



*Proverbio di oggi.....*

**Storta va, deritta vene**

## SI PUÒ PARLARE DI DERMATITE DA STRESS?

*La dermatite è un disturbo della pelle caratterizzato da un'inflammatione associata a chiazze rosse, pelle secca e prurito.*

Quando questi sintomi si sviluppano improvvisamente, senza cause scatenanti evidenti, come per es. **allergeni o contatto con determinate sostanze**, e in un momento in cui la persona è sovraccarica da un punto di vista psicofisico, si può parlare di dermatite da stress.

Ne parliamo con il dr Mario Valenti, dermatologo-IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

### **DERMATITE: CHE COS'È E LE TIPOLOGIE**

Dermatite è un termine generico che si utilizza per definire un quadro di infiammazione della cute, caratterizzato tipicamente da sintomi come chiazze rosse, prurito e secchezza cutanea.

Per questo è fondamentale una valutazione dermatologica specialistica in modo da poter individuare il quadro clinico della dermatite e instaurare una strategia terapeutica efficace per ogni singolo paziente.

In particolare le tipologie di dermatite sono:

- *dermatite allergica da contatto; dermatite atopica*
- *dermatite irritativa; dermatite seborroica.*

### **SI PUÒ PARLARE DI DERMATITE DA STRESS?**

Lo stress è un fattore aggravante e peggiorativo di una grande quantità di patologie infiammatorie della cute, tra cui varie forme di dermatite.

Non è quindi corretto definire lo stress come l'unica causa scatenante della dermatite:

- *sarebbe più corretto parlarne come di una concausa.*

Momenti di tensione psicofisica, come possono essere per esempio fasi di grande impegno lavorativo o scolastico, possono concorrere a un'esacerbazione di malattia e a un peggioramento dei sintomi associati a diversi quadri di dermatite.

*(Salute, Humanitas)*



**SCIENZA E SALUTE****AVERE SEMPRE FAME: LE POSSIBILI CAUSE**

*Perché ho sempre fame? Può essere capitato a diverse persone di porsi questa domanda, magari in alcuni periodi della propria vita.*

La nostra alimentazione e il modo in cui si consumano i cibi possono influire sulla frequenza con cui si percepisce la fame.

La fame, infatti, può associarsi a un basso apporto di proteine, fibre e grassi con l'alimentazione, oppure a fattori come stress e mancanza di sonno.

**Quali sono, quindi, le cause sottostanti un costante senso di fame e quali sono gli alimenti che favoriscono la sensazione di sazietà?**

Ne parliamo con la dottoressa Michela Seniga, biologa nutrizionista presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

**FAME: DA COSA DERIVA?** La fame generalmente insorge a circa 2-3 ore dall'ultimo pasto con manifestazioni come calo dell'energia e "brontolii" dello stomaco.

Per questo può essere utile consumare piccoli pasti o spuntini tra i pasti principali con alimenti sani e nutrienti come *cracker integrali, yogurt, frutta o frutta secca*.

Il consiglio è quello di assumere come spuntino alimenti non processati e composti da carboidrati complessi, fibre e proteine.

Quando, invece, la fame deriva da una risposta emotiva, si può avvertire il desiderio di specifici alimenti e, una volta consumati è facile non avvertire una sensazione di pienezza, in quanto la causa sottostante non è fisica ma emotiva.

In generale, una sensazione di fame costante può derivare da basso apporto di proteine, grassi e fibre, assunzione di carboidrati raffinati, scarsa idratazione, alimentazione disordinata, scarsa qualità del sonno o stress.

**PROTEINE, GRASSI E FIBRE: FONDAMENTALI PER L'ALIMENTAZIONE**

Proteine carboidrati e grassi sono i tre macronutrienti di cui l'organismo ha bisogno per avere energia. Se assunti insieme all'interno di un pasto, contribuiscono a mantenere la sensazione di sazietà. Invece, pasti ricchi di carboidrati ma poveri di proteine e grassi rischiano di provocare un aumento dei livelli di zuccheri nel sangue che è seguito da un rapido ritorno della fame.

Assumere le proteine in associazione ai carboidrati complessi, è utile per rallentare il picco glicemico, garantendo aumento e diminuzione graduale delle concentrazioni di zuccheri e contribuendo a un maggior senso di sazietà.

Tra gli alimenti che contengono proteine ci sono: legumi, latticini, uova, tofu, affettati, frutta secca, pesce e carne.

Importante integrare nell'alimentazione anche gli acidi grassi omega-3, contenuti in alimenti come salmone, tonno, sardine, noci o semi di lino, che possono migliorare la regolazione dell'appetito.



Un'alimentazione povera di grassi sani, infatti, favorisce l'assunzione di carboidrati e cibi ricchi di zuccheri. Per questo è fondamentale seguire un'alimentazione equilibrata, in cui sono presenti tutti e tre i macronutrienti.

Anche le fibre apportano benefici all'organismo e regolano il controllo della fame.

**Alimenti ricchi di fibre** come *verdura, legumi, frutta e carboidrati integrali* favoriscono il rilascio di ormoni che diminuiscono l'appetito e le fibre contenute offrono una rapida sensazione di sazietà.

### **CARBOIDRATI RAFFINATI: PERCHÉ NON ESAGERARE**

È importante prestare attenzione agli alimenti a base di carboidrati raffinati, come farina bianca, riso bianco, prodotti da forno e dolci.

Si tratta infatti di ingredienti che, durante i processi di lavorazione, perdono nutrienti e fibre. Per questo motivo, consumarne in eccesso non fornisce una sensazione di sazietà a lungo termine, ma fa aumentare rapidamente i livelli di glicemia, con una nuova sensazione di fame quando questi calano.

Infatti, quando si consumano carboidrati e zuccheri, si tende ad avere la sensazione di un aumento di energia, ma si tratta di una percezione momentanea.

### **SETE: FONDAMENTALE UNA CORRETTA IDRATAZIONE**

Lo stimolo della fame a volte può essere confuso con quello della sete (facciamo molta fatica a livello cerebrale a distinguere lo stimolo idrico da quello alimentare). Bere un'adeguata quantità di acqua nel corso della giornata al posto di caffè, infatti, favorisce l'idratazione dell'organismo e diminuisce la sensazione di fame, o quanto meno ci aiuta a riconoscere la fame fisiologica da quella più emotiva. È consigliato bere circa 2 litri di acqua al giorno.

### **MANGIARE IN MODO DISTRATTO**

Mangiare in maniera disordinata e distratta, magari davanti al pc mentre si lavora, può portare a non prestare attenzione alla quantità di cibo consumato. Nonostante si sappia di aver mangiato, infatti, il nostro cervello non registra effettivamente il pasto, proprio perché viene meno la consapevolezza di tutti quegli aspetti sensoriali legati al pasto (il gusto preponderante, la texture o consistenza, l'evoluzione/permanenza del sapore in bocca, la temperatura della pietanza, l'aroma olfattivo preponderante).

### **SONNO: UN EQUILIBRIO IMPORTANTE**

Bisognerebbe dormire tra le 7 e le 9 ore per notte e, quando si parla di peso corporeo, una diminuzione delle ore di sonno può associarsi a un aumento di peso. Il sonno, infatti, regola l'ormone grelina, che stimola l'appetito. In mancanza di riposo, i livelli di questo ormone tendono ad aumentare, con la comparsa di una sensazione di fame quando, invece, il corpo avrebbe bisogno di riposo.

Il sonno è essenziale per permettere all'organismo di rigenerarsi e, se non si riesce a dormire a sufficienza di notte, può essere utile riposarsi brevemente anche durante il giorno.

### **STRESS E FAME: QUALI CORRELAZIONI**

In periodi di stress può capitare di ricorrere al cibo per alleviare l'agitazione e mangiare (soprattutto alcuni tipi di alimenti) può assumere un ruolo consolatorio. Si tratta di un atteggiamento al quale prestare attenzione: se infatti il cibo può conferire piacere e benessere, occorre però non trasformarlo nella risposta allo stress. Prendersi cura della propria salute, compresa quella mentale, è fondamentale per una condizione di benessere generale. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE****TIROIDE: cosa significa se il TSH è ALTO?**

*L'ormone tireostimolante, o TSH, ha la funzione fondamentale di stimolare la tiroide a produrre gli ormoni necessari al corretto funzionamento del metabolismo.*

Un livello di TSH superiore alla norma può indicare la presenza di ipotiroidismo, una condizione caratterizzata da un rallentamento dei processi metabolici dovuto a una ridotta produzione di ormoni tiroidei.

Ne parliamo con il professor **Andrea Lania**, Responsabile dell'Unità di Endocrinologia e Diabetologia presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano, e con la dottoressa **Sofia Ballarini**, specializzanda in Endocrinologia.

**Che cos'è l'ormone tireostimolante (TSH)?**

L'ormone tireostimolante, o TSH (*tireotropina*), è prodotto dall'ipofisi, una ghiandola situata alla base del cervello, sotto l'ipotalamo. La sua funzione è stimolare la tiroide a produrre e rilasciare gli ormoni T3 (triiodotironina) e T4 (*tiroxina*), indispensabili per il **corretto funzionamento del metabolismo**.

T3 e T4 influenzano numerose funzioni dell'organismo, tra le quali la funzionalità cardiaca e digestiva, la salute delle ossa, il tono e la forza muscolare, e lo sviluppo cerebrale durante la vita fetale e i primi anni di vita.

La secrezione di TSH è regolata da un delicato meccanismo di feedback tra ipotalamo, ipofisi e tiroide, nell'ambito del sistema endocrino.

**TSH alto: cosa significa?**

Valori di TSH più alti rispetto alla norma possono indicare **ipotiroidismo**, un disturbo legato a una produzione insufficiente di T3 e T4. Quando i livelli di questi ormoni si riducono, l'ipofisi aumenta la secrezione di TSH nel tentativo di stimolare maggiormente la tiroide.

Tra le cause più comuni di ipotiroidismo vi è la **tiroidite di Hashimoto**, una malattia autoimmune. Più raramente, un TSH elevato può dipendere da un problema dell'ipofisi stessa, come un adenoma ipofisario, ma in questo caso i livelli di T3 e T4 sono elevati.

Nelle donne in gravidanza, il monitoraggio dei livelli di TSH è particolarmente importante: la presenza di una ridotta funzione tiroidea testimoniata dall'aumento del TSH può aumentare il rischio di complicanze e di aborto spontaneo.

**TSH alto: quali sono i sintomi?**

L'aumento del TSH si associa nella maggior parte dei casi a ipotiroidismo. I sintomi più frequenti sono:

- *aumento immotivato del peso corporeo*
- *alterazioni del ciclo mestruale (più abbondante o irregolare)*
- *calo della libido; stipsi, umore depresso; formicolio alle mani; ipersensibilità al freddo*
- *stanchezza generalizzata.*

**A cosa serve l'esame del TSH?**

Il **dosaggio del TSH** viene eseguito per individuare eventuali disturbi della tiroide, monitorare patologie già diagnosticate, valutare la funzionalità dell'ipofisi (con il contemporaneo dosaggio di FT4 e FT3), effettuare lo screening neonatale dell'ipotiroidismo congenito, approfondire casi di infertilità femminile.

L'esame consiste in un **prelievo di sangue dal braccio** (oppure da una puntura sul tallone nei neonati) e non richiede digiuno preventivo, a differenza di altri esami ematici.

Chi è in terapia sostitutiva con **levotiroxina** deve effettuare il prelievo prima dell'assunzione del farmaco.

(Salute, Humanitas)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## COS'È IL COLPO DI CALORE, E COME SI PUÒ CURARE?

*Con alte temperature, in particolare accompagnate da forte umidità, possono manifestarsi disturbi: crampi, esaurimento e il più grave colpo di calore*

Jannik Sinner si è fermato al terzo set, ha chiamato il *medical time-out* ed è andato in spogliatoio:

«Non mi sento bene, devo vomitare».

Nel tennis professionistico, però, episodi di questo tipo non sono così rari, soprattutto nei match lunghi e disputati in condizioni climatiche difficili.

Il fatto che il giocatore abbia poi ripreso la partita dopo il *medical time-out* suggerisce che non si sia trattato di una patologia acuta grave, ma piuttosto di **una crisi fisiologica legata allo sforzo estremo**.

L'ipotesi più plausibile, da un punto di vista medico-scientifico, è che abbia subito un colpo di calore.

### CHE COS'È

Il colpo di calore è un disturbo severo causato da una temperatura troppo alta, associata ad un elevato tasso di umidità e alla mancanza di ventilazione, a cui l'organismo non riesce ad adattarsi.

I sintomi

Può manifestarsi anche in un ambiente chiuso oppure in un luogo dove non batte direttamente il sole. Inizia con un senso di irrequietezza, mal di testa, ronzii agli orecchi.

In un breve tempo la temperatura del corpo raggiunge e supera i 38,5°C.

La pelle è calda al tatto e appare congestionata.

Il viso diventa blastro, il respiro è accelerato, il cuore batte disordinatamente e la pupilla appare dilatata.

Non c'è sudorazione e la pressione si abbassa a tal punto da portare allo svenimento.

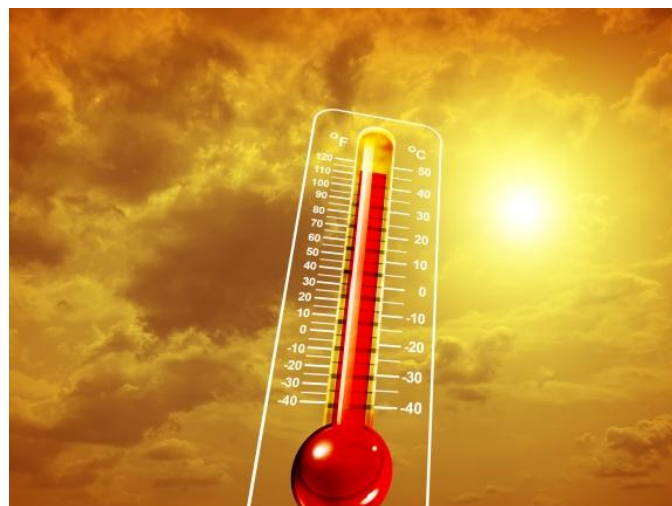
**TERAPIA** È necessario trasportare subito la persona in un luogo fresco, ombroso e possibilmente ventilato. Va quindi sdraiata sulla schiena con le gambe sollevate e svestita completamente. Con un asciugamano o un panno imbevuti di acqua fredda è necessario tamponare più volte il corpo dell'ammalato allo scopo di far scendere la temperatura.

Ogni volta che l'asciugamano diventa tiepido va nuovamente immerso in acqua fredda. Se possibile, è bene anche porre una borsa di ghiaccio sulla testa della persona. La temperatura corporea va tenuta costantemente sotto controllo:

- **se scende al di sotto dei 38°C è bene sospendere gli impacchi e asciugare la persona.**

Se la temperatura risale invece è necessario riprendere l'operazione di raffreddamento. Al più presto possibile si deve chiamare un'ambulanza: il trasporto in ospedale e il ricovero sono indispensabili.

(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
<b>Mese di GIUGNO</b>			
<i>Lunedì</i> 8 Giugno h. 21.00	<b>Sintomatologie Gastrointestinali: Ruolo del Farmacista e Consigli Pratici</b>	<i>G. Nardone</i>	In accreditamento
<i>Lunedì</i> 15 Giugno h. 21.00	<b>Igiene per la salute dell'occhio: ruolo del Farmacista</b>		20 Crediti FAD
<i>Lunedì</i> 22 Giugno h. 21.00	<b>Cura e Prevenzione del Melanoma: Terapie Oncologiche Innovative, Ruolo del Farmacista</b>	<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

<b>6 Febbraio</b>	<i>Farmacia la Montagna</i>	<b>Acerra</b>	<b>8 Maggio</b>	<i>Farmacia Procaccini</i>	<b>Napoli</b>
<b>13 Febbraio</b>	<i>Farmacia De Angelisi</i>	<b>Napoli Miano</b>	<b>15 Maggio</b>	<i>Farmacia Cirino</i>	<b>Napoli</b>
<b>20 Febbraio</b>	<i>Farmacia Florio</i>	<b>Napoli Vomero</b>	<b>22 Maggio</b>	<i>Farmacia Dello Iacovo</i>	<b>Napoli Ponticelli</b>
<b>27 Febbraio</b>	<i>Farmacia Monaco</i>	<b>Napoli Ponticelli</b>	<b>29 Maggio</b>	<i>Farmacia Visconti</i>	<b>Nola</b>
<b>6 Marzo</b>	<i>Farmacia delle Grazie</i>	<b>Giugliano</b>	<b>5 Giugno</b>	<i>Farmacia Elifani</i>	<b>Meta di Sorrento</b>
<b>13 Marzo</b>	<i>Farmacia Pezzullo</i>	<b>Qualiano</b>	<b>12 Giugno</b>	<i>Farmacia Verdi</i>	<b>Giugliano</b>
<b>20 Marzo</b>	<i>Farmacia Comunale</i>	<b>Bacoli</b>	<b>19 Giugno</b>	<i>Farmacia Morrica</i>	<b>Marano</b>
<b>27 Marzo</b>	<i>Farmacia Maggiore</i>	<b>Napoli</b>	<b>26 Giugno</b>	<i>Farmacia Associate</i>	<b>Afragola</b>
<b>10 Aprile</b>	<i>Farmacia Lauri</i>	<b>S. Gennaro Vesuviano</b>	<b>3 Luglio</b>	<i>Farmacia Romano</i>	<b>Casalnuovo</b>
<b>17 Aprile</b>	<i>Farmacia Maluvia</i>	<b>Pozzuoli</b>	<b>10 Luglio</b>	<i>Farmacia Cifariello</i>	<b>Napoli</b>
<b>24 Aprile</b>	<i>Farmacia Aionfarma</i>	<b>S. Antonio Abate</b>			



## PREVENZIONE IN FARMACIA

Evento gratuito

Promosso dall'Ordine dei Farmacisti in  
collaborazione con Eldercare



● **Persone con disturbi cognitivi**

### PRESTAZIONI DISPONIBILI

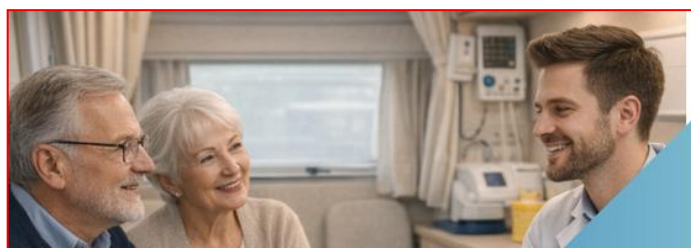
- ✓ **Visita geriatrica**
- ✓ **ECG**
- ✓ **Ecocolordoppler TSA**
- ✓ **Valutazione neuropsicologica**



### 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