



*Proverbio di oggi.....*

**E' 'na pasta d'ommo** E' una pasta d' uomo – persona buona

## UN FARMACO AGISCE SUI SINTOMI DEBILITANTI CHE PRECEDONO L'EMICRANIA

*Un medicinale potrebbe alleviare i malesseri che anticipano l'attacco di emicrania vero e proprio e che possono funestare i pazienti per giorni.*

Un farmaco già usato per il trattamento acuto dell'emicrania, l'**UBROGEPANT**, si è dimostrato efficace anche contro i sintomi che precedono di ore, talvolta di giorni il dolore alla testa vero e proprio, malesseri che possono risultare debilitanti per chi soffre di questo disturbo. È la prima volta che un medicinale **riesce ad alleviare i disturbi che anticipano l'emicrania**, come l'aumentata sensibilità alla luce e ai suoni, la nausea, la nebbia mentale e la rigidità del collo. I risultati della sperimentazione clinica di fase III del farmaco sono stati pubblicati su *Nature Medicine*.



**Ci risiamo: mal di testa in arrivo.** Il processo di "preparazione" dell'emicrania inizia molto prima della fase di dolore (*unilaterale, intenso e pulsante*) alla testa. Circa il 60% dei pazienti che soffre di emicrania sperimenta anche la cosiddetta **fase prodromica**, caratterizzata da sintomi come stanchezza eccessiva, sbalzi d'umore, difficoltà di concentrazione, ipersensibilità ad alcuni stimoli sensoriali, rigidità muscolare. Questi malesseri non dolorosi ma spiacevoli possono durare anche giorni e sono, per chi ha imparato a conoscere la propria emicrania, campanelli d'allarme di un attacco in arrivo.

In alcuni casi, questi disturbi sono seguiti dall'aura, un insieme, più noto, di fenomeni neurologici di carattere visivo, linguistico o sensoriale che precedono il mal di testa vero e proprio.

**Una fase da non dimenticare.** Si pensa che i sintomi prodromici dell'emicrania siano legati alla **disregolazione dei circuiti cerebrali che coinvolgono l'ipotalamo**, una piccola regione cerebrale che regola molte funzioni corporee. L'**UBROGEPANT** blocca i recettori che si legano a una molecola che rende più sensibili i nervi nella testa e nel cranio durante l'emicrania. Finora, a questi malesseri prodromici, che rendono l'intera esperienza dell'emicrania ancora più spiacevole e prolungata nel tempo, **come un ciclo che si perpetua nel tempo**, non era stata dedicata sufficiente attenzione.

**Meno disagi.** Rispetto a chi aveva assunto un placebo, i partecipanti che hanno assunto il farmaco hanno riferito **una riduzione dei sintomi non dolorosi** che anticipavano l'emicrania. Anche se il farmaco era già utilizzato in fase acuta, i dati mostrano che **funziona ancora meglio se lo si assume nella fase prodromica** dell'emicrania. (*Focus*)

## SCIENZA E SALUTE

## MAL DI STOMACO: AUMENTA CON L'AVANZARE DELL'ETÀ?

*Con il passare degli anni possono comparire più spesso sintomi come gonfiore, stitichezza o bruciore di stomaco.*



L'apparato digerente subisce un **rallentamento progressivo**. I muscoli e i nervi che regolano il movimento del cibo lungo il tratto digestivo diventano meno attivi e meno coordinati, rendendo più difficile il normale transito degli alimenti.

Lo stomaco può produrre meno acido e l'intestino può assorbire i nutrienti con maggiore difficoltà.

A questi cambiamenti si aggiungono altri fattori che, con l'avanzare dell'età, diventano più comuni:

- *l'assunzione di determinati farmaci, la presenza di malattie croniche; una minore attività fisica*
- *un consumo di fibre inferiore; un apporto insufficiente di acqua.*

Ne parliamo con il dottor **Marco Dal Fante**, gastroenterologo presso Humanitas San Pio X.

**DIGESTIONE PIÙ LENTA E MAGGIOR STITICHEZZA** Quando l'intestino rallenta, il cibo impiega più tempo a percorrerlo e l'organismo assorbe una quantità maggiore di acqua dalle feci, che diventano più dure e difficili da eliminare. Inoltre il **rallentato transito intestinale** determina una maggiore fermentazione da parte dei batteri che vivono nell'intestino con conseguente maggiore produzione di gas e conseguente meteorismo enterocolico.

Con l'età diminuisce anche la **produzione di enzimi digestivi**, necessari per scomporre gli alimenti in particelle più piccole. Questo può rendere la digestione più lenta e favorire il mal di stomaco.

**REFLUSSO E BRUCIORE DI STOMACO** Il reflusso gastroesofageo tende a comparire o ad accentuarsi con l'età. Uno dei motivi è l'indebolimento dello sfintere esofageo inferiore, la valvola muscolare che separa esofago e stomaco. Quando questa struttura perde tono, acido gastrico e cibo possono risalire verso l'esofago provocando bruciore e irritazione.

Anche l'**aumento di peso corporeo** influisce sul reflusso, perché aumenta la pressione sull'addome e facilita la risalita del contenuto gastrico. Alcune modifiche delle abitudini quotidiane possono ridurre i sintomi: evitare alimenti piccanti, caffè e alcol, consumare pasti più piccoli, non sdraiarsi subito dopo aver mangiato e mantenere un peso corporeo corretto.

**ASSUNZIONE CONTINUATIVA DI FARMACI** Molte persone assumono più farmaci con l'avanzare dell'età e questo può influenzare la digestione. **Antibiotici e farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS)** come **ibuprofene, nimesulide e aspirina** possono irritare la mucosa gastrica, mentre antidepressivi e antiacidi possono favorire la stitichezza. L'irritazione dello stomaco colpisce maggiormente gli anziani proprio perché è più comune l'uso di terapie continuative per malattie croniche. In alcuni casi possono essere utili formulazioni rivestite a rilascio modificato.

**COME FAVORIRE LA REGOLARITÀ INTESTINALE** Piccoli **cambiamenti nella routine quotidiana** possono contribuire a mantenere l'intestino più regolare nel tempo:

- *l'apporto di fibre dovrebbe raggiungere circa 25-35 grammi al giorno attraverso alimenti come cereali integrali, frutta e verdura*
- *mangiare lentamente e in porzioni più contenute*
- *svolgere attività fisica ogni giorno, come camminare per almeno 20 minuti*
- *bere acqua, almeno un litro e mezzo al giorno; evitare di coricarsi subito dopo i pasti.*

Quando compaiono sintomi gastrointestinali come **stipsi** severa o gas in eccesso, parlarne con il medico aiuta a individuare eventuali cause. Tenere un diario alimentare può facilitare il riconoscimento di alimenti o farmaci che possono essere collegati ai sintomi. (Salute, Humanitas)

**SCIENZA E SALUTE**

## ALIMENTAZIONE: COSA SI PUÒ CONGELARE E COSA NO?



*Il freezer aiuta a evitare sprechi, a conservare i cibi più a lungo e a organizzare i pasti in anticipo.*

Alcuni alimenti si possono congelare crudi, altri anche cotti, altri ancora invece non reggono bene il processo di congelamento.

Capire le **regole di base del congelamento domestico** e le differenze tra **congelare** e **surgelare** è il primo passo per gestire al meglio il freezer e consumare alimenti buoni e sicuri anche a distanza di tempo.

Ne parliamo con la dottoressa **Martina Francia**, biologa nutrizionista presso l'IRCCS Istituto clinico Humanitas e i centri medici Humanitas Medical Care.

### **SURGELARE E CONGELARE: LE DIFFERENZE**

Il **congelamento** è un processo che avviene con il freezer di casa, dove il cibo raggiunge gradualmente temperature intorno ai **-15 °C**.

Il raffreddamento lento provoca la **formazione di cristalli di ghiaccio di dimensioni grandi**, che rompono parte delle cellule dell'alimento.

Per questo, una volta scongelato, il cibo può risultare più morbido e meno compatto.

La **surgelazione**, invece, avviene solo in ambito industriale: il raffreddamento è molto più rapido, a temperature che possono scendere anche a **-80 °C**.

I cristalli di ghiaccio formati sono piccolissimi e **non danneggiano la struttura dell'alimento**.

Così, una volta scongelato, conserva meglio sapore, consistenza e valori nutrizionali.

### **QUALI ALIMENTI SI POSSONO CONGELARE DA CRUDI?**

Molti alimenti si prestano bene al congelamento se trattati nel modo giusto:

- **Carne e pesce.** Si possono conservare crudi, ma vanno avvolti accuratamente: prima con pellicola per alimenti e poi in un sacchetto gelo ben sigillato. Questo passaggio serve a evitare brina e contaminazioni tra cibi diversi. È utile anche suddividerli in porzioni, così da scongelare solo la quantità necessaria.
- **Verdure.** Si possono congelare crude, ma prima sarebbe meglio sbollentarle brevemente, bastano pochi minuti in acqua bollente o al vapore, seguiti da un rapido raffreddamento in acqua fredda. Questo passaggio serve a mantenere colore e consistenza, oltre a rallentare l'azione degli enzimi che potrebbero deteriorarle. Spinaci, fagiolini, carote, zucchine e piselli si conservano molto bene.
- **Frutta.** Si congela meglio se già tagliata a pezzi e disposta in una vaschetta, così i pezzi non si attaccano tra loro. Aggiungere qualche goccia di succo di limone aiuta a evitare che la frutta scurisca.
- **Pane, pizza e focacce crude** possono essere congelati dopo la prima lievitazione, mentre gli impasti dolci (come quello per biscotti o muffin) si possono mettere in freezer già porzionati.

## QUALI ALIMENTI COTTI SI POSSONO CONGELARE?

Molti piatti già pronti si conservano bene congelati e permettono di avere sempre un pasto pronto.

- **Zuppe e minestre.** Preferibilmente senza pasta o riso; può essere utile congelarle porzionate così da averle pronte per il consumo all'occorrenza.
- **Sughi e ragù.** Si possono preparare in anticipo e congelare in piccoli contenitori o in stampi per il ghiaccio, per avere sempre a disposizione la giusta quantità.
- **Carne.** Arrostiti, spezzatini o polpette possono essere messi in freezer appena raffreddati.
- **Lasagne e pasta al forno.** È importante lasciarle raffreddare del tutto prima di riporle in freezer, in contenitori adatti o in teglie sigillate.
- **Pane, muffin, torte e biscotti** si mantengono bene: basta avvolgerli nella pellicola e poi metterli in un sacchetto chiuso.

## QUALI ALIMENTI NON VANNO IN FREEZER?

Alcuni alimenti, dopo il congelamento, cambiano struttura o gusto in modo irreversibile:

- **Verdure a foglia e ortaggi molto acquosi.** Lattuga, cetrioli, indivia, sedano o ravanelli tendono a diventare molli una volta scongelati, perdendo croccantezza e colore. Lo stesso vale per anguria e melone.
- **Erbe fresche.** Basilico, prezzemolo o coriandolo perdono la loro freschezza originaria, anche se possono essere usati in cottura. Un'alternativa è tritarli con un po' d'olio e congelarli in cubetti: in questo modo si conservano meglio.
- **Uova.** Mai congelarle intere con il guscio: l'acqua all'interno si espande e lo rompe. Gli albumi si possono invece conservare separati, mentre i tuorli tendono a diventare densi e difficili da amalgamare.
- **Latte, ricotta, yogurt e formaggi cremosi** cambiano struttura e si separano dopo lo scongelamento. La panna, una volta congelata, non monta più. I formaggi stagionati, invece, si possono congelare grattugiati o a cubetti, da usare poi in cucina.
- **Cibi fritti.** Crocchette, frittiture di pesce o verdure perdono la loro consistenza croccante, diventando molli.
- **Gelatina, maionese e salse.** Dopo il congelamento tendono a separarsi e diventano acquose. Lo stesso vale per salse a base di panna o uova.
- **Salumi e insaccati** si conservano poco nel freezer perché il sale accelera il deterioramento dei grassi.
- **Bevande in bottiglia e alimenti in scatola.** Possono gonfiarsi o scoppiare per l'espansione del liquido.

## CONGELARE: CONSIGLI UTILI

Per conservare bene i cibi nel freezer, è importante:

- Etichettare sempre i contenitori con il nome del prodotto e la data di congelamento.
- Non riempire troppo il freezer. L'aria deve circolare per mantenere la temperatura uniforme.
- Scongelare in modo sicuro in frigorifero o nel microonde, mai a temperatura ambiente.
- Non ricongelare cibi già scongelati, a meno che non siano stati cotti dopo.

**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.

**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* )



# 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            | direzione@farmaciacannone.net | 05 Giugno     |
| S. Giuseppe Vesuviano   | FT/PT            | 366 934 7761                  | 05 Giugno     |
| Napoli                  | FT/PT            | 338 772 6303                  | 05 Giugno     |
| 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     |

## 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><br>8 Giugno<br>h. 21.00   | <b>Sintomatologie Gastrointestinali:<br/>Ruolo del Farmacista e Consigli Pratici</b>                 | <i>G. Nardone</i>                     | <b>4</b>                     |
| <i>Lunedì</i><br>15 Giugno<br>h. 21.00  | <b>Igiene per la salute dell'occhio:<br/>ruolo del Farmacista</b>                                    |                                       | <b>20 Crediti FAD</b>        |
| <i>Lunedì</i><br>22 Giugno<br>h. 21.00  | <b>Cura e Prevenzione del Melanoma:<br/>Terapie Oncologiche Innovative,<br/>Ruolo del Farmacista</b> | <i>P. Ascianto</i>                    | <b>In<br/>accreditamento</b> |
| <i>Giovedì</i><br>25 Giugno<br>h. 21.00 | <b>Preparazione alla Colonscopia:<br/>supporto e ruolo del Farmacista</b>                            | <i>R. Lamanda</i><br><i>L. Cirino</i> | <b>3</b>                     |

### 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



[Redacted]

**● 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 [Redacted] 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