



Proverbio di oggi.....

Ntempo'e tempesta, ogne pertuso è puorte'

La «frequenza Sessuale ottimale» esiste? Sì, almeno rispetto al rischio di depressione

Uno studio su adulti Usa ha calcolato il n. di volte alla settimana che coincide con una minore incidenza di sintomi depressivi. Farlo di più non aumentava i benefici relativi

Quante volte bisognerebbe fare l'amore alla settimana?

Esiste scientificamente una frequenza sessuale ottimale?

Secondo gli studiosi la risposta è sì, almeno per quanto riguarda il contrasto alla depressione. È universalmente riconosciuto che l'**attività sessuale** offra notevoli **benefici** per la **salute fisica**:

- la pratica è associata al rilascio di **endorfine** e di altri neurotrasmettitori noti per migliorare l'**umore**;
- ma il ruolo del sesso rispetto al benessere psichico-emotivo è stato meno studiato.

Lo hanno fatto i ricercatori che hanno pubblicato i dati sulla rivista scientifica *Journal of Affective Disorders*.

I RISULTATI dello STUDIO E IL NUMERO «MAGICO» Gli scienziati hanno trovato una **chiara relazione tra sesso e minor rischio di depressione** e anche un numero che indicava una frequenza sessuale «ottimale»:

- le persone che hanno dichiarato di avere rapporti sessuali **almeno 1 volta a settimana** avevano probabilità significativamente inferiori di depressione rispetto a coloro che avevano rapporti sessuali meno di una volta al mese.

Nello specifico, il **numero «magico» era di 1-2 volte** la settimana, che era associato a una **riduzione del 24%** delle probabilità di depressione. L'analisi ha rivelato anche quello che è stato descritto come «effetto saturazione»: i benefici psicologici del sesso sembrano raggiungere il **picco** a una frequenza compresa **tra 52 e 103 volte all'anno**, ovvero proprio una o due volte a settimana. **Aumentare la frequenza sessuale** oltre questo intervallo **non sembrava offrire ulteriore beneficio (contro la depressione)**.

NON DIMOSTRATA RELAZIONE CAUSALE

Lo studio era osservazionale, di conseguenza i ricercatori non sono stati in grado di determinare se la ridotta frequenza sessuale portasse alla depressione, o se fosse la depressione a comportare una riduzione dell'attività sessuale. Inoltre l'analisi non ha tenuto conto dell'orientamento sessuale, della soddisfazione relazionale o di altri fattori simili. L'utilità della ricerca, sostengono gli autori, è che potrebbe spingere gli operatori sanitari a **includere il benessere sessuale nelle valutazioni della salute mentale**. (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

CURCUMA miracolosa e CIOCCOLATO riabilitato: perché la scienza cambia sempre idea sui cibi?

Un giorno superfood, quello dopo da alimento da centellinare. Dietro ai continui "dietrofront" sui cibi non ci sono errori, ma il modo in cui si evolve la ricerca sulla nutrizione.

Dai semi di chia toccasana, al cioccolato che fa venire i brufoli, a tavola si susseguono da anni entusiasmi e condanne. La lista dei cibi buoni e cattivi però cambia in continuazione e fa pure le giravolte: solo per restare all'es.



del cioccolato, oggi quello fondente con almeno il 70% di cacao è stato sdoganato come alimento con buone proprietà antiossidanti.

Capire se un cibo fa bene o fa male infatti non è semplice come potrebbe sembrare, perché la ricerca in nutrizione è fra le più complicate.

PERCHÉ GLI STUDI SONO COSÌ COMPLESSI?

I motivi sono tanti, come spiega Elena Dogliotti, biologa nutrizionista e supervisore scientifico di Fondazione Umberto Veronesi che proprio per fare chiarezza supporta molti studi mirati a comprendere in maniera approfondita gli effetti dei cibi e dei nutrienti che contengono: «L'alimentazione è variegata, isolare l'effetto di un componente è difficile. Per es., per valutare l'impatto di una certa dieta, o di specifici cibi consumati in modo costante, con ricerche di tipo osservazionale (*che seguono negli anni i volontari, senza modificare l'alimentazione*), serve avere un numero molto alto di partecipanti, così da ridurre l'effetto delle tante variabili individuali. Quando invece si fanno studi di intervento, ovvero si prova a vedere l'effetto di un singolo nutriente o alimento confrontando chi lo assume e chi no, le persone coinvolte possono essere meno ma la difficoltà è far seguire a tutti una dieta standard, che sia diversa solo per l'elemento in esame. **Per valutare i risultati di uno studio sulla nutrizione, va poi considerato l'impatto della genetica, dello stile di vita, del microbiota intestinale** di ciascuno, che sappiamo può cambiare in relazione alla dieta, oltre a modificare esso stesso gli effetti della dieta. Senza parlare poi degli equivoci che possono nascere traslando risultati ottenuti in popolazioni con abitudini alimentari molto diverse dalle nostre, come gli statunitensi o gli orientali».

FACCIAMO CHIAREZZA Insomma, **arrivare a verdetti definitivi è complicato** e per questo è bene non credere troppo alle mode. «In certi alimenti ci sono senz'altro molecole bioattive "buone", ma questo non basta a raccomandare di sbilanciare la dieta verso certi cibi anziché altri», dice Dogliotti. «Pensiamo alla curcumina della **curcuma**: nei test di laboratorio si è dimostrata un ottimo antiossidante e antinfiammatorio. Tuttavia è poco biodisponibile: ovvero, quando consumiamola spezia **poco della molecola attiva arriva davvero alle nostre cellule**».

MIRTILLI E MELANZANE: I SUPERPOTERI DELLE ANTOCIANINE

È il caso delle indagini sulle antocianine, le **molecole responsabili del colore blu-viola di mirtilli, melanzane** e simili: «Hanno un potere antiossidante molto elevato, ed effetti positivi sulla composizione del microbiota intestinale e sulla salute cardiovascolare». «Stanno inoltre emergendo, in modelli sperimentali, dati favorevoli sull'utilizzo delle antocianine per **diminuire i danni indotti da radioterapia** su cellule sane: servono studi approfonditi, perché le prime prove su pazienti per trattamenti cutanei non hanno dato conferme, ma continuare gli studi sulle molecole facilmente ottenibili dai vegetali è importante per tentare di migliorare la qualità di vita delle persone che

SCIENZA E SALUTE

SPORT E ALIMENTAZIONE: COSA MANGIARE QUANDO CI SI ALLENA?

Per massimizzare il rendimento sportivo la dieta gioca un ruolo fondamentale perché consente di bilanciare l'energia consumata e quella bruciata durante l'attività fisica.

Un'alimentazione adeguata non solo favorisce prestazioni migliori, ma contribuisce anche a prevenire diverse patologie. Nei giovani atleti, una corretta alimentazione serve a garantire una crescita sana e prestazioni alte nello sport. Ne parliamo con la dott.ssa **L. Agape**, Humanitas Medical Care.

I NUTRIENTI ESSENZIALI PER CHI FA SPORT

Carboidrati, proteine e grassi forniscono l'energia necessaria per l'attività fisica. La proporzione di questi nutrienti varia in base allo stato nutrizionale, al tipo di allenamento, alla sua durata e intensità.

I **carboidrati** rappresentano la **fonte energetica primaria** per gli atleti, poiché forniscono il glucosio necessario alla produzione di energia.

Le **proteine** svolgono un ruolo fondamentale nella **riparazione dei danni muscolari** causati dallo sforzo fisico e nel supporto dell'**aumento della massa muscolare**. Anche se non sono una fonte primaria di energia per esercizi brevi o leggeri, diventano importanti durante attività fisiche prolungate:

- *attraverso la gluconeogenesi epatica, le proteine contribuiscono a mantenere stabile il livello di glucosio nel sangue, fornendo energia essenziale al cervello, ai muscoli e ai globuli rossi.*

Il **grasso** è indispensabile per diverse funzioni:

- **assorbire le vitamine liposolubili (A, D, E, K),**
- fornire acidi grassi essenziali,
- **proteggere gli organi vitali,**
- garantire isolamento e protezione termica.

Inoltre, il grasso contribuisce al senso di sazietà ed è una riserva energetica ad alta densità calorica.

Per ottimizzare le prestazioni sportive, è fondamentale assicurare un adeguato apporto di **calcio**, essenziale per la salute ossea e la contrazione muscolare, **vitamina D** e **ferro**, quest'ultimo particolarmente importante per supportare l'aumento della massa magra muscolare.

L'idratazione è altrettanto importante. L'**acqua** è fondamentale per gli atleti, poiché **regola la temperatura corporea** e compensa le perdite dovute al sudore. È indispensabile consumare liquidi prima, durante e dopo l'esercizio fisico, poiché la disidratazione può ridurre le prestazioni e aumentare il rischio di colpi di calore.

In termini di **distribuzione calorica giornaliera**:

- 55-60% delle calorie dovrebbe provenire dai carboidrati.
- 10-15% dovrebbe essere fornito dalle proteine, con percentuali più alte in caso di allenamenti mirati alla forza o carichi particolarmente intensi.
- 25-30% dovrebbe derivare dai grassi, che vengono utilizzati come principale fonte energetica durante attività di lunga durata e intensità moderata.

Gli sportivi dovrebbero avere una dieta personalizzata, preferibilmente con il supporto di un nutrizionista: infatti, l'approccio nutrizionale deve considerare come la tipologia di sport praticato, il livello di



allenamento, età, sesso e composizione corporea. In questo modo, lo sportivo potrà ottenere un piano alimentare ottimale che soddisfi le specifiche esigenze.

SPORT: MEGLIO MANGIARE PRIMA O DOPO? Bisogna consumare un pasto completo 2-3 ore prima dell'attività sportiva. Dopo l'allenamento è fondamentale assumere carboidrati e proteine entro le prime due ore per favorire il recupero muscolare e ripristinare le scorte di glicogeno.

SPORT E ALIMENTAZIONE: I CONSIGLI

MANTENERSI IDRATATI

La **disidratazione**, anche lieve, può compromettere le prestazioni atletiche. È essenziale:

- Bere regolarmente almeno due litri di acqua al giorno, oltre a idratarsi adeguatamente prima, durante e dopo l'attività fisica per reintegrare le perdite.
- Evitare l'allenamento nelle ore più calde, preferire abbigliamento leggero e chiaro e prevenire la sete, che segnala già una disidratazione pari al 2% del peso corporeo.
- Limitare il consumo di bevande zuccherate, optando per quelle adatte al momento specifico.
- Considerare i cambiamenti fisiologici legati all'età, che possono influire sulla sensazione di sete, la sudorazione, la funzionalità renale e la termoregolazione.
- Monitorare l'assunzione di liquidi e definire una strategia personalizzata di idratazione è fondamentale, soprattutto durante allenamenti e gare.

NON ASSUMERE INTEGRATORI SE NON PRESCRITTI

Un'alimentazione equilibrata è sufficiente per soddisfare tutti i fabbisogni nutrizionali, rendendo superfluo il ricorso agli integratori, salvo indicazioni specifiche.

FARE SEMPRE COLAZIONE

Non saltare mai la colazione, che dovrebbe essere consumata con calma e includere:

- *Bevande come infusi, spremute, latte, yogurt o centrifugati di frutta e verdura.*
- *Prodotti da forno, preferibilmente integrali, come pane, biscotti secchi o cereali.*
- *Alimenti spalmabili come miele, marmellata, creme di frutta a guscio o formaggi freschi, ad es. ricotta; Frutta fresca.*

La colazione deve essere calibrata in base alla distanza e all'intensità dell'impegno sportivo quotidiano.

ASSUMERE CARBOIDRATI

I cereali, principali fonti di carboidrati complessi, forniscono energia a lento rilascio ideale per gli allenamenti. Un pasto come pasta o riso con olio e pomodoro, consumato almeno due ore prima dell'attività fisica, è una scelta eccellente per iniziare l'attività a digestione completata.

EFFETTUARE UNA FASE DI RECUPERO

Dopo l'allenamento, deve esserci un **recupero mirato** per:

- Reintegrare i fluidi e gli elettroliti persi attraverso la sudorazione.
- Ricostituire le riserve di glicogeno muscolare ed epatico.
- Riparare le proteine muscolari logorate.

I pasti di recupero devono includere carboidrati e proteine in proporzioni specifiche e devono essere consumati entro un intervallo ottimale compreso tra i 30 minuti e le due ore successive all'attività.

RISPETTARE I TEMPI E GLI ORARI

Il rispetto dei **tempi di digestione** è essenziale per evitare disturbi durante l'allenamento.

- Dopo un **pasto completo** (*primo, secondo, contorno, frutta*), attendere almeno 2-3 ore prima di allenarsi.
- Dopo un **pasto più leggero** (es. *un primo piatto e un frutto*), aspettare almeno 1 ora e 30 min. o 2h
- Evitare attività fisica nelle ore serali per prevenire disturbi del sonno e problemi digestivi.

SEGUIRE LA DIETA MEDITERRANEA La **dieta mediterranea** rappresenta un modello ideale per gli sportivi, grazie alla varietà e qualità degli alimenti che forniscono energia, nutrienti essenziali e benefici per la salute. Gli alimenti principali sono cereali, legumi, frutta, verdura e olio extravergine di oliva, un consumo moderato di carne rossa e uno più frequente di carne bianca, pesce e formaggi e un uso abbondante di spezie ed erbe aromatiche per condire e cucinare. (*Salute, Humanitas*)

LOMBALGIA: IL SOVRAPPESO CAUSA MAL DI SCHIENA?



La lombalgia è un dolore che interessa la parte inferiore della schiena, situata tra la fine delle costole e i glutei, e può essere invalidante, compromettendo il normale svolgimento delle attività quotidiane.

Spesso, questa condizione si associa a posture scorrette durante la seduta, le quali esercitano stress sui dischi vertebrali. Tra le cause alla base della lombalgia, è importante considerare anche il **sovrappeso**: l'aumento di peso corporeo, infatti, contribuisce allo stress sulla colonna vertebrale, favorendone l'insorgenza e la persistenza.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA LOMBALGIA Il dolore associato alla lombalgia può essere acuto, sordo, bruciante o una combinazione di queste caratteristiche. Può manifestarsi in modo episodico o persistente e può essere correlato o meno a specifiche attività, come sedersi, piegarsi o sollevare oggetti pesanti. In particolare si distingue in: **dolore acuto**, se dura meno di 6 settimane:

- dolore **subacuto**, se persiste tra 6 e 12 settimane;
- dolore **cronico**, se si protrae oltre le 12 settimane.

LE CAUSE DELLA LOMBALGIA Il mal di schiena può essere di origine specifica o non specifica. Nel primo caso, la lombalgia è attribuibile a condizioni mediche sottostanti o a condizioni strutturali della colonna vertebrale. La lombalgia senza causa specifica è invece spesso associata a fattori come postura scorretta e sovraccarico meccanico. Tra le cause possono aversi:

- **Postura**: una postura scorretta quando si è seduti può influenzare negativamente le curve lombari e cervicali della colonna vertebrale, sovraccaricando i legamenti e sollecitando i dischi vertebrali. Questo può portare a un disallineamento delle vertebre e contribuire al dolore lombare. Mantenere una buona postura è essenziale per prevenire il *mal di schiena*.
- **Obesità**: fattore che può contribuire al dolore lombare, poiché aumenta lo stress sulla schiena.
- **Ernia del disco**: i dischi intervertebrali, che fungono da cuscinetti tra le vertebre, possono subire lacerazioni o rotture che portano alla protrusione del nucleo interno attraverso il cuscinetto esterno, comprimendo i nervi spinali e causando dolore severo.
- **Stiramenti muscolari**: gli stiramenti dei muscoli nella parte bassa della schiena si verificano spesso durante movimenti, torsioni e piegamenti e possono provocare dolore acuto e localizzato.
- **Malattia degenerativa del disco**: deterioramento dei dischi vertebrali con l'invecchiamento
- **Sciatica**: il dolore alla schiena associato alla sciatica deriva dalla compressione o lesione del nervo sciatico, che si estende dalla parte bassa della schiena lungo le gambe. I sintomi possono includere dolore, debolezza, intorpidimento o formicolio.
- **Stenosi spinale**: si verifica quando gli spazi all'interno della colonna vertebrale si restringono, esercitando pressione sul midollo spinale e sulle radici nervose. I sintomi possono peggiorare con l'attività e migliorare piegandosi in avanti.
- **Spondilolistesi**: si verifica quando una vertebra si sposta in avanti rispetto a quella sottostante, comprimendo il midollo spinale o i nervi e causando dolore e debolezza.

Il sovrappeso tra i fattori di rischio del mal di schiena Il dolore alla schiena nelle persone con sovrappeso può essere causato da alterazioni associate a questa condizione. L'aumento del grasso addominale può portare a un'inclinazione in avanti della zona lombare, modificando la naturale curva della colonna vertebrale e sottoponendo i dischi intervertebrali e i nervi a stress eccessivo. (*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
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
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			

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