



Proverbio di oggi.....

'A meglio parola è chela ca nun se dice

PRESSIONE ALTA: il pisolino pomeridiano la abbassa quanto i farmaci contro l'ipertensione

Per abbassare la pressione non c'è miglior farmaco del pisolino pomeridiano.

Schiacciare un pisolino nella fascia oraria post prandiale ha, infatti, l'effetto di ridurre la pressione sanguigna tanto quanto riesce ai farmaci per l'ipertensione. A rivelarlo è uno studio di un team di ricerca internazionale guidato da scienziati greci.

Basta un'ora di pisolino per abbassare la pressione

È sufficiente un'ora di riposo per ridurre in media i livelli di pressione arteriosa di un valore che va da 3 a 5 mmHg, ossia per produrre un effetto simile a quello dell'assunzione di farmaci o alla riduzione di

sale nella dieta; questa riduzione può ridurre il rischio di infarto e ictus. Il monitoraggio effettuato da un gruppo di medici dell'Asklepieion General Hospital di Voula ha riguardato oltre 200 persone con una pressione arteriosa sistolica media di 130 mm/Hg; un livello considerato poco sano.

«Il sonno di mezzogiorno sembra abbassare i livelli di pressione sanguigna con la stessa intensità di altri cambiamenti nello stile di vita – è il commento di Manolis Kallistratos, autore dello studio -.

Anche la riduzione di sale e alcol può abbassare i livelli di pressione sanguigna di 3-5 mm/Hg, mentre la somministrazione di farmaci a bassa dose di solito abbassa i livelli di pressione sanguigna di 5-7 mm/Hg. Ma questi risultati sono importanti anche perché un calo della pressione sanguigna di soli 2 mm/Hg può ridurre il rischio di eventi cardiovascolari come l'infarto fino al 10%».

PRESSIONE: QUALI FATTORI LA INFLUENZANO?

Gli autori dello studio hanno tenuto in considerazione tutti quei fattori che possono influenzare la pressione sanguigna di una persona, come età, sesso, stile di vita, consumo di farmaci, caffè e alcol, esercizio fisico e diabete mellito di tipo 2. I risultati dello studio mostrano che i benefici del riposino pomeridiano sono mantenuti al netto di questi parametri, evidenziandone di fatto la notevole efficacia. Anche il tempo trascorso a riposo durante il giorno ha influenzato la riduzione della pressione: per ogni ora di siesta l'abbattimento è risultato essere di 3 millimetri di mercurio (in media la "pennichella" dei partecipanti è durata 49 minuti).

Senza alcun intento di incoraggiare le persone a dormire per ore durante la giornata, perlomeno, visti i benefici, che non si senta in colpa chi chiude gli occhi. (Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

L'ALCOL è la Causa "nascosta" di decine di malattie (alcune insospettabili) come Infezioni e Demenza

Non solo fegato: l'alcol è un fattore di rischio primario per oltre 60 patologie, incluse demenze, tumori e una maggiore vulnerabilità alle ferite. Alcune sono reversibili, se si smette di bere.

L'alcol è causa primaria o secondaria di decine di malattie, che si potrebbero prevenire se ne riducessimo il consumo.

Una revisione sul tema dell'abuso di alcol ribadisce che questa sostanza produce danni sostanziali per la salute, alcuni dei quali parzialmente reversibili, se si riduce o interrompe l'assunzione di alcolici.

Impressiona l'elenco di condizioni *direttamente o meno* riconducibili all'alcol, riassunte nello studio sulla rivista *Addiction*.

Alcune di queste, come i danni al **fegato** o alcune forme di **cancro**, sono universalmente note; altre, come le **ferite**, la **demenza**, la **tubercolosi** o l'**HIV** non sono tra le prime malattie che verrebbe da associare al consumo eccessivo di alcol.

LE MALATTIE INTERAMENTE ATTRIBIBILI ALL'ALCOL

Secondo la **Classificazione Internazionale delle Malattie (ICD - International Classification of Diseases)** sviluppata dall'OMS, oltre 60 malattie e ferite sono interamente attribuibili all'alcol o a un suo consumo eccessivo. Alcuni esempi?

La **cardiomiopatia alcolica** (una grave malattia del muscolo cardiaco, che riduce la capacità di pompare sangue), le **malattie alcoliche del fegato come la cirrosi** (la sostituzione del tessuto epatico sano con cicatrici) e la **sindrome alcolica fetale**, una serie di anomalie nello sviluppo neurologico del feto che comporta problemi fisici, comportamentali e neurologici.

Questa condizione, causa di disabilità per tutta la vita, insorge in chi è stato *esposto all'alcol in utero*.

LE INSOSPETTABILI: MALATTIE INFETTIVE RICONDUCIBILI ALL'ALCOL

L'alcol compromette la funzionalità del fegato, che di norma agisce come filtro contro i patogeni, e indebolisce le difese immunitarie.

Rende quindi più suscettibili a malattie infettive gravi, come polmonite e tubercolosi.

A causa del suo effetto disinibente, può favorire infezioni a trasmissione sessuale, come l'HIV.

Studi passati hanno inoltre dimostrato che la progressione della malattia in AIDS è più veloce, nelle persone con HIV che consumano alcol.

In chi già assume farmaci antiretrovirali, l'abuso di alcol può interferire con le terapie o causare scarsa aderenza nella loro assunzione.



MALATTIE CRONICHE ASSOCIATE ALL'ALCOL

Cinque macro-categorie di malattie croniche non trasmissibili sono legate all'alcol.

- Sono:
- i **tumori** (*soprattutto alla bocca, faringe, laringe, esofago, colon, retto, fegato, seno, cervice uterina*);
 - le **malattie cardiovascolari** (*pressione alta, malattie del muscolo cardiaco, ictus, cardiopatia ischemica causata da un apporto insufficiente di sangue al cuore*),
 - **fibrillazione atriale** (*la più comune forma di aritmia cardiaca*);
 - il **diabete di tipo 2**;
 - **malattie neuropsichiatriche** (*demenza, epilessia*);
- malattie gastrointestinali** (*oltre alla cirrosi, la pancreatite*).

CI AVEVATE PENSATO? ANCHE GLI INFORTUNI SONO LEGATI ALL'ALCOL

Il consumo di alcol rende più difficile per il cervello controllare

- *la vista,*
- *la vigilanza,*
- *i riflessi,*
- *la memoria,*
- *il linguaggio e la capacità di giudizio,*

abilità necessarie a percepire i pericoli e a reagire, a coordinarci, a guidare, a prevenire i comportamenti a rischio.

Agisce come **depressore del sistema nervoso centrale**:

- *fa sì che i segnali tra il cervello e il resto del corpo viaggino più lentamente, e inoltre influenza l'attività della corteccia prefrontale del cervello, incaricata della valutazione.*

Per queste ragioni l'abuso di alcol è collegato al rischio di riportare lesioni o di infliggerne ad altri:

- pensiamo a incidenti stradali, cadute, comportamenti incauti, atti di violenza.

DANNI REVERSIBILI?

Tra tutte le condizioni descritte, il rischio di quelle che insorgono a breve termine, come il rischio di lesioni o di infezioni, diminuisce quando si smette di consumare alcol in modo eccessivo o quando si cessa del tutto.

Altre condizioni sono meno facilmente eliminabili:

- il **sistema immunitario rimane indebolito** a lungo se si è fatto un uso eccessivo di alcol e molte malattie, come la cirrosi e alcune malattie cardiache, non sono del tutto reversibili;
- se si riduce l'alcol progrediscono più lentamente, ma alcuni danni rimangono.

Certi danni al cuore migliorano già dopo qualche giorno di astinenza da alcol, mentre un'astinenza prolungata riduce alcuni danni cerebrali associati all'alcol.

Quelli gravi come la demenza, però, se già insorti, restano.

(Salute, Focus)

SCIENZA E SALUTE

SINDROME DELL'ALIMENTAZIONE NOTTURNA: SINTOMI E CAUSE

La sindrome da alimentazione notturna (Night Eating Syndrome) è un disturbo alimentare piuttosto comune, con una prevalenza stimata tra l'1 e l'1,5% nella popolazione generale, che aumenta al 6-16% tra le persone con obesità.

Questo disturbo è stato riconosciuto ufficialmente solo di recente, con la sua inclusione nella quinta edizione del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM-5) nella sezione “*disturbi della nutrizione o dell'alimentazione con altra specificazione*”.

La sindrome è caratterizzata da episodi ricorrenti di consumo eccessivo di cibo durante la notte, sia dopo il pasto serale (**iperfagia serale**) sia dopo il risveglio dal sonno (**ingestioni notturne**), accompagnati da scarso appetito durante il giorno.

Le persone con questa patologia riferiscono di non riuscire a riaddormentarsi senza aver mangiato. Inoltre, sono consapevoli di questi episodi e spesso sono in grado di ricordarli.

Approfondiamo l'argomento con il dr **A. Catena**, psicologo e psicoterapeuta di Humanitas PsicoCare.

SINDROME DA ALIMENTAZIONE NOTTURNA: I SINTOMI

Secondo i criteri del DSM-5, i pazienti con sindrome da alimentazione notturna (NES) devono manifestare almeno tre delle seguenti caratteristiche:

- **Episodi ricorrenti di alimentazione notturna** che si verificano sia mangiando dopo il risveglio dal sonno che con un consumo eccessivo di cibo dopo il pasto serale.
- **Consapevolezza e ricordo** di aver mangiato durante questi episodi.
- **Il comportamento non è causato da influenze esterne**, come alterazioni del ciclo sonno-veglia o norme sociali.
- **La persona prova un significativo disagio** e/o il suo funzionamento quotidiano risulta compromesso.
- Questo pattern alimentare non può essere spiegato da disturbi come il binge eating, altri disturbi alimentari, l'uso di sostanze, disturbi medici o effetti di farmaci.

I sintomi devono essere presenti per almeno tre mesi, accompagnati da marcato disagio o compromissione significativa della qualità della vita.

Altri sintomi rilevanti possono includere:

- Consumare abitualmente almeno il 25% delle calorie giornaliere dopo cena.
- Svegliarsi durante la notte per mangiare almeno due volte a settimana.
- Essere consapevoli degli episodi di consumo notturno e ricordarli successivamente.
- Avere un desiderio di cibo che si manifesta dopo cena o durante la notte.
- Provare angoscia o subire effetti negativi sul funzionamento quotidiano a causa degli episodi di alimentazione notturna^[2].



QUALI SONO LE CAUSE DELLA SINDROME DA ALIMENTAZIONE NOTTURNA?

Le cause della sindrome da alimentazione notturna non sono ancora del tutto comprese; si ipotizza tuttavia che questo disturbo possa derivare da una desincronizzazione tra umore, sonno, sazietà e i ritmi circadiani legati all'assunzione di cibo.

La sindrome è spesso associata a diagnosi psichiatriche concomitanti e comorbidità, in particolare con:

- *Disturbo da alimentazione incontrollata (BED)*
- *Bulimia nervosa*
- *Disturbo d'ansia generalizzato*
- *Disturbo da uso di sostanze.*

Sebbene presenti punti di contatto con altri disturbi alimentari, la sindrome si distingue per la quantità di calorie assunte durante il giorno e durante gli **episodi iperfagici notturni**, e per l'assenza di comportamenti compensatori.

Inoltre, la sindrome da alimentazione notturna rappresenta un possibile fattore di rischio per obesità, diabete e altri disturbi metabolici ed endocrini.

QUALI SONO LE POSSIBILI CONSEGUENZE DELLA SINDROME DA ALIMENTAZIONE NOTTURNA?

Le persone affette da NES tendono a diventare sovrappeso a causa dell'aumento dell'apporto calorico prima di andare a dormire. Questo comportamento alimentare può portare a diverse complicazioni, tra cui:

- *Diabete*
- *Iperensione*
- *Malattie cardiache*
- *Obesità.*

Senza un adeguato intervento psicoterapeutico, possono svilupparsi ulteriori disturbi psichiatrici. Numerosi studi hanno riscontrato una forte associazione tra sindrome dell'alimentazione notturna e depressione.

QUALI SONO I RIMEDI DELLA SINDROME DA ALIMENTAZIONE NOTTURNA?

Le opzioni di trattamento per la sindrome da alimentazione notturna comprendono sia approcci farmacologici sia non farmacologici.

Farmacologici:

- **Farmaci SSRI** (inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina), poiché il sistema serotoninergico è coinvolto nella regolazione dell'appetito, dell'assunzione di cibo e dei ritmi circadiani.

Non farmacologici:

- **Terapia cognitivo-comportamentale** (CBT)
- **Bright-light therapy**
- **Rilassamento muscolare progressivo** (Progressive Muscle Relaxation).

Le review sul disturbo raccomandano un approccio multidisciplinare, dato che nessun singolo metodo si è dimostrato efficace quanto il loro utilizzo combinato. È quindi fondamentale affidarsi al lavoro sinergico di un'equipe composta da diverse specialità (medico, psicoterapeuta, nutrizionista) per offrire il trattamento più adeguato alle specifiche esigenze del paziente. (*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
Portici	FT/PT	338 832 1047	19 Maggio
Napoli Bagnoli	FT/PT	347 605 3939	19 Maggio
Poggiomarino	FT/PT	333 634 4539	11 Maggio
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

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 25 Maggio h. 21.00	Patologie Dermatologiche: Ruolo e Consigli pratici del Farmacista	<i>G. Argenziano</i>	4
---------------------------------	--	----------------------	----------

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	<i>G. Nardone</i>	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	<i>P. Ascierto</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



● **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.

A chi è rivolto:

- Persone over 60
- Chi nota piccole dimenticanze
- Chi vuole fare prevenzione seria e professionale

Cosa comprende:

- Raccolta anamnestica
- Visita geriatrica con ECG
- Ecocolordoppler dei vasi del collo (TSA)
- Valutazione neuropsicologica

Al termine riceverai indicazioni per eventuali approfondimenti.

Come partecipare:

È obbligatoria la prenotazione in farmacia.

Il giorno porta con te:

- Elenco dei farmaci assunti
- Tessera sanitaria