



Proverbio di oggi.....

A matin se scetano nu fess e nu deritt

ASTINENZA: COSA SUCCEDDE DOPO CHE HAI SPENTO L'ULTIMA SIGARETTA?

Ecco sette segnali (normali) di astinenza da fumo che si manifestano nelle prime quattro settimane. Un mese dopo l'ultima sigaretta diventa tutto più facile.

Fumare è una vera dipendenza, al pari di quella per altre droghe: uscirne non è questione di avere o no buona volontà, e non riuscirci va messo in conto, perché corpo e mente si oppongono non poco all'abbandono della sigaretta. La nicotina genera un **picco transitorio di endorfine nei circuiti cerebrali del piacere**: basta perciò provarla una volta per essere a rischio di non poterne più fare a meno. La sostanza diventa un oggetto del desiderio fin da subito: proprio come accade con le droghe d'abuso, quando i livelli di nicotina nel sangue scendono il fumatore deve correre a farsene una "dose", accendendo una nuova sigaretta.



Smettere non è però impossibile, conoscendo meglio il nemico e quel che ci succede quando il fumo diventa un bisogno irresistibile.

Ecco 7 fasi di passaggio che il nostro corpo attraversa quando sta andando in astinenza da fumo.

Dopo 30 minuti-4 ore La nicotina in circolo si riduce del 90% e torna la voglia di accendere una sigaretta; ci si sente irrequieti, stressati.

A 10 ore Dall'ultima sigaretta compare agitazione, ma anche tristezza; il desiderio fisico di nicotina è forte, può capitare di sentire formicolio a mani e piedi per la circolazione che torna normale mentre la glicemia tende a calare e aumenta la fame. Addormentarsi può essere difficile.

Dopo 24 ore Non c'è più nicotina in circolo e il desiderio di fumare è fortissimo; ansia e irritabilità sono elevate, aumenta l'appetito.

A 48 ore Resta l'urgenza di fumare, possono aggiungersi ansia, depressione e mal di testa.

Dopo 72 ore Il desiderio estremo di sigaretta può iniziare a calare, con episodi di voglia intensa che durano pochi minuti; l'ansia però cresce ed è possibile avere tosse e irritazione in gola; mal di testa passa.

Dopo 7 giorni Una settimana dopo l'ultima sigaretta il desiderio di fumare resta, ma in maniera meno intensa; occorre fare attenzione ai trigger, ovvero tutte le occasioni che fanno venir voglia di sigaretta.

Dopo 15 giorni Trascorse 2-4 settimane ci si sente poco energici ma pian piano ansia, depressione, tosse si risolvono, l'appetito torna normale e la "nebbia" nel cervello scompare. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

ALLERGIA al LATTE: cos'è, sintomi, come evitare lo shock anafilattico e perché portare sempre con sé l'adrenalina

Intervista a Gian Luigi Marseglia, presidente Società italiana di Allergologia e Immunologia pediatrica e professore ordinario di pediatria all'Università di Pavia: «L'allergia non va confusa con l'intolleranza al lattosio»

Un ragazzo di 16 anni, Adriano D'Orsi, **allergico al lattosio**, è morto dopo aver mangiato un gelato.

«In alcuni casi di allergia alimentare si può anche morire, di **intolleranza no**», spiega Gian Luigi Marseglia, presidente della Società italiana allergologia e immunologia pediatrica e professore ordinario di pediatria all'Università di Pavia.

PROFESSORE, QUAL È LA DIFFERENZA?

«L'**allergia** è una reazione anomala del sistema immunitario - in soggetti predisposti - alle proteine del latte o ad altre sostanze allergizzanti, soprattutto uovo, crostacei e frutta a guscio. Non va confusa con l'**intolleranza alimentare**:

- quella **al lattosio**, di cui soffrono molti italiani, è dovuta alla **carenza di un enzima nell'intestino**, che serve per digerire questo zucchero del latte, e provoca disturbi minori, limitati all'apparato gastroenterico, come gonfiore all'addome e scariche poco formate».

QUALI SONO I SINTOMI DELL'ALLERGIA?

«Nella maggior parte dei casi i sintomi sono modesti:

- ✓ la reazione allergica può interessare la pelle con **manifestazioni di tipo cutaneo** (eruzioni, prurito) e l'**apparato gastroenterico** (vomito, diarrea);
- ✓ in altri casi più seri può determinare **difficoltà respiratorie** (tosse, respiro sibilante);

in altri casi più gravi, ma molto limitati, si può avere lo **shock anafilattico** (o *anafilassi*, che significa reazione contro qualcosa di alterato, estraneo), che interessa tutto l'organismo:

- **si verifica una grave insufficienza cardiorespiratoria, e si può morire**».

L'ANAFILASSI SI PUÒ PREVENIRE? «Chi è allergico a un alimento deve evitarlo. **A volte**, però, per scatenare la reazione allergica bastano **piccole tracce dell'alimento**, anche **per contaminazione**, per esempio se il gelato alla frutta è stato erogato con un cucchiaino usato in precedenza per un gusto contenente latte».

COSA FARE IN QUESTI CASI? «La prevenzione passa attraverso la conoscenza e la formazione. A distanza di un mese due ragazzi sono morti per allergia, pur essendoci oggi gli strumenti per evitarlo. Per questo, come Società scientifica stiamo lanciando una campagna di sensibilizzazione, soprattutto nelle scuole e nel settore della ristorazione, perché si abbia contezza del problema».

COME SI EVITA LO SHOCK ANAFILATTICO?

«Chi ha un'allergia alimentare deve sempre portare con sé un farmaco salvavita, l'**adrenalina** (autoiniettabile), da usare se si avvertono sintomi gravi, per esempio gravi difficoltà respiratorie, prurito, gonfiore (viso, gola), calo di pressione».

(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

PARKINSON: perché suonare la batteria aiuta i malati nei movimenti



La musica crea una base ritmica che attiva i circuiti neuronali coinvolti nell'elaborazione motoria: bene anche la danzaterapia o i cosiddetti esercizi «compito-specifici»

Paolo, un **batterista** boomer colpito da **Parkinson giovanile** da una decina d'anni, ha fatto emozionare con le vibrazioni delle sue percussioni gli 800 neurologi riuniti nell'Auditorium del Palacongressi di Rimini per il 12° congresso Nazionale della LIMPE-DISMOV dove il giovane musicista si è esibito insieme alla sua band come testimonial per la malattia di Parkinson, riuscendo a stupire con la sua bravura.

LA «NEUROGAMIA» DESCRITTA DA SACKS Già 10 anni fa **Oliver Sacks** aveva raccontato nel suo libro *Musicofilia* di un incontro organizzato a New York da un batterista affetto da **sindrome di Tourette**, un altro disturbo del movimento caratterizzato da incontrollabili tic improvvisi, anche vocali.

Come raccontava il grande neurologo americano, quel batterista, oltre a non aver presentato il minimo cenno ticcoso durante tutta la sua esibizione, aveva esercitato sui presenti, ognuno affetto dal proprio personale tic, una sorta di magia che, **al sopraggiungere delle vibrazioni dei tamburi, faceva fondere tutti i loro disturbi in una perfetta sincronia** perché si sposavano col ritmo dettato dall'artista, un fenomeno che Sacks ha definito **neurogamia** mediata dalla musica ritmica

LA MUSICA CADENZA MEGLIO I MOVIMENTI

Come può il **suono della batteria fungere da terapia** per due malattie del movimento così importanti come quelle di Parkinson e di Tourette? Ce lo spiega il Prof. **Roberto Ceravolo** dell'Università di Pisa:

«Chi soffre di malattia di Parkinson ha un deficit dei meccanismi di regolazione interna della coordinazione dei movimenti (soprattutto di quelli automatici), come la **mimica dei muscoli facciali e il cammino**, che rappresenta il massimo atto motorio che svolgiamo quotidianamente in modo automatico, ovvero sganciato dal controllo diretto dell'attenzione.

Molti pazienti raccontano, ad es., di camminare meglio se usano le rime di demarcazione dei profili dei marciapiedi come contapassi oppure se utilizzano **stimoli sonori** cadenzati.

La musica è in grado di fornire una guida acustica che regola la loro andatura, tant'è vero che spesso, per assurdo, riescono a ballare il tango meglio di come camminano».

LA DANZATERAPIA (NON PER TUTTI) «Ma attenzione –, i pazienti da avviare alla cosiddetta danzaterapia vanno selezionati perché **la danza non è per tutti i parkinsoniani**, ma occorrono precisi criteri e bisogna saper scegliere per ognuno la frequenza, il volume e l'intensità degli esercizi di ballo.

Il tango è in genere una melodia benefica perché il suo ritmo attiva i circuiti neuronali coinvolti nell'elaborazione motoria dove agisce da spunto per il movimento, fornendo una guida ai meccanismi di regolazione temporale interna fondamentali nella coordinazione dei movimenti».

LE ATTIVITÀ CHE AIUTANO DAVVERO (c'è anche il ping pong) Il suono della batteria così ritmico funziona meglio per chi lo esegue o per chi lo ascolta? «**Suonare la batteria unisce lo stimolo acustico all'esecuzione di movimenti volontari** seguendo un ritmo perché, come nella danza, la ritmicità del movimento è di comprovato ausilio per i malati di Parkinson – come lo sono anche attività che richiedono coordinazione e ritmo come il **nordic walking o il ping-pong**». Oltre al tango, anche altri esercizi ritmici hanno avuto sempre più conferme nella riabilitazione di questi pazienti come il **TaiChi o la danza irlandese**, ma suonare la batteria ha qualcosa in più che può farla rientrare nei cosiddetti **PD SAFEx**, acronimo di *Parkinson disease sensory attention focused exercise*. (Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

CISTITE, I SINTOMI E I RIMEDI

La cistite è un'infezione della vescica che di solito è dovuta a un'infezione batterica. Si tratta di un disturbo comune, che in alcune persone tende a ripresentarsi con regolarità.

Quali sono i sintomi della cistite e come curarla?

Ne parliamo con la dott. **Ella Kinzikeeva**, urologa Humanitas.

CISTITE, QUALI SONO LE CAUSE?

La cistite è principalmente causata da un'infezione **batterica**, anche se più raramente può essere causata da **infezioni virali o fungine**. Questi microrganismi possono raggiungere la vescica attraverso l'uretra dall'esterno, propagarsi da organi vicini o diffondersi attraverso il flusso sanguigno.

Altre possibili **cause di cistite** includono:

- *infiammazione cronica della vescica, ad esempio come cistite interstiziale, che causa dolore pelvico cronico con un'accentuazione sulla vescica.*
- *L'assunzione di determinati farmaci.*
- *Trattamenti con radiazioni; L'esposizione a sostanze chimiche.*

È importante considerare che queste cause sono meno comuni rispetto all'infezione batterica, ma possono contribuire alla comparsa della cistite in determinate circostanze. In genere una cistite non complicata senza altri fattori di rischio può durare circa una settimana.

CISTITE: I SINTOMI I sintomi caratteristici della cistite sono:

- **dolore e bruciore durante la minzione; frequente stimolo a urinare; dolore nell'area pelvica**
- **presenza di sangue nelle urine; febbre; alterazioni nel colore e nell'odore delle urine.**

PERCHÉ LA CISTITE TENDE A TORNARE?

Le cistiti spesso si verificano nuovamente a causa di un **uso improprio degli antibiotici**, che favorisce lo sviluppo di resistenze batteriche e distrugge la flora intestinale, compromettendo la protezione contro le ricadute. Altre possibili cause possono essere attribuite ad **abitudini alimentari** e comportamentali scorrette, nonché a **malformazioni congenite o acquisite** dell'apparato urinario.

La cistite viene definita cronica e/o ricorrente quando si verificano tre o più episodi di ricaduta all'anno (ogni infiammazione della vescica porta a un rimodellamento dell'epitelio che lo rende più suscettibile a ulteriori ricadute). L'obiettivo del trattamento è ridurre o allungare il tempo tra le ricadute, riducendo i principali fattori di rischio come l'igiene intima, l'alimentazione, l'eliminazione di fattori di rischio, la storia genetica, il percorso sessuale, e così via.

COME CURARE LA CISTITE? In generale, nel caso di cistite batterica, il **medico** seguirà le linee guida europee e potrà prescrivere **antibiotici** come **FOSFOMICINA** o **NITROFURANTOINA**. Tuttavia, è sempre consigliabile consultare uno specialista. Le linee guida urologiche europee sconsigliano l'uso di altri antibiotici a meno che non sia presente un caso specifico valutato dall'urologo.

L'**uso inappropriato di antibiotici** può causare danni e contribuire alla cronicizzazione della malattia e allo sviluppo di resistenze batteriche. Inoltre, in assenza di sintomi (tranne che nelle donne in gravidanza, e pazienti che devono sottoporsi a interventi chirurgici), la sola presenza di batteri nelle urine, nota come "batteriuria asintomatica", non dovrebbe essere trattata.

CISTITE: QUANDO ANDARE DA UNO SPECIALISTA? Consultare uno specialista già al primo episodio di cistite è fondamentale, in modo da iniziare a eliminare i fattori di rischio modificabili.

È importante ricordare che il trattamento della cistite richiede la **collaborazione dell'urologo con gastroenterologo, un ginecologo e un nutrizionista.** (Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ CI SI SENTE SEMPRE STANCHI?

Come capire se alla base c'è un problema di salute

La sonnolenza si riferisce a una mancanza di vigilanza e al desiderio (spesso irrealizzabile) di dormire anche nel corso della giornata; la stanchezza, invece, è una mancanza di energia causata da sonno insufficiente o da altri fattori di salute, che rende difficile portare a termine i compiti quotidiani

Capita spesso di sentirsi stanchi, ma se il problema non si risolve entro qualche giorno è bene indagare per stabilire se si tratta di «burnout» (sindrome legata allo stress correlato al lavoro) o se esiste un problema di salute. Innanzitutto, come si legge sulla *Cnn*, bisogna capire se i **sintomi sono più legati alla sonnolenza o alla stanchezza**: la prima si riferisce a una mancanza di vigilanza e al desiderio (spesso irrealizzabile) di dormire anche nel corso della giornata; la stanchezza, invece, è **una mancanza di energia causata da sonno insufficiente o da altri fattori di salute**, che rende difficile portare a termine i compiti o affrontare la giornata senza sentirsi svuotati.



EVENTI STRESSANTI

Chi soffre di eccessiva sonnolenza potrebbe avere un disturbo del sonno, mentre la stanchezza cronica potrebbe avere a che fare con un problema medico. Ci si dovrebbe rivolgere a un medico quando **la stanchezza persistente porta a un cambiamento evidente nei livelli di energia, con un impatto sulla capacità di portare a termine le attività quotidiane**, prendersi cura di sé stessi o della propria famiglia. La condizione può essere innescata da eventi importanti, come l'inizio di un nuovo lavoro, la perdita di una persona cara o altri fattori di stress.

Nell'instaurarsi di una stanchezza persistente potrebbero avere un ruolo anche **la dieta e l'attività fisica**. È necessario mangiare in modo vario, consumando una quantità adeguata di **proteine, ferro e altri nutrienti essenziali**. Il movimento fa bene, ma **cambiamenti importanti nella routine di esercizio fisico**, in particolare l'aumento dell'intensità o modifiche nell'orario, potrebbero avere un ruolo nella condizione di «sfinimento».

ANEMIA E PERIMENOPAUSA Una causa frequente di stanchezza è l'**anemia, caratterizzata da un basso numero di globuli rossi**, che può derivare da un'emorragia, da un apporto di ferro inadeguato o dall'incapacità dell'organismo di assorbire correttamente il ferro. Per individuarla, basta un esame del sangue di routine. Le donne in età fertile possono soffrire di stanchezza a causa della **fluttuazione degli ormoni durante il ciclo mensile**, ma il problema può diventare più pronunciato durante la perimenopausa. Infine, la mancanza di energie potrebbe essere dovuta a **un virus o un'infezione persistente** che debilita l'organismo. In casi estremi, si può ipotizzare **la sindrome da stanchezza cronica o una malattia del sangue**. (*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 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 25 Maggio h. 21.00	Patologie Dermatologiche: Ruolo e Consigli pratici del Farmacista	G. Argenziano	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	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. Ascierto	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