



Proverbio di oggi.....

'E chiacchiere s' 'e pporta 'o viento; 'e maccarune jengheno 'a panza

SE SEI DEPRESSO, NON DORMIRE PIÙ DI NOVE ORE A NOTTE

Dormire più di nove ore per notte è stato associato a un peggioramento nelle performance cognitive, in particolare in chi soffre di depressione e non assume antidepressivi.

Abbiamo parlato più volte degli effetti negativi della mancanza di sonno, che ci rende meno altruisti e perfino più complottisti.

Ora però abbiamo la prova scientifica del fatto che anche dormire troppo non è una buona idea:

secondo uno studio pubblicato su *Alzheimer's & Dementia* dormire per nove ore o più peggiorerebbe le performance cognitive in particolare in chi soffre di depressione, a prescindere che faccia o meno uso di farmaci antidepressivi.

SONNO E DEPRESSIONE, UN LEGAME GIÀ CONOSCIUTO.

Nel corso degli anni diversi studi hanno indagato il rapporto tra (mancanza di) sonno e depressione, un fattore di rischio per il declino cognitivo che spesso si sviluppa in concomitanza con disturbi del sonno: circa il 90% di chi soffre di depressione afferma infatti di aver problemi a dormire bene.

LO STUDIO. Il nuovo studio, che ha coinvolto **1.853 persone tra i 27 e gli 85 anni di età**, ha indagato ulteriormente l'associazione tra sonno e depressione.

I partecipanti sono stati suddivisi in quattro gruppi –

1. chi aveva sintomi depressivi e non faceva uso di antidepressivi;
2. chi aveva sintomi depressivi e faceva uso di antidepressivi,
3. chi non aveva sintomi depressivi ma faceva uso di antidepressivi;
4. chi non aveva né sintomi depressivi né assumeva farmaci antidepressivi.

I risultati hanno evidenziato che **dormire più di nove ore influiva negativamente sulle funzioni cognitive, in particolare in chi era depresso** e non assumeva farmaci antidepressivi. «In futuro sarà importante condurre studi longitudinali per chiarire ulteriormente la relazione temporale tra disturbi del sonno e cambiamenti cognitivi», concludono i ricercatori.

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

FRATTURA DELL'OMERO PROSSIMALE: SINTOMI E CURA



L'omero è l'osso del braccio che si estende dal gomito fino alla spalla.

La sua estremità superiore, grazie alla testa omerale, si articola con la cavità glenoidea della scapola, formando l'articolazione scapolo-omerale, comunemente nota come spalla.

La porzione più vicina al gomito è chiamata **epifisi distale**, la parte centrale è la **diafisi omerale**, mentre la zona superiore prende il nome di **epifisi prossimale**.

La frattura, in base alla parte dell'osso coinvolta, si distingue in:

- **frattura dell'estremità prossimale**, a carico della testa e del collo omerale, vicino alla spalla;
- **frattura dell'estremità distale**, a carico della regione della troclea e dei condili omerali;
- **frattura del corpo dell'omero**, che interessa la parte "lunga", non articolare, dell'osso.

Quali sono i sintomi della frattura dell'omero prossimale e come viene trattata? Ne parliamo con il dr **Lorenzo Di Mento**, Resp. dell'Unità Operativa di Traumatologia, IRCCS Humanitas di Rozzano.

FRATTURA DELL'OMERO PROSSIMALE: CHE COS'È E QUALI SONO LE CAUSE

La frattura dell'omero prossimale è piuttosto comune nelle **persone anziane**, in particolare nelle donne con **osteopenia o osteoporosi**, spesso dopo una caduta. Può però verificarsi a qualsiasi età in seguito a incidenti o traumi diretti alla spalla. A seconda della fragilità ossea (*comune nell'anziano*) e del tipo di caduta, la frattura coinvolgente l'omero prossimale può essere più o meno grave. In alcuni casi può associarsi la **contemporanea lussazione della spalla**, rendendo il quadro clinico più grave ed il trattamento più urgente.

FRATTURA DELL'OMERO: SINTOMI

I sintomi di una frattura dell'omero variano a seconda del tipo di frattura, ma in genere includono:

- *Dolore e deformità; Gonfiore/ecchimosi; Incapacità di muovere l'arto*
- *Perdita dell'uso normale del braccio con eventuale compromissione nervosa*
- *Ferita con eventuale fuoriuscita dell'osso dalla pelle (in caso di frattura esposta).*

In presenza di **dolore, gonfiore e limitata funzionalità** dell'arto dopo una caduta, è consigliabile immobilizzare l'estremità, applicare del ghiaccio e rivolgersi al Pronto Soccorso.

FRATTURA DELL'OMERO PROSSIMALE: COME SI FA LA DIAGNOSI? La diagnosi viene effettuata dallo specialista **ortopedico**, che potrà prescrivere l'esecuzione di una radiografia come esame di primo livello; successivamente potrebbe rendersi necessaria una **Tomografia Computerizzata (TAC)**, per eseguire la corretta diagnosi e pianificare l'eventuale trattamento chirurgico.

FRATTURA DELL'OMERO PROSSIMALE: I TRATTAMENTI

Nel caso di una frattura composta, e dunque ben allineata, il trattamento prevede l'**immobilizzazione del braccio con un tutore** specifico (*tasca reggibraccio con fascione*) o una fasciatura coprente arto e petto (*bendaggio Desault*), utile a sostenere l'arto e ridurre il dolore durante la guarigione ossea.

Il **trattamento chirurgico** può invece essere necessario in caso di fratture scomposte (soprattutto in varo) della testa omerale. Nel giovane il trattamento chirurgico prevede quasi sempre la riduzione e sintesi della frattura, anche quando la scomposizione è maggiore. Nell'anziano invece, soprattutto in caso di comminazione della frattura o **ridotto bone stock** residuo della testa omerale fratturata, si privilegia la **sostituzione protesica**. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE**ALDOSTERONE: CHE COS'È E A COSA SERVE**

L'aldosterone è un ormone steroideo prodotto dalla zona glomerulosa della corteccia surrenalica.

Il suo rilascio è regolato principalmente dal **sistema renina-angiotensina-aldosterone (RAAS)**, ma risente anche delle variazioni della potassiemia e dell'azione dell'**adrenocorticotropina (ACTH)**.

Un'alterazione della sua produzione può dar luogo a un ampio spettro di manifestazioni cliniche, frequentemente associate a disordini pressori e squilibri elettrolitici.

Ne parliamo con il prof. Andrea Lania, resp. dell'Unità di Endocrinologia e Diabetologia presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

**QUALI SONO LE FUNZIONI DELL'ALDOSTERONE?**

L'aldosterone svolge un ruolo centrale nella regolazione del volume del liquido extracellulare e della pressione arteriosa, nel mantenimento dell'equilibrio sodio-potassio e nel controllo dell'omeostasi acido-base.

Pur non essendo coinvolto direttamente in tutte le funzioni endocrine del surrene, l'aldosterone si inserisce nel più ampio sistema ormonale che presiede alla risposta allo stress e alle malattie, allo sviluppo sessuale in età pediatrica, ai processi metabolici e all'utilizzo dei substrati energetici, alla regolazione della pressione arteriosa e del bilancio idrosalino, all'adattamento cardiovascolare in gravidanza e al controllo glicemico.

ALDOSTERONE ALTO: LE CAUSE L'iperaldosteronismo può avere cause primitive o secondarie. Tra le prime figurano l'adenoma surrenalico secernente aldosterone (adenoma di Conn) e l'iperplasia surrenalica bilaterale. Tra le cause secondarie si annoverano l'insufficienza cardiaca congestizia con attivazione cronica del RAAS, la **cirrosi epatica**, la **sindrome di Bartter**, l'uso prolungato di diuretici o lassativi, un apporto dietetico di sodio marcatamente ridotto e la terapia con antagonisti dei mineralcorticoidi, che può indurre una risposta compensatoria da parte del surrene.

ALDOSTERONE ALTO: I SINTOMI

L'eccesso di aldosterone determina un quadro clinico spesso insidioso e a progressione lenta. Le manifestazioni più caratteristiche comprendono:

- *ipertensione arteriosa resistente alla terapia*
- *ipokaliemia; cefalea; aritmie cardiache; crampi e spasmi muscolari*
- *poliuria e polidipsia; astenia persistente; ipernatriemia.*

ALDOSTERONE BASSO: LE CAUSE

Il deficit di aldosterone può essere secondario a **morbo di Addison**, **sindrome di Cushing**, neoplasie surrenaliche benigne o maligne, nefropatia cronica, diabete mellito, intossicazione da piombo, terapia con eparina o farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) e a un'assunzione eccessiva di sodio.

ALDOSTERONE BASSO: I SINTOMI L'ipoaldosteronismo si manifesta con segni e sintomi riconducibili alla **perdita di sodio**, **alla ritenzione di potassio** e **all'ipovolemia**.

Le principali manifestazioni cliniche includono:

- *ipotensione arteriosa; iperkaliemia; astenia marcata e letargia; anoressia, debolezza muscolare.*
- *iponatriemia, disturbi gastrointestinali (nausea, dolori addominali); (Salute, Humanitas)*

PREVENZIONE E SALUTE

SANGUE DAL NASO: CHE COSA FARE (E COSA NON FARE) IN CASO DI EPISTASSI

Non bisogna allarmarsi: può capitare a tutte le età. La prima mossa è pizzicare anteriormente il naso mantenendo la testa inclinata in avanti e non indietro come generalmente si pensa. Quando servono degli accertamenti

L'**epistassi**, cioè il sanguinamento dal naso, è uno dei motivi più frequenti per cui ci si rivolge all'otorinolaringoiatra.

A CHE COSA È DOVUTO IL SANGUINAMENTO DAL NASO?

«Il naso sanguina con più facilità di altre parti del corpo per via della sua funzione — premette **Claudio Albizzati**, specialista in otorinolaringoiatria del gruppo ospedaliero MultiMedica di Milano/Castellanza (Varese) —.



Il naso agisce infatti come un condizionatore naturale: deve garantire che l'aria inspirata arrivi ai polmoni a circa 37° con un'umidità del 100% e poi, in uscita, recuperare calore e umidità. Per fare questo consuma molta energia che deriva da una ricca rete di **vasi sanguigni** localizzati molto vicino alla superficie, sotto una **mucosa sottile**: condizione ideale per gli scambi, ma anche per il sanguinamento. L'area del naso più spesso chiamata in causa è proprio la **parte anteriore del setto** (*locus Valsalvae*), dove l'aria fa il suo ingresso, ed è anche più secca, e dove arrivano più facilmente le dita, soprattutto dei bambini. Ciò espone i piccoli a sviluppare la cosiddetta **vestibolite nasale**: un'infezione batterica che interessa la prima parte delle cavità nasali, favorita appunto dall'abitudine a mettere le dita, spesso sporche, nel naso. Possono così formarsi croste e conseguenti sanguinamenti. La vestibolite nasale può verificarsi anche negli adulti, soprattutto a quelli esposti ad ambienti polverosi e secchi. Altri fattori che favoriscono l'epistassi comprendono le **deformità del setto**, **l'uso di alcuni farmaci e i traumi**. L'**ipertensione**, contrariamente a quanto si crede, non è una vera causa, ma può rendere il sanguinamento più ostinato».

QUANDO SERVE APPROFONDIRE? «In bambini e adolescenti un sanguinamento senza evidenti lesioni nella parte anteriore del naso va sempre valutato perché potrebbe essere spia di un **angiofibroma giovanile**, un tumore benigno raro. Anche negli adulti bisogna approfondire quando non si riesce a identificare il punto di origine del sanguinamento. In questi casi una Tac del **massiccio facciale** permette di escludere patologie, anche oncologiche, dei seni paranasali. Serve attenzione anche in caso si sospettino altre condizioni come la **malattia di Osler, leucemie o cirrosi**».

COSA FARE DURANTE UN EPISODIO? «La prima cosa da fare è **pizzicare il naso anteriormente** per alcuni minuti, **mantenendo la testa leggermente inclinata in avanti**. Inoltre può aiutare l'applicazione locale di freddo. Nei sanguinamenti anteriori lievi, in particolare nei bimbi, è poi utile educare il piccolo a non traumatizzare la mucosa mettendo le dita nel naso. Se l'epistassi è più abbondante o recidivante, lo specialista rimuove i coaguli, individua il punto di sanguinamento e, se possibile, procede con la cauterizzazione dei vasi sanguigni fragili. Nei casi più complessi si ricorre al tamponamento anteriore o posteriore, a seconda dell'origine dell'emorragia. Queste procedure, efficaci ma fastidiose, richiedono sempre una copertura con un antibiotico per bocca. Se non si individua la causa o il sanguinamento è atipico, possono essere necessari esami di approfondimento» conclude **Albizzati**. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

L'antiossidante LUTEOLINA, un «anti-grigio» naturale per i capelli

Questa sostanza, di cui sono ricche alcune verdure, potrebbe aiutare a ritardare l'ingrigimento delle chiome dovuto agli anni che passano.

Mangiare spesso verdure come sedano, carote, broccoli, cipolle e peperoni potrebbe aiutarci a **posticipare l'uso delle tinte per coprire i capelli bianchi**:

- la **luteolina**, un antiossidante di cui questi vegetali sono ricchi, pare utile nel ritardare l'ingrigimento stando a una recente ricerca dell'Università di Nagoya, in Giappone.



Antiossidanti preziosi

Masashi Kato e Takumi Kagawa hanno **provato tre differenti antiossidanti, la luteolina, l'esperetina e la diosmetina, in topolini modificati geneticamente** per ingrigire come accade agli umani.

I composti sono stati somministrati sia per via topica, quindi «spalmandoli» sul pelo, sia per via orale:

- **con la luteolina l'effetto sul colore dei peli è stato sorprendente**, perché i topi hanno mantenuto la loro livrea nera mentre quelli trattati con un placebo o con gli altri antiossidanti invecchiando sono ingrigiti.

L'effetto unico di questa sostanza risiederebbe nella sua capacità di influenzare le endoteline, proteine che hanno un ruolo cruciale nella segnalazione fra cellule: la luteolina mantiene una corretta espressione delle endoteline e dei loro recettori sulle cellule, preservando il dialogo intercellulare, ma soprattutto **mantiene una buona attività dei melanociti**, le cellule responsabili della pigmentazione di peli e capelli che con l'invecchiamento funzionano peggio e così portano all'ingrigimento delle chiome.

Capelli neri a lungo

In pratica, questo antiossidante mantiene il dialogo fra le cellule che controllano il colore dei capelli e ne contrasta l'invecchiamento, facendo sì che la **pigmentazione resti normale più a lungo**; la luteolina non ha invece effetti sul ciclo cellulare dei follicoli piliferi e quindi **non influenza la caduta dei capelli né li può far crescere più forti**. Non farli ingrigire però non è poco e, come hanno sottolineato i ricercatori:

«Gli effetti sono visibili sia dando l'antiossidante localmente sia fornendolo per bocca; poiché i meccanismi dell'ingrigimento sono simili nel modello animale che abbiamo utilizzato e nell'uomo, la luteolina potrebbe diventare un ottimo ingrediente dei trattamenti per la cura dei capelli».

Intanto, visto che è contenuta **in molte verdure**, un'alimentazione ricca di vegetali può essere certamente il primo passo per chiome «giovani» a lungo. (*Salute, Corriere*)

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
Napoli	FT/PT	339 497 2645	19 Maggio
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. 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

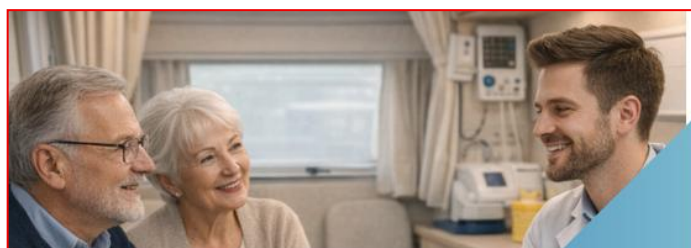
- ✓ **Visita geriatrica**
- ✓ **ECG**
- ✓ **Ecocolordoppler TSA**
- ✓ **Valutazione neuropsicologica**



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