



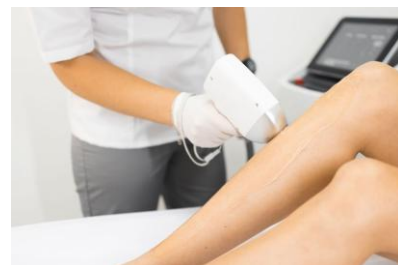
Proverbio di oggi.....

A conferenza è padrona d'a mala crianza

DEPILAZIONE: COME FUNZIONA IL LASER A DIODI?

La depilazione con il laser a diodi per la rimozione dei peli offre un duplice beneficio: uno di natura estetica e l'altro legato alla gestione di condizioni patologiche come le follicoliti, infiammazioni del follicolo pilifero e irsutismo, una crescita eccessiva dei peli spesso associata a disturbi endocrini.

Prima di iniziare il trattamento, è consigliabile sottoporsi a una visita dermatologica preventiva per valutare eventuali problematiche cutanee o endocrine. La depilazione con il laser a diodi è uno dei trattamenti eseguiti dall'Ambulatorio di Dermatologia di Humanitas Medical Care di Bergamo, diretto dal dr **M. Nudo**.



Che cos'è il trattamento con laser a diodi? Il trattamento prevede l'utilizzo di un'apparecchiatura che emette un fascio di luce, il quale, penetrando attraverso la melanina presente nel pelo, raggiunge il bulbo pilifero e lo distrugge attraverso il rilascio di calore. Questo provoca la **cessazione della crescita del pelo stesso**. Durante il trattamento, grazie all'applicazione di un gel sulla zona trattata e al raffreddamento della testina che emette il fascio di luce, il paziente non avverte né dolore né sensazione di calore.

Quante sedute sono necessarie? Il numero di sedute necessarie può variare a seconda della ragione per cui si è scelto di sottoporsi alla depilazione, che può essere sia di natura estetica che legata a condizioni patologiche. Tuttavia, in linea di massima, solitamente si ottengono ottimi risultati dopo **5 o 6 sedute**, eseguite con cadenza mensile. È importante tenere presente che, sebbene si parli comunemente di depilazione definitiva, non è corretto considerarla come tale. È invece noto che in alcune zone del corpo, come l'inguine e le ascelle, la ricrescita dei peli è minima, quindi può essere necessario solo un trattamento di richiamo dopo un periodo di tre, o anche sei, mesi.

Ci possono essere effetti indesiderati dovuti all'utilizzo del laser? Dopo la depilazione è comune che la pelle appaia leggermente arrossata e irritata, ma solitamente è un problema che può essere risolto con l'uso di una semplice crema lenitiva. È importante notare che i laser di ultima generazione sono in grado di distinguere la melanina presente nel pelo da quella della pelle abbronzata. Di conseguenza, oggi il trattamento può essere eseguito **anche durante la stagione estiva**, quando la pelle tende ad assumere un colorito più scuro, senza rischi aggiuntivi. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

FARE GLI ADDOMINALI FA BENE AL CERVELLO (oltre che ai muscoli)?

Sì, ogni volta che ti muovi, i muscoli addominali pompano sangue verso il cervello e lo spostano leggermente, aiutandolo a ripulirsi. Ecco come.

Che l'attività fisica faccia bene alla salute fisica (e mentale) non è certo una novità, anche noi abbiamo spesso sottolineato i benefici di un movimento anche minimo. Ora uno studio pubblicato su *Nature Neuroscience* ha scoperto *come mai* muoversi fa bene al cervello, individuando una **connessione fisica tra muscoli addominali e mente**.



I test, condotti sui topi, hanno dimostrato che il flusso sanguigno genera una pressione sul cervello facendolo muovere leggermente e aiutandolo a ripulirsi. Vediamo come.

CERVELLO IN MOVIMENTO

Per giungere alle loro conclusioni, i ricercatori hanno utilizzato due tecniche di diagnostica per immagini – la microscopia a due fotoni, per fotografare i tessuti vivi, e la microtomografia computerizzata, che serve a ricostruire in 3D interi organi. Hanno così potuto osservare che **il cervello delle cavie si spostava** di qualche micrometro leggermente prima che iniziassero a muoversi, **subito dopo la contrazione addominale**.

Gli studiosi hanno quindi gonfiato una fascetta pneumatica attorno all'addome dei topi leggermente anestetizzato, senza farli muovere: il risultato è stato lo stesso, e il livello di pressione (inferiore a quello derivato dalla contrazione addominale) ha comunque fatto muovere il cervello.

UN SISTEMA IDRAULICO

Patrick Drew, uno degli autori, paragona il meccanismo a un sistema idraulico: «I muscoli addominali agiscono come una pompa. Anche azioni quotidiane e apparentemente banali, come contrarre i muscoli addominali prima di alzarsi da una sedia o fare un passo, sono sufficienti a innescare questo effetto». Il sangue viene spinto dall'addome verso il midollo spinale, e questa pressione si trasmette attraverso una rete di vene fino a raggiungere il cervello e spostarlo leggermente nel cranio. Questo movimento, per quanto impercettibile, è sufficiente a mettere in circolo i fluidi che bagnano il cervello, eliminando le sostanze di scarto.

COME PULIRE UNA SPUGNA

L'ultima domanda cui i ricercatori hanno cercato di rispondere è in che modo il movimento influenzi il flusso dei liquidi cerebrali. Per rispondere hanno condotto delle simulazioni al computer paragonando il cervello a... una spugna sporca. E come si lava una spugna sporca? «La passi sotto il rubinetto e la strizzi», spiega Francesco Costanzo, uno degli autori. «Nelle nostre simulazioni siamo riusciti a capire come il movimento del cervello, provocato dalla contrazione addominale, possa favorire il flusso di liquido attorno ad esso e contribuire così a eliminare le sostanze di scarto».

Poiché i test sono stati condotti solo sui topi, è necessario che le ricerche continuino per determinare in che modo quanto scoperto si applica a noi umani.

I risultati suggeriscono che muoversi, inteso non come andare in palestra o a correre ma semplicemente *come alzarsi da una sedia*, aiuta a ripulire il cervello e potrebbe aiutare a prevenire malattie neurodegenerative legate all'accumulo di prodotti di scarto come Alzheimer, Parkinson o SLA.

(Salute, Focus)

SCIENZA E SALUTE

GASTRITE: LE CAUSE E COME SI CURA

La gastrite è una patologia gastrointestinale che consiste nell'infiammazione della mucosa dello stomaco.



Caratterizzata da sintomi quali dolore addominale, bruciore di stomaco, nausea e talvolta vomito, la gastrite può avere diverse cause, tra cui infezioni batteriche, uso eccessivo di farmaci, stress, abitudini alimentari scorrette e altri fattori.

Questo disturbo può influenzare significativamente la qualità della vita delle persone e richiede un'attenzione adeguata per la gestione dei sintomi e il trattamento delle cause sottostanti.

Ne parliamo con il dottor Marco Dal Fante, gastroenterologo in Humanitas San Pio X.

GASTRITE ACUTA E GASTRITE CRONICA: LE CAUSE

La gastrite è l'**infiammazione della mucosa gastrica** che riveste l'interno dello stomaco. Può essere di due diverse tipologie: **acuta** o **cronica**.

La **gastrite ACUTA**, che può manifestarsi in diverse forme tra cui erosiva, emorragica, ischemica, da radiazioni o infettiva, è caratterizzata da un'infiammazione improvvisa e intensa della mucosa gastrica. Questo disturbo si risolve tipicamente in un breve lasso di tempo, ma può causare sintomi fastidiosi e influenzare temporaneamente la qualità della vita dei pazienti. Tra le **cause** della gastrite acuta abbiamo:

- *Eccessivo utilizzo di farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS)*
- *Stress intenso; Ingestione di sostanze corrosive, come detersivi*
- *Binge drinking, cioè l'assunzione di grandi quantità di alcolici in breve tempo.*

La **gastrite CRONICA**, che può essere causata da vari fattori tra cui l'uso prolungato di farmaci FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei), infezioni, fattori psicosomatici o patologie sottostanti, si sviluppa gradualmente nel tempo e tende a persistere per **periodi più lunghi** rispetto alla forma acuta. Questo tipo di gastrite può avere un impatto duraturo sulla salute gastrointestinale e richiedere un trattamento mirato per gestire i sintomi e indagare sulle cause sottostanti.

Tra le **cause** della gastrite cronica indichiamo:

- *Infezione da Helicobacter pylori; Fattori autoimmuni*
- *Reflusso biliare duodeno-gastrico, nelle persone sottoposte a intervento di rimozione della colecisti*
- *Stress prolungato che aumenta la produzione di acido cloridrico; Fumo; Abitudine all'alcol.*

Esiste poi un terzo tipo di gastrite, di natura allergica. La **gastrite eosinofila** ha come causa allergie alimentari, che possono essere associate ad altre forme di allergia (*asma bronchiale, allergie stagionali*).

QUALI SONO I SINTOMI DELLA GASTRITE? I sintomi della gastrite acuta, cronica o allergica condividono comunemente la presenza di **dolore o bruciore nell'epigastrio**, ovvero nella zona dell'addome sopra l'ombelico. Questi sintomi si manifestano o si intensificano durante la distensione dello stomaco durante i pasti. Nei casi più gravi, il dolore può essere presente anche tra i pasti.

GASTRITE: QUALI RIMEDI? È fortemente sconsigliato cercare rimedi fai-da-te senza una diagnosi accurata. Il trattamento della gastrite può includere l'uso di **antiacidi** specifici in base al tipo di gastrite, **ansiolitici** per gestire lo stress correlato, **antibiotici** (necessari solo in caso di *infezione da H. pylori*) e modifiche dello stile di vita. In caso di gastrite è fondamentale lavorare sullo **stile di vita**. In particolare:

- *Adottare una dieta sana ed equilibrata; Praticare attività fisica quotidiana*
- *Limitare il consumo di alcol, caffè e cioccolato; Evitare il fumo*
- *Ridurre al minimo il consumo di cibi ad alto contenuto di grassi*
- *Gestire lo stress e l'ansia; Assicurarsi di dormire almeno 7 ore ogni notte.* (Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

MELANOMA e PREVENZIONE, esistono piante medicinali efficaci per evitare le recidive?

Molte sostanze attive vegetali presentano una riduzione dei processi di cancerogenesi nel melanoma: dalla curcumina alle catechine del tè verde, dalla fisetina al resveratrolo. È importante evitare il «fai da te»

Mi hanno diagnosticato un melanoma IB e per questo stadio non devo fare alcuna terapia oncologica, ma solo esami di follow-up. Vorrei capire se la fitoterapia ha a disposizione degli strumenti/percorsi per aiutare l'organismo a ridurre il rischio di recidiva della malattia, magari aiutando il sistema immunitario o purificando gli organi. Faccio questa domanda perché sto leggendo molto di oncologia integrata e in tale campo la fitoterapia pare essere molto utilizzata.



Risponde **Fabio Firenzuoli**, resp. Centro di ricerca e di eccellenza in Fitoterapia, Istituto Fanfani, Firenze. In realtà dopo la diagnosi di melanoma esistono **programmi di prevenzione da seguire, ben studiati e documentati**, oltre ovviamente ai controlli di follow-up.

I programmi sono specifici in base allo stadio della malattia, alla clinica del paziente, alla presenza o meno di vari fattori di rischio, alimentazione, attività fisica. Consideri che sono diversi anche in base al sesso. Per quanto concerne **l'alimentazione o eventuali integrazioni**, abbiamo a disposizione molta letteratura che ci conforta e ci spinge nelle scelte che possiamo fare.

DIETA E SINDROME METABOLICA

Per es. uno studio ha dimostrato che l'associazione inversa tra qualità della dieta e rischio di melanoma è presente solo nelle donne, con effetto più forte nelle donne <50 anni, dove anche la dieta mediterranea mostra un'associazione protettiva significativa.

Questo suggerisce che **le donne potrebbero beneficiare maggiormente di interventi dietetici preventivi**, sebbene i meccanismi non siano chiari. Invece **la sindrome metabolica mostra un'associazione con il rischio di melanoma più forte nei maschi** che nelle femmine.

E questo implica che il controllo metabolico (*peso, glicemia, lipidi, pressione arteriosa*) è importante ma particolarmente nei maschi.

DALLA CURCUMINA AL RESVERATROLO

Senza contare poi tutto quello che di fitoterapico possiamo inserire in base al caso clinico e alla persona che abbiamo davanti, perché la letteratura ci offre molto materiale serissimo che conferma, con studi pre-clinici in vivo e in vitro, che **molte sostanze attive vegetali presentano una riduzione dei processi di cancerogenesi nel melanoma:**

- ne conosciamo pure i vari meccanismi di azione a livello molecolare, **dalla curcumina alle catechine del tè verde, dalla fisetina al resveratrolo**, e numerose altre, che dobbiamo utilizzare con varie e specifiche modalità, per migliorarne la stabilità, la biodisponibilità e la sinergia d'azione sul singolo bersaglio molecolare.

Bisogna **evitare comunque il «fai da te»**. Basti pensare che anche la sola vitamina C può riuscire a migliorare l'attività di queste sostanze, ma anche ad antagonizzarle, in base a modalità e dose di assunzione.

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

QUANTI PASSI AL GIORNO PER STAR BENE? ECCO COSA CONTA

Si dice che per mantenersi in salute ne bastino 10.000. Ma la realtà è più complessa

Certo, fare almeno 8.000-10.000 passi ogni giorno ha effetti importanti, persino sorprendenti, sulla salute. Tuttavia, attività fisiche più strutturate, sia aerobiche che anaerobiche, restano fondamentali:

i famosi 150 minuti di esercizio settimanale raccomandati dall'Oms (OMS) non possono essere completamente sostituiti da una semplice camminata.

LA META-ANALISI

Questa recente meta-analisi ha analizzato oltre 111.000 persone provenienti da 12 studi per capire se esista un numero minimo e uno ottimale di passi giornalieri che possano migliorare sensibilmente la salute. E i risultati sorprendono: già a partire da circa 2.500 passi al giorno si osserva una riduzione significativa del rischio di mortalità (8% in meno) e del rischio di malattie cardiovascolari (11% in meno), rispetto a chi ne fa appena 2.000. Ma è quando si raggiungono i 7.000-8.000 passi che il rischio di malattie cardiovascolari cala drasticamente, fino a dimezzarsi, e la mortalità si riduce di circa il 60%. Insomma, meno di 10.000 passi possono comunque fare una grande differenza.

A CHE RITMO CAMMINI? Un altro aspetto interessante riguarda il ritmo con cui questi passi vengono fatti. La revisione mostra infatti che camminare a un ritmo moderato o elevato aumenta i benefici rispetto a una camminata lenta. Passare da un'andatura "da passeggio" a un passo più sostenuto porta vantaggi, perché un aumento di velocità stimola ulteriormente il sistema cardiovascolare e aiuta a mantenere un peso più sano, riducendo al contempo i rischi di mortalità. Quindi, sebbene ogni passo sia utile, accelerare un po' l'andatura dà una marcia in più alla nostra salute.

L'idea che servano 10.000 passi al giorno deriva in realtà da un'intuizione di marketing. Negli anni Sessanta, in Giappone, un'azienda lanciò il "manpo-kei", un pedometro il cui nome significava proprio "misuratore dei 10.000 passi". Il numero sembrava un obiettivo facile da ricordare e da raggiungere, e con il tempo si è trasformato in un riferimento. In realtà, i dati di questa meta-analisi dimostrano che, per avere un impatto reale sulla salute, anche con meno passi al giorno si può ottenere un effetto importante e visibile.

150 MINUTI DI ATTIVITÀ A SETTIMANA Arrivare a 7.000 o 8.000 passi al giorno è meno complicato di quanto possa sembrare. Camminare in pausa pranzo, fare le scale invece di prendere l'ascensore, o scendere una fermata prima del solito sui mezzi pubblici possono essere piccoli cambiamenti che si sommano. Ma, come dimostrato, se avete voglia e tempo, camminare a un ritmo più vivace fa ancora meglio, e se aggiungiamo quei 150 minuti di attività strutturata alla settimana, allora il quadro della nostra salute si completa in modo ideale.

IN SINTESI, OGNI PASSO CONTA DAVVERO.

La scienza ci dice che non dobbiamo per forza raggiungere quota 10.000 per vedere benefici significativi: già con meno passi, se fatti a un ritmo sostenuto, il nostro cuore ci ringrazia. L'importante è mantenersi attivi ogni giorno, ricordando che un po' di sforzo, anche moderato, vale più di quanto sembri. Iniziate da piccole abitudini quotidiane: saranno il miglior investimento per la vostra salute futura. (*La Repubblica*)



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 Primaveraile 2026

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

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



● **Persone con 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

20 FEBBRAIO | 15:00 – 19:30

Presente 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