrittasi inversa (RT-PCR) in fase acuta di malattia, quando l'RNA del virus può essere rilevato nel sangue.

HANTAVIRUS: COME SI CURA L'INFEZIONE? Non esiste un trattamento antivirale specifico, la terapia è volta al **miglioramento dei sintomi** e alla **gestione delle complicanze** presenti, di natura respiratoria, cardiaca o renale. Non si dispone nemmeno di un vaccino, pertanto la prevenzione passa attraverso la diminuzione del rischio di contagio e dunque di contatto tra roditori e persone.

In presenza di un focolaio di malattia o di epidemia sono necessari l'identificazione e l'isolamento dei casi sospetti e confermati, il monitoraggio dei contatti stretti e le regole standard di prevenzione delle infezioni (igiene delle mani, uso delle mascherine, distanziamento). (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

PREDIABETE, come scoprirlo ed evitarlo: l'unica cura è agire sullo stile di vita

È una condizione che interessa milioni di italiani, possibile «anticamera» del diabete di tipo 2. Ma è reversibile: alimentazione equilibrata e attività fisica costante rappresentano la migliore terapia

Il **prediabete** è una condizione silenziosa che riguarda milioni di italiani.

Viene considerato l'**anticamera del diabete di tipo 2**:

- *esiste infatti più del 50% di probabilità di svilupparlo se non si inverte la «marcia».*

Ecco perché è importante scoprirlo e mettere in atto i giusti provvedimenti per riportare i livelli di glicemia nella norma.

CHE COSA SI INTENDE PER PREDIABETE E COME SI RICONOSCE?

«Con il termine prediabete si indica un'alterazione del metabolismo degli zuccheri, nota anche come "intolleranza ai carboidrati". Non si tratta di una reazione allergica, ma della difficoltà dell'organismo a mantenere la glicemia entro i limiti normali — spiega la professoressa **Raffaella Buzzetti**, presidente della Società italiana di diabetologia e direttore della Diabetologia del Policlinico Umberto I di Roma —. Per riconoscerlo, i criteri principali sono due: l'**alterata glicemia a digiuno** (tra 110 e 125 mg/dl) e la **ridotta tolleranza al glucosio**, che si valuta con il test da carico orale di 75 grammi di glucosio. In questo caso, valori tra 140 e 199 mg/dl dopo due ore indicano una condizione di prediabete. La valutazione della glicemia in laboratorio andrebbe fatta con regolarità a partire dai 30 anni o anche prima in presenza di fattori di rischio, perché il prediabete non ha sintomi spia e quando compaiono eventuali segnali, come sete aumentata, stanchezza o minzione frequente, significa che la marcia verso il diabete si è compiuta».

COME SE NE PUÒ CAMBIARE L'EVOLUZIONE?

«Il prediabete è reversibile. Studi clinici hanno dimostrato che **modificare lo stile di vita può ridurre di oltre il 50% il rischio di evoluzione verso il diabete**. Alimentazione equilibrata e attività fisica regolare rappresentano gli strumenti più efficaci: la dieta di tipo mediterraneo, ricca di fibre, con carboidrati complessi (50-55% e il resto suddiviso tra proteine e grassi insaturi) e povera di zuccheri semplici, associata ad almeno 150 min. di movimento a settimana, può riportare la glicemia a valori normali. A differenza del diabete conclamato, non esistono farmaci specificamente indicati per il prediabete: eventuali terapie sono limitate a casi selezionati. Di fatto, lo stile di vita resta il vero trattamento».

FATTORI DI RISCHIO: SOVRAPPESO, OBESITÀ, SEDENTARIETÀ E FAMILIARITÀ

Battere il prediabete significa evitare l'evoluzione verso il diabete conclamato, ma soprattutto ridurre il rischio di eventi cardiovascolari, di malattie renali, degli occhi e altre complicanze della malattia diabetica. Per questo occorre agire sui numerosi fattori di rischio. «Sovrappeso e obesità hanno un ruolo di rilievo, soprattutto se il grasso si concentra a livello addominale —. Anche la sedentarietà gioca un ruolo chiave: uno stile di vita poco attivo riduce la sensibilità all'insulina e favorisce l'aumento della glicemia. La familiarità è un altro elemento importante: avere genitori o fratelli con diabete di tipo 2 espone a un rischio maggiore. Vanno considerati anche l'aumento della pressione arteriosa e dei grassi nel sangue nonché, nelle donne, il diabete gestazionale. L'età, infine, è un fattore determinante:

- *con il passare del tempo la capacità del pancreas di produrre insulina tende a ridursi.*
(Salute, Corriere)



SCIENZA E SALUTE

COSA SUCCEDE DOPO AVER SOSPESO I FARMACI PER DIMAGRIRE?

Sospendere i farmaci per la perdita di peso fa tornare rapidamente il peso iniziale e annulla i benefici sul cuore

La sospensione dei **farmaci per la perdita di peso** è seguita dalla ripresa del peso e dalla perdita degli effetti benefici sugli indicatori della salute cardiaca e metabolica, come colesterolo e ipertensione.

È quanto emerge da uno studio pubblicato sul *British Medical Journal*.

Negli ultimi anni, mostrando una notevole efficacia, i farmaci per la gestione del peso si sono diffusi sempre di più. In particolare gli **agonisti del GLP-1**, tra cui semaglutide e **TIRZEPATIDE**, hanno trasformato il trattamento dell'obesità, ampliando le possibilità terapeutiche disponibili. Tuttavia, si stima che circa la metà delle persone con obesità interrompa questi farmaci entro 12 mesi. Per questo è diventato fondamentale comprendere cosa accade al peso corporeo e ai marker di rischio per condizioni come diabete e malattie cardiache dopo la sospensione del trattamento.

LO STUDIO Per rispondere al quesito, un team di ricercatori dell'Università di Oxford ha esaminato registri e database alla ricerca di trial e studi osservazionali che confrontassero gli effetti di qualsiasi farmaco autorizzato per la perdita di peso negli adulti con **interventi non farmacologici** - come programmi comportamentali di gestione del peso - o placebo.

Trentasette studi pubblicati fino a febbraio 2025, che coinvolgevano **9.341 partecipanti**, sono stati inclusi nell'analisi. La durata media del trattamento per la perdita di peso era di 39 settimane, con un follow-up medio di 32 settimane.

COSA È EMERSO I partecipanti trattati con farmaci per la perdita di peso hanno recuperato in media **0,4 kg/mese** dopo la sospensione del trattamento e si prevedeva che tornassero al loro peso pre-trattamento entro 1,7 anni. Le proiezioni indicavano che tutti i marcatori di rischio cardiometabolico sarebbero tornati ai livelli precedenti al trattamento entro 1,4 anni dalla cessazione della terapia. Si rileva inoltre che la velocità di ripresa del peso dopo la **sospensione dei farmaci** per la perdita di peso è quasi **4 volte più rapida** rispetto a quella osservata dopo **cambiamenti dietetici** e di attività fisica, indipendentemente dalla quantità di peso perso durante il trattamento.

L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE PRIMARIA Nonostante alcune limitazioni, tra cui un follow-up massimo di 12 mesi dopo la sospensione del trattamento e il numero limitato di studi sui più recenti farmaci GLP-1, queste evidenze suggeriscono che tali farmaci da soli potrebbero non essere sufficienti per il **controllo del peso a lungo termine**, sebbene efficaci nel determinare una perdita di peso iniziale. I ricercatori sottolineano quindi la necessità di ulteriori ricerche su strategie sostenibili ed efficaci per il controllo del peso nel tempo e rafforzano l'importanza della prevenzione primaria.

«I risultati dello studio mettono in dubbio l'idea che gli **agonisti del recettore GLP-1** siano una cura perfetta per l'obesità», afferma un ricercatore statunitense in un editoriale correlato allo studio. «Le persone che assumono agonisti del recettore GLP-1 - prosegue- dovrebbero essere consapevoli dell'**elevato tasso di interruzione** e delle conseguenze della sospensione dei farmaci. Le pratiche alimentari e lo **stile di vita salutari** dovrebbero rimanere la base del trattamento e della gestione dell'obesità, con i **farmaci** come gli agonisti del recettore GLP-1 utilizzati come **supporto**. Tali pratiche non solo aiutano a prevenire l'aumento eccessivo di peso, ma possono anche portare a numerosi **benefici per la salute** che vanno oltre il controllo del peso». (*Salute, Fondazione Veronesi*)



PREVENZIONE E SALUTE

MEGACOLON: quali Alimenti Preferire? Quali Evitare?

Alcuni alimenti possono peggiorare la situazione. Ecco cosa preferire con i consigli della dottoressa Elena Dogliotti

Buongiorno. Ho un mega colon che mi procura continui dolori alla parte destra, ora specialmente all'alto ventre che mi corrisponde anche alla schiena. naturalmente ho anche tantissimo meteorismo e aria con difficoltà allo svuotamento. Quali cibi dovrei eliminare e quali preferire. Grazie mille

Piera

Risponde la Dr.ssa **Elena Dogliotti**, specialista in scienze dell'alimentazione, Supervisore e Divulgatore Scientifico per Fondazione Veronesi.

Gentile signora,

i disturbi che descrive -dolori addominali, meteorismo, difficoltà nello svuotamento intestinale- sono comuni in presenza di **megacolon** e possono essere **aggravati da alcuni alimenti** che favoriscono la produzione di gas o che sono più difficili da digerire.

In generale, conviene **ridurre il consumo** di:

- **legumi** (ceci, fagioli, lenticchie, piselli), soprattutto se non decorticati, perché le bucce aumentano la fermentazione intestinale. Se consumati, vanno passati o scelti nella versione decorticata
- **verdure appartenenti alla famiglia delle brassicacee**, come cavolfiore, cavolo, broccoli, verza, che tendono a fermentare e aumentare la produzione di gas
- **alimenti delle liliacee**, come aglio, cipolla, porro, che possono anch'essi favorire il meteorismo
- **fibre dure e filamentose**, presenti in verdure come sedano, finocchio e carciofi, che possono risultare irritanti e difficili da gestire in un intestino già dilatato
- **crusca e alimenti integrali molto ricchi di fibre insolubili**, che possono aumentare il volume delle feci senza migliorare necessariamente il transito
- **alimenti ricchi di grassi saturi**, come fritti, insaccati, formaggi stagionati, che rallentano la digestione
- **dolci industriali e zuccheri semplici**, che possono alterare l'equilibrio della flora intestinale
- **alcol e bevande gassate**, che favoriscono gonfiore e irritazione

Al contrario, può essere utile **scegliere alimenti che favoriscano un transito intestinale più regolare** senza sovraccaricare l'apparato digerente, come:

- **verdure ben cotte e passate** (come zucchine, carote, patate) più tollerabili rispetto alle crude
- **cereali raffinati e proteine magre** (pollo, tacchino, pesce) cotte in modo semplice, ad esempio al vapore o al forno
- **Meglio mangiare piccole quantità di frutta poco fibrosa**, come mele o pere cotte, evitando però quelle molto ricche di zuccheri fermentabili (come uva, fichi)
- **Bere acqua naturale**, in quantità regolare durante la giornata

Va sottolineato che ogni persona può reagire in modo diverso agli stessi alimenti: ciò che per qualcuno è tollerabile, per un altro può causare fastidi. Per questo motivo, la soluzione migliore sarebbe **rivolgersi a un nutrizionista**, per analizzare la situazione clinica e creare un piano alimentare personalizzato.

(Salute, Fondazione Veronesi)



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	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