



Proverbio di oggi.....

Storta va, deritta vene

Stitichezza: quando è il caso di fare un controllo?

La stitichezza – o, meglio, la stipsi – è un problema che affligge moltissime persone, e ha cause spesso collegabili all'alimentazione.

Vediamo quali alimenti giocano un ruolo decisivo in uno dei più comuni problemi intestinali, e scopriamo quando è il caso di fare un controllo.

CHE COS'È LA STITICHEZZA? La stipsi è il **rallentamento del contenuto del colon**: questo rallentamento si trasformerà in una difficoltà a evacuare le feci. È una problematica che interessa circa il 15% della popolazione, soprattutto le donne, e tende ad aumentare con l'avanzare dell'età.

Parliamo di stitichezza quando l'evacuazione avviene meno di tre volte a settimana.

COME RISOLVERE IL PROBLEMA? In caso di stipsi, come abbiamo anticipato, la prima cosa da fare è **modificare la propria alimentazione, aumentando fino a 20-35 grammi al giorno l'assunzione di fibre**: da favorire, quindi, **frutta, verdura, cereali integrali, legumi**.

Un'alimentazione ricca di fibre, infatti, facilita le contrazioni peristaltiche fisiologiche dell'intestino e favorisce la progressione delle feci nel colon e la loro espulsione.

Oltre alle fibre, **fondamentale è l'idratazione**: un giusto quantitativo di acqua, almeno un litro e mezzo al giorno, permette di ammorbidire le feci e di facilitare l'evacuazione.

Infine, è consigliabile svolgere attività fisica perché il movimento fisico favorisce il movimento intestinale.

QUALI MEDICINALI ASSUMERE? Se l'alimentazione non basta, esistono alcuni **integratori o medicinali** che possono contribuire a risolvere il problema. Tra i **lassativi**, indichiamo lo *psyllium* e la *metilcellulosa*, che aumentano, attraverso l'accumulo di acqua, il volume delle feci; e quelli di tipo osmotico, come i preparati a base di polietilene glicole, che trattengono l'acqua all'interno del colon.

Citiamo infine **LINACLOTIDE e PRUCALOPRIDE**, medicinali che richiedono l'autorizzazione di un medico.

QUANDO È IL CASO DI FARE UN CONTROLLO?

Anche se non quotidiane, le feci dovrebbero essere di consistenza morbida ed evacuate senza particolari sforzi né dolore addominale, con un senso di svuotamento completo.

Quando non è così, sarebbe bene contattare il proprio medico, che proporrà la terapia migliore per risolvere il problema o valuterà la necessità di eseguire alcuni accertamenti diagnostici. (*Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

ALZHEIMER: UN NUOVO TIPO DI SCANSIONE CEREBRALE POTREBBE TROVARLO IN ANTICIPO

Una nuova tecnica anticipa la diagnosi di Alzheimer, individuando i segni della malattia prima che compaiano i sintomi: cambiando il radiofarmaco usato per la PET emergono grovigli di tau (proteina tipica dell'Alzheimer) nel doppio delle persone.

La **proteina tau** è una sostanza fondamentale per il normale funzionamento dei neuroni. Quando non funziona più correttamente, forma dei **grovigli** che si depositano all'interno dei neuroni e che provocano la morte cellulare.

La diffusione di grovigli di proteina tau (**grovigli neurofibrillari**) nel cervello è caratteristica della malattia di Alzheimer.

La rileva l'**esame PET (Tomografia a Emissione di Positroni)**, che utilizza un radiofarmaco contenente una molecola in grado di legarsi a questa proteina, e di illuminarsi come una lampadina quando la trova. Ora, un nuovo tracciante da usare nella PET ha dimostrato di **saper trovare i grovigli di tau due volte più spesso** rispetto al tracciante "standard", comunemente usato, e di saperlo fare anche in pazienti che ancora non hanno manifestato sintomi. La scoperta è stata pubblicata sulla rivista medica *Lancet*.

ALZHEIMER: LA DIFFUSIONE DELLA TAU CONTA

I risultati dello studio sono interessanti perché l'accumulo di grovigli di proteina tau è il parametro biologico più strettamente legato ai sintomi di malattia di Alzheimer e al declino cognitivo - anche futuro. Se, infatti, **molte delle persone che presentano nel cervello depositi di un'altra proteina - la beta-amiloide** - poi non sviluppano l'Alzheimer, la presenza dei **grovigli neurofibrillari insieme alle placche amiloidi** sembra maggiormente associata a un ambiente cerebrale in cui si diffonderà l'Alzheimer.

Dunque, saper rilevare la proteina tau in più persone e in anticipo sui sintomi potrebbe aiutare, da un lato, a intervenire più prontamente **con trattamenti farmacologici anti-amiloidi** (gli unici al momento disponibili) là dove necessario; dall'altro, ad **evitare rischiosi e costosi trattamenti nelle persone che più difficilmente svilupperanno Alzheimer**, anche in presenza di depositi amiloidi.

TRACCIANTI A CONFRONTO Gli scienziati dell'Università di Pittsburgh hanno confrontato in 682 pazienti l'efficacia di due traccianti: uno usato per la tau-PET standard (l'esame PET che discrimina i pazienti Alzheimer da quelli non Alzheimer), chiamato **Flortaucipir**, e un altro utilizzato finora - soltanto in test clinici, e non ancora approvato dalla FDA, il MK6240.

I pazienti **sono stati sottoposti a due esami PET, uno con un tracciante e uno con l'altro**. Un altro esame ha indagato la presenza di proteina beta-amiloide, e i pazienti hanno anche completato valutazioni cognitive: il tutto, in una finestra di tempo di 45 giorni, così che si avesse una fotografia della malattia in uno stesso, preciso momento. Il nuovo tracciante **ha rilevato la positività alla tau più spesso di quello standard**, sia nei pazienti senza sintomi riconoscibili di Alzheimer, sia in quelli con sintomi, che più spesso ricorrono a questo tipo di valutazione medica.

Nei soggetti senza deficit cognitivi, il tracciante MK6240 ha individuato due volte più casi con grovigli di tau del tracciante standard, l'equivalente di **23 casi in più ogni 100 esaminati**. Tra i pazienti con deterioramento cognitivo, il nuovo tracciante ha rilevato **15 casi in più di declino cognitivo lieve e 21 casi in più di demenza ogni 100 persone esaminate**. La scelta dei traccianti da usare per l'esame PET, un metodo non invasivo per rintracciare la malattia di Alzheimer, può influire su chi risulterà positivo e influenzare **chi sarà ritenuto idoneo a trattamenti farmacologici**: per chi si occupa di Alzheimer in ambito clinico, è una conclusione rilevante, che avrà ripercussioni pratiche. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

Giornata mondiale della SCLEROSI MULTIPLA: un farmaco riduce la progressione anche nei pazienti in fase avanzata

Nella Giornata mondiale della sclerosi multipla, una buona notizia sul fronte medicinali per chi ha già avuto un peggioramento neurologico.

Un farmaco finora prescritto soltanto a pazienti con alcune forme di sclerosi multipla **riduce in modo importante la progressione della disabilità** anche in chi è affetto da sclerosi multipla primariamente progressiva in fase avanzata, preservando più a lungo alcune funzioni motorie importanti per una maggiore indipendenza, facilità di comunicazione e qualità di vita.

Il farmaco è l'**OCRELIZUMAB**, un anticorpo monoclonale con effetto immunosoppressore (cioè che riduce l'attività del sistema immunitario). I risultati della sperimentazione sono stati pubblicati sulla rivista *Lancet* alla vigilia della **Giornata mondiale della sclerosi multipla** (il 30 maggio).

SCLEROSI MULTIPLA: CHE COS'È E IN QUALI FORME SI PRESENTA

La sclerosi multipla è una malattia infiammatoria cronica di natura autoimmune che colpisce il sistema nervoso centrale (cervello, midollo spinale e nervi ottici).

L'infiammazione riguarda soprattutto la **mielina**, la guaina che riveste e isola le fibre nervose, che viene erroneamente attaccata dal sistema immunitario, così come le cellule che la producono e le fibre nervose sottostanti.

I danni inferti possono evolvere in placche o lesioni che assumono caratteristiche simili a cicatrici. I sintomi della sclerosi multipla sono diversi ma includono **disturbi visivi, perdita di sensibilità, fatica e perdita di forza**.

La sclerosi multipla non ha un decorso uguale per tutti. La forma più comune, a **decorso recidivante-remittente**, è caratterizzata da episodi acuti di malattia (*ricadute*) alternati a periodi di relativo benessere (*remissioni*), andamento che non per tutti evolve nello stesso modo e con gli stessi tempi.

Altri pazienti - circa il 15% di chi ha la sclerosi multipla - manifestano sin dall'inizio un peggioramento delle funzioni neurologiche, anche in assenza di ricadute.

Questa forma è detta **primariamente progressiva**.

PER CHI ERA PRESCRITTO IL FARMACO E QUAL È LA NOVITÀ

Finora, l'**OCRELIZUMAB** era usato come trattamento per i pazienti con forme recidivanti di sclerosi multipla attive (cioè con presenza di ricadute o evidenza di malattia dalla risonanza) o per i pazienti con sclerosi multipla primariamente progressiva **in fase precoce** - cioè malati da poco, o con un basso grado di disabilità.

I pazienti con sclerosi multipla primariamente progressiva in fase avanzata non avevano accesso al trattamento, e avevano un numero molto limitato di altre opzioni terapeutiche.

La maggior parte dei precedenti studi infatti escludeva gli over 55 con forme di disabilità avanzata, a causa di un dibattito *sull'effettivo beneficio di questo tipo di cura* sulle forme più avanzate della malattia.

Il nuovo trial clinico, ORATORIO-HAND, è stato pensato apposta per **colmare questo divario** nelle terapie e **ha incluso pazienti fino ai 65 anni**, con sclerosi multipla primariamente progressiva, in molti casi **con importanti disabilità** e difficoltà di movimento, e spesso che utilizzavano la sedia a rotelle.



UN FRENO ALLA PROGRESSIONE Nello studio controllato con placebo, che ha coinvolto oltre 1000 pazienti di 22 Paesi, coloro che hanno assunto il farmaco **hanno avuto un rischio inferiore del 30% di progressione della disabilità** rispetto al gruppo di controllo. **Il peggioramento della funzionalità della mano e dell'arto superiore a 12 settimane dall'infusione dell'OCRELIZUMAB si è ridotto del 41%.**

Il rischio di dover ricorrere a una sedia a rotelle tra coloro che, all'inizio dello studio, non erano in grado di camminare o muoversi liberamente si è ridotto del 52%.

Tra i pazienti che mostravano segni di attività infiammatoria in risonanza magnetica, i benefici sono stati ancora maggiori e il farmaco ha ridotto il rischio di progressione della disabilità del 55%.

UNA MIGLIORE QUALITÀ DI VITA

«Questi risultati sono importanti perché dimostrano che **il trattamento può fare una differenza significativa per le persone con forme più avanzate di sclerosi multipla** e può contribuire a preservare la funzionalità di mani e braccia, fondamentale per mantenere l'indipendenza, svolgere le attività quotidiane e godere di una buona qualità della vita».

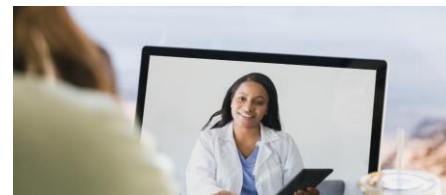
Il riferimento è soprattutto alle attività di tutti i giorni come **la cura della persona, l'uso di servizi igienici, la comunicazione, la possibilità di compiere piccole attività domestiche.** (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

TELEVISITA GINECOLOGICA: COME SI SVOLGE

La televisita ginecologica permette di fornire assistenza sanitaria diretta tramite video alle pazienti che non possono incontrare di persona il ginecologo.

Questo tipo di tele-consulto è utile per chiarire dubbi, monitorare lo stato di salute, effettuare una prima valutazione o ottenere un secondo parere. **Ma come funziona?**



QUANDO PUÒ ESSERE DI AIUTO LA TELEVISITA GINECOLOGICA

La televisita ginecologica è un colloquio individuale in cui gli specialisti incontrano le pazienti a distanza attraverso video e audio. Questo permette di offrire supporto nella gestione di determinate condizioni, problemi o disagi. La televisita ginecologica può essere utile, per esempio, nei seguenti casi:

- **Check-in di routine**, dopo un intervento chirurgico o altre procedure mediche per monitorare il recupero.
- **Counselling contraccettivo e prescrizione di anticoncezionali.** È possibile discutere le opzioni contraccettive, inclusa la contraccezione di emergenza.
- **Supporto per i sintomi della menopausa.**
- **Discussione dei risultati degli esami di laboratorio.**
- **Prevenzione di malattie infettive e sessualmente trasmesse.**
- **Gestione del diabete gestazionale.** Tra una visita ostetrica e l'altra, è possibile discutere la progressione del diabete gestazionale, valutando i livelli di glicemia, la dieta e la terapia in corso
- **Gestione dell'ipertensione in gravidanza.** Consente di monitorare i valori pressori e discutere eventuali nuovi sintomi tra le visite ostetriche.
- **Pianificazione di una gravidanza e cura del concepimento.** Offre consulenza per pianificare al meglio una gravidanza, suggerimenti sugli esami preconcezionali e informazioni sull'assunzione di acido folico.

COME SI SVOLGE LA TELEVISITA GINECOLOGICA? Utilizzando una piattaforma per videochiamate, il paziente può comunicare direttamente con il medico. È possibile inviare in formato PDF i referti degli esami effettuati, che il medico può visionare prima della televisita. (*Salute*)

PREVENZIONE E SALUTE**NODULO AL SENO: CHE COS'È IL FIBROADENOMA**

Una delle principali preoccupazioni legate al seno è la possibile comparsa di noduli, che possono far temere una neoplasia.

Tuttavia, è importante sapere che non tutti i noduli indicano la presenza di un tumore maligno. In molti casi, ciò che si avverte durante l'autopalpazione potrebbe essere un **fibroadenoma**, una formazione benigna e generalmente innocua, che raramente si trasforma in una lesione maligna.

Approfondiamo con la dott.ssa **V. Errico** di Humanitas.

FIBROADENOMA: CHE COS'È I fibroadenomi sono più comuni nella fascia d'età compresa tra i 15 e i 30 anni o in coloro che seguono terapie ormonali, come i contraccettivi. In *menopausa*, la comparsa di fibroadenomi è meno frequente, poiché sembra essere correlata a una risposta anomala agli estrogeni, ormoni sessuali femminili che sono più attivi durante l'età fertile e tendono a diminuire con la menopausa.

FIBROADENOMA: COME RICONOSCERLO E COSA FARE

Anche se la presenza di un fibroadenoma non comporta un aumento del rischio di sviluppare un tumore al seno, è importante monitorarlo per rilevare eventuali **cambiamenti nella forma, nelle dimensioni o nella consistenza**.

Questo monitoraggio diventa particolarmente rilevante nel caso di un fibroadenoma complesso, che si presenta con più noduli e può interessare entrambi i seni, poiché potrebbe comportare un lieve rischio di evoluzione maligna.

Il consiglio è quello di consultare uno specialista se si avverte al tatto una **massa liscia e rotonda**, dalla consistenza dura o gommosa, con contorni regolari e netti, che tende a spostarsi sotto la pressione delle dita.

Non esiste una dimensione "tipica" per il fibroadenoma, che generalmente non supera i 3 cm di diametro, ma può crescere fino a 5-6 cm o, in casi rari, raggiungere i 10-15 cm, come accade nei fibroadenomi giganti tipici dell'adolescenza. Inoltre, il volume del nodulo può aumentare, ad esempio durante la gravidanza, o diminuire fino a scomparire spontaneamente.

IL TRATTAMENTO DEL FIBROADENOMA

Dopo una visita specialistica, potrebbe essere necessario eseguire ulteriori accertamenti diagnostici, come **mammografia, ecografia mammaria, risonanza magnetica (RMN)** o biopsia, per determinare la natura benigna o maligna del nodulo.

Il trattamento del fibroadenoma è generalmente conservativo, basato sul monitoraggio delle dimensioni e della consistenza del nodulo.

Tuttavia, in alcuni casi, si può optare per l'asportazione chirurgica, soprattutto se il nodulo provoca disagio estetico o psicologico, cresce rapidamente, supera i 3 cm di diametro, causa dolore o se la paziente ha più di 35 anni. (*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
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			
<i>Lunedì</i> 8 Giugno h. 21.00	Sintomatologie Gastrointestinali: Ruolo del Farmacista e Consigli Pratici	<i>G. Nardone</i>	In accreditamento
<i>Lunedì</i> 15 Giugno h. 21.00	Igiene per la salute dell'occhio: ruolo del Farmacista		20 Crediti FAD
<i>Lunedì</i> 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