



Proverbio di oggi.....

Ntempo'e tempesta, ogne pertuso è puorte'

I CELIACI possono baciare chi mangia GLUTINE?

Via libera a baci appassionati tra celiaci e persone che hanno appena mangiato pasta o pizza: uno studio conferma che i rischi per la salute sono pressoché nulli.

La celiachia è una **malattia autoimmune** scatenata dal glutine, un complesso proteico contenuto in molti alimenti e bevande come la pasta, la pizza, il pane e la birra.

Oltre a dover fare attenzione ad eventuali contaminazioni in cucina, secondo ricerche recenti alcuni celiaci avrebbero anche timore di entrare in contatto con il glutine baciando un partner non celiaco.

Secondo quanto rilevato da uno studio presentato alla Digestive Disease Week 2025 di San Diego e non ancora sottoposto a revisione tra pari, questo timore sarebbe però infondato, perché il rischio di trasferimento di "saliva contaminata" sarebbe pressoché nullo.

Lunghi baci appassionati... La ricerca ha coinvolto 10 coppie, ognuna delle quali composta da una persona sana e una persona affetta da celiachia.

Dopo aver mangiato dieci crackers ciascuno contenenti glutine, i partecipanti sani hanno dato un lungo bacio alla francese di almeno un minuto al proprio partner – una volta dopo aver aspettato cinque minuti, un'altra volta senza attendere ma **bevendo 120 ml di acqua**.

... e sicuri. Dai risultati è emerso che

- **solo due dei 20 baci scambiati sono risultati in un trasferimento di saliva con una quantità di glutine superiore alle 20 ppm** (parti per milione) – il livello massimo "accettabile" per i celiaci.

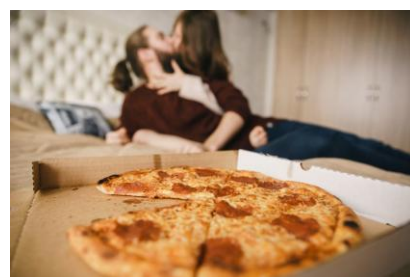
Nessuno di questi due baci è stato successivo al consumo di acqua, e solo uno è stato seguito da un test delle urine positivo al glutine la sera stessa.

Nessuna delle persone celiache ha comunque riportato sintomi nelle sei o dodici ore successive al bacio.

Analizzando la saliva di chi aveva mangiato i crackers è emerso invece che il contenuto di glutine era ben al di sopra delle 20 ppm anche dopo 30 minuti e dopo aver bevuto 120 ml di acqua.

Questione di sensibilità. I risultati dello studio dovrebbero rassicurare i celiaci:

- è importante comunque tenere presente che la sensibilità al glutine varia da persona a persona, perciò **chi è molto sensibile dovrebbe prestare maggior attenzione.** (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

ANCA: I SINTOMI DELLA TROCANTERITE

La trocanterite, o borsite trocanterica, è un'inflammatione che interessa la regione laterale dell'anca.



Un trattamento tempestivo e adeguato permette di risolvere e il disturbo rapidamente e di ridurre il rischio di recidive. Approfondiamo l'argomento con il dr **Pierantonio Gardelin**, Humanitas.

Quali sono le cause della trocanterite? La trocanterite è particolarmente comune nella popolazione femminile e negli sportivi, e rappresenta una delle principali cause di dolore e limitazione funzionale dell'anca. Le cause dell'inflammatione del trocantere possono essere:

- **sovraccarico funzionale**, spesso legato a gesti sportivi ripetuti e intensi, soprattutto quelli che coinvolgono movimenti laterali e rotazioni dell'anca.
- **Squilibri muscolari**, in particolare dei muscoli rotatori esterni dell'anca, che possono aumentare la tensione sulla borsa trocanterica.
- **Microtraumi ripetuti**, che nel tempo determinano l'inflammatione della borsa.
- **Fattori anatomici**, come la conformazione del bacino femminile, più ampio rispetto a quello maschile, che predispone maggiormente le donne a questa patologia.

Quali sono i sintomi della trocanterite?

Il sintomo principale è un **dolore localizzato sulla parte laterale dell'anca**, in corrispondenza del trocantere. Questo dolore tende a peggiorare con determinati movimenti o posizioni, come incrociare o accavallare le gambe, ed è talvolta accompagnato da **rigidità articolare**. In alcuni casi possono manifestarsi anche **gonfiore** e **arrossamento** nella zona infiammata. Può essere presente anche la notte. Quando il dolore persiste per più di due settimane, è bene rivolgersi a un ortopedico specializzato nell'anca. Una valutazione approfondita è essenziale per confermare la diagnosi di borsite trocanterica, individuare le cause sottostanti ed escludere altre patologie, come l'artrosi dell'anca.

Trocanterite: esercizi e farmaci Il **trattamento** della trocanterite è principalmente conservativo. Dopo una valutazione specialistica, il piano terapeutico include generalmente il riposo dalle attività che causano dolore, l'esecuzione di esercizi mirati per rinforzare i muscoli dell'anca e migliorarne la flessibilità, la fisioterapia, e l'assunzione di farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) per alleviare il dolore e ridurre l'inflammatione. In alcuni casi, quando i sintomi non migliorano con i trattamenti iniziali, possono essere necessarie infiltrazioni di corticosteroidi nella borsa infiammata.

Il miglior trattamento conservativo unito alla **fisioterapia** per una trocanterite cronica è l'innesto di cellule mesenchimali/staminali prelevate dal tessuto adiposo dello stesso paziente; queste cellule hanno un'alta capacità rigenerativa e di riparazione dei tessuti. Nei pazienti che non rispondono a questi interventi conservativi, la chirurgia artroscopica dell'anca può essere presa in considerazione come soluzione per risolvere la trocanterite. Con un trattamento adeguato, la maggior parte dei casi di trocanterite guarisce in breve tempo, consentendo al paziente di tornare alle sue normali attività quotidiane e sportive.

Si può prevenire la trocanterite? Un aspetto chiave della prevenzione della trocanterite è un adeguato riscaldamento prima dell'attività fisica (*senza includere lo stretching*), per preparare i muscoli dell'anca all'esercizio, sia che si tratti di corsa, trekking o nuoto.

È altrettanto importante **allenare i muscoli dell'anca e i glutei**, al fine di stabilizzare l'articolazione dell'anca e prevenire lesioni. Un altro fattore cruciale è imparare la tecnica corretta per eseguire correttamente i movimenti sportivi, evitando sovraccarichi articolari. (*Salute, Humanitas*)

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 (Organizzazione mondiale della sanità) 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*)



PREVENZIONE E SALUTE**GELATO, TUTTE LE CURIOSITÀ SUL PROTAGONISTA ALIMENTARE DELL'ESTATE**

Con il caldo diventa uno dei protagonisti alimentari dell'estate: stiamo parlando del gelato, una volta considerato solo un dessert da consumare prevalentemente d'estate mentre oggi servito tutto l'anno.



D'estate, quando la voglia di mangiarlo aumenta, è bene non considerarlo più come un premio straordinario ma dargli invece la giusta collocazione nella dieta quotidiana, senza creare squilibri qualitativi e quantitativi del fabbisogno nutrizionale.

I GUSTI DEL GELATO HANNO DIVERSE CALORIE?

Le discriminanti chiave sono tre: *latte, grassi vegetali e frutta*. Quelli alla crema di latte contengono sia il latte che la panna: in totale fa quattro volte in più di grassi, ma anche un buon 30% in più di proteine.

I gelati con i grassi vegetali, sono simili al latte ma contengono meno colesterolo con una diversa presenza di vitamine liposolubili. In più, i grassi sono di tipo diverso, perché polinsaturi.

I **gelati alla frutta** sono costituiti da polpa di frutta, zucchero e acqua, a volte insieme al latte.

Hanno un contenuto calorico minore, ma anche meno proteine e calcio, anche se forniscono più **vitamina C**: la frutta è usata tale e quale a quelle fresca, mantenendo intatte tutte le sue caratteristiche nutritive. Per mantenersi in linea anche d'estate è ovvio che sono questi ultimi i gelati da preferire.

Un alimento nutriente “Con tutti i tipi di gelato – si introducono consistenti quantità di **proteine, zuccheri e grassi**, con una buona dose di **fosforo e calcio**: quest'ultimo è un elemento che si rivela molto utile sia per i ragazzi in crescita sia per le donne in menopausa, per prevenire l'osteoporosi, sia per gli anziani con problemi di edentulia”.

CHE DIFFERENZA C'È FRA GELATO ARTIGIANALE E INDUSTRIALE? Le differenze fra gelato artigianale e industriale sono notevoli.

I **gelati artigianali** o mantecati sono prodotti con una lenta incorporazione di aria, circa il 30-50%, durante la fase di “gelatura” della miscela e ne deriva così un gelato cremoso, morbido e corposo.

Il **gelato industriale** o soffiato, invece durante la “gelatura” introduce il 100-130% di aria, per cui esso diventa molto soffice e leggero. Volendo fare per forza una scelta, resta sempre da preferire un gelato artigianale a quello industriale, che comunque è anch'esso di ottima qualità.

GELATO ALLA FRUTTA O AL LATTE: LE DIFFERENZE “Il gelato alla frutta costituirebbe la scelta ideale di fine pasto. Ma non bisogna creare barriere ideologiche inutili con gli altri tipi di gelato-.

Le qualità del gelato al latte sono molte. L'apporto energetico e nutritivo di un gelato al latte **può sostituire uno spuntino**, magari il solito panino mangiato in fretta e furia, perché non appesantisce l'organismo e contribuisce a fornire energia per riprendere efficacemente le attività di studio o lavorative. Il gelato, in genere, contiene *zuccheri semplici*, prontamente energetici, utili nel ragazzo o nell'adulto che fa sport;

L'IMPORTANZA DI CONTROLLARE L'ETICHETTA PER CONOSCERE LE CALORIE

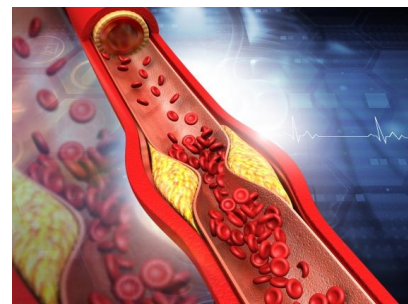
Sull'etichetta nutrizionale le calorie sono riferite sia riferita ai 100 g, sia alla singola porzione, in modo che il consumatore possa inserire il gelato nel menù quotidiano. In base al diverso contenuto di nutrienti e di energia il gelato potrà trovare una collocazione diversa nell'arco della giornata. “Un buon gelato alla frutta, ad es., come il *fior di fragola* che, con 51 g, fornisce 59 calorie, per la sua particolare natura, facilita i processi digestivi –: *basta solo non mangiarlo quando la digestione è in corso, solamente per la sua bassa temperatura*”. (Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

Cambiare i test sul COLESTEROLO, per capire (davvero) il rischio di infarti e ictus

La proposta dei cardiologi e dei laboratori: misurare non solo il colesterolo Ldl, ma indicare i valori da raggiungere e il profilo lipidico (anche senza digiuno)

Cambiare il modo in cui si riferiscono i risultati degli esami del sangue sul colesterolo per avere un quadro più chiaro sul profilo lipidico. Lo hanno proposto in un recente documento congiunto la società italiana di cardiologia e la società italiana di biochimica clinica e biologia molecolare clinica – medicina di laboratorio, con l'obiettivo di riuscire così a intervenire poi meglio su un elemento, il colesterolo alto, ormai riconosciuto non più come un fattore di rischio, ma come una causa diretta di infarti e ictus.



COLESTEROLO ALTO l'ipercolesterolemia riguarda, stando ai dati dell'*italian health examination survey*, oltre il 25 per cento degli italiani. Avere il **colesterolo LDL alto** è un elemento che da solo basta per entrare a buon diritto nella categoria delle persone a *rischio cardiometabolico medio-alto* ma ancora gli italiani non hanno ben capito quanto sia dannoso, uno su tre per es. crede che il colesterolo oltre i limiti debba preoccupare solo chi ha già avuto infarti o ictus.

La scarsa consapevolezza si traduce in una scarsa aderenza alle terapie, seguite solo il 44 % delle persone che dovrebbero farlo; il pericolo elevato di tanti (secondo una recente analisi di *The European House Ambrosetti* un italiano in età lavorativa su due ha un rischio cardiometabolico medio-alto) comporta costi sanitari esorbitanti, visto che le sole spese dirette del servizio sanitario nazionale per far fronte alle conseguenze del colesterolo alto ammontano a 1,14 miliardi di euro.

PERSONE DIVERSE, SOGLIE DIVERSE c'è ormai la certezza che ridurre il colesterolo **LDL** attraverso una diagnosi tempestiva e una terapia mirata può diminuire il pericolo di infarti, ictus e morte cardiovascolare. Il problema però è che non esiste un livello soglia di colesterolo **LDL** uguale per tutti e anche per questo il modo con cui i valori si leggono oggi nei referti degli esami del sangue può fuorviare.

Come spiega *Pasquale Perrone Filardi*, presidente SIC, «occorre far capire ai cittadini e ai pazienti che non esiste un valore di colesterolo **LDL** che vada bene per tutti: il livello target dipende dal profilo di rischio cardiovascolare di ciascuno, più alto è, più basso dovrà essere il valore da raggiungere per ridurre la probabilità di eventi cardiovascolari. Per questo motivo è sbagliato che molti referti di analisi riportino ancora valori di riferimento basati sulla media della popolazione, senza considerare il rischio cardiovascolare del singolo, quando invece è fondamentale adottare un approccio personalizzato, basato sulle caratteristiche cliniche di ognuno».

NUOVI REFERTI Da qui la proposta di adeguare il modo con cui si scrivono i referti, per renderli più immediatamente chiari e utili: il documento propone di segnalare automaticamente i valori di **LDL** critici che possono indicare ipercolesterolemia familiare o un rischio di pancreatite (come **LDL** superiore a 190 mg/dl o trigliceridi oltre 890 mg/dl), ma soprattutto di valutare in maniera più precisa il rischio misurando anche altri tipi di colesterolo come il colesterolo non-HDL o la lipoproteina (a), che oggi sappiamo concorrono alla probabilità complessiva di malattie cardiovascolari.

LA LIPOPROTEINA GENETICA la lipoproteina (a), per esempio, è determinata geneticamente e aumenta parecchio il pericolo di eventi anche in assenza di altri fattori di rischio, tanto da essere ritenuta una delle concause più consistenti delle morti per infarto o ictus in persone under 50. il documento propone poi di integrare nei referti i valori di colesterolo **LDL** a cui si dovrebbe puntare differenziandoli per ciascuna categoria di rischio cardiovascolare e anche di poter fare i test per il profilo lipidico non a digiuno, facilitando così l'accesso agli screening fuori dagli ospedali. (*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
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 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. Ascianto</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



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