



Proverbio di oggi.....

Nu' sputà 'ncielo, ca 'nfaccia te torna...

ACIDO FOLICO IN GRAVIDANZA: QUANDO INIZIARE A PRENDERLO?

La vitamina B9, comunemente nota come acido folico, riveste un ruolo cruciale per le donne in età fertile, poiché favorisce e protegge lo sviluppo dell'embrione, contribuisce alla sintesi delle proteine e del DNA, e partecipa alla formazione dell'emoglobina.



Poiché l'acido folico non può essere immagazzinato nell'organismo e deve essere **assunto tramite l'alimentazione**, è di vitale importanza che, al momento del concepimento, l'embrione abbia a disposizione la quantità necessaria di acido folico per il suo sviluppo. È infatti durante le prime 6 settimane di vita embrionale che quest'ultimo utilizza l'acido folico presente nell'ambiente materno per lo sviluppo del suo sistema nervoso, anche quando la donna potrebbe non essere ancora consapevole della gravidanza. Di conseguenza, una carenza di acido folico in questo periodo cruciale potrebbe compromettere lo sviluppo corretto del sistema nervoso del feto. **Quando iniziare ad assumerlo?**

QUANDO PRENDERE L'ACIDO FOLICO Per prevenire difetti del sistema nervoso associati alla carenza di vitamina B9 (acido folico), come la spina bifida, l'anencefalia, cardiopatie congenite e difetti del labbro e del palato, le donne in età fertile dovrebbero iniziare a prendere 0,4 milligrammi di acido folico al giorno tre mesi prima del concepimento e durante il primo trimestre di gravidanza, raddoppiando così il normale fabbisogno giornaliero di circa 0,2 mg. Durante la **gravidanza**, la dose raccomandata è raddoppiata, poiché il feto utilizza le riserve di acido folico della madre. Studi hanno dimostrato che questo può ridurre fino al 40% la probabilità di difetti del tubo neurale come la spina bifida e l'anencefalia. È essenziale anche considerare la possibilità di una riduzione dell'assorbimento di acido folico nel periodo preconcezionale, aumentando quindi ulteriormente il fabbisogno. Le carenze di acido folico possono essere causate da farmaci come *barbiturici ed estrogeni-progestinici*, *eccessivo consumo di alcol*, *diabete insulino-dipendente*, *celiachia* e *malassorbimento intestinale*.

IN QUALI ALIMENTI SI TROVA L'ACIDO FOLICO

L'acido folico, una vitamina del gruppo B, è presente in diversi **alimenti**, tra cui:

- Verdure a foglia verde come lattuga, broccoli, spinaci e asparagi; Fegato; Latte; Alcuni cereali; Legumi; Frutti come arance, kiwi e limoni; Noci, nocciole e pistacchi. (Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

DEMENTIA: È PIÙ DIFFICILE CHE LE GENERAZIONI PIÙ GIOVANI NE SOFFRANO

Le generazioni nate più di recente sono meno inclini a sviluppare demenza alla stessa età di quelle precedenti, una tendenza più spiccata nelle donne.

Anche se con l'invecchiamento della popolazione si allarga la platea delle persone suscettibili di demenza, nelle generazioni di over 70 più recenti è meno probabile che si manifesti questa forma di patologia di invecchiamento.

A parità di età, **le coorti di anziani nati più di recente mostrano un rischio ridotto di demenza** rispetto a quelle nate in precedenza. Lo ha stabilito uno studio pubblicato su *Jama Network Open*, secondo il quale, questa tendenza sarebbe ancora più evidente nelle donne.



DEMENTIA NEGLI OVER 70: COME CAMBIA IL RISCHIO

Un gruppo di scienziati ha analizzato i dati sanitari di oltre 62.400 persone raccolti in database sanitari di Stati Uniti, Regno Unito e alcuni Paesi Europei.

Gli autori dello studio hanno usato un algoritmo per stimare la probabilità che i partecipanti soffrissero di una qualche forma di demenza a partire dalle loro risposte in alcuni test cognitivi, o dalle difficoltà che riportavano nello svolgimento di azioni quotidiane. I partecipanti sono stati poi suddivisi **in 8 diverse coorti rappresentanti altrettante generazioni**.

Come prevedibile, la prevalenza (ossia la proporzione di casi esistenti in una data popolazione) di demenza è aumentata all'aumentare dell'età in tutte le coorti di soggetti studiati.

Tuttavia, a parità di età, le persone nelle generazioni più recenti erano meno inclini a manifestare i sintomi di una possibile demenza rispetto a quelle di generazioni precedenti. «Per esempio, negli Stati Uniti, tra le persone di età compresa tra 81 e 85 anni, il 25,1% di coloro nati tra il 1890 e il 1913 soffriva di demenza, rispetto al 15,5% di coloro nati tra il 1939 e il 1943», spiega Sabrina Lenzen, tra gli autori dello studio.

DEMENTIA: IL DECLINO NELLA FREQUENZA PIÙ PRONUNCIATO NELLE DONNE

La tendenza sembrerebbe più spiccata nelle donne. Anche se lo studio non ha direttamente indagato le ragioni, potrebbe dipendere dall'**aumentato accesso all'istruzione femminile** a partire dal 20esimo secolo. In generale, il declino della prevalenza di demenza in donne e uomini con il passare del tempo è probabilmente attribuibile a interventi come l'istruzione obbligatoria, leggi più stringenti sull'abitudine al fumo, migliori cure sanitarie per malattie croniche come problemi cardiovascolari, perdita dell'udito e diabete, condizioni che aumentano il rischio di demenza.

Se così fosse, è anche ipotizzabile che il "grosso" delle migliorie alla qualità di vita sia già stato apportato, e che questa tendenza positiva **non sia destinata a continuare all'infinito**. Potrebbe anzi arrestarsi a causa dell'aumentare delle disuguaglianze, della povertà e di politiche nazionaliste e divisive. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

LE ONDATE DI CALORE INFLUENZANO FORTEMENTE LA DIFFUSIONE DI PARASSITI

Durata e intensità delle ondate di calore alterano la quantità di parassiti presenti nell'ospite e hanno effetto su come si diffondono le infezioni.

Le **ondate di calore** sono estremi climatici che fanno notizia per la scia di malori e di morti precoci che innescano nei più vulnerabili. Ma i loro effetti dannosi sulla salute non si fermano qui.

Uno studio pubblicato su *PLOS Climate* analizza in che modo la differenza tra le temperature medie standard e i picchi di calore in eccesso influenza la distribuzione e la pervasività dei parassiti.

Il risultato? **Le ondate di calore possono alterare la carica parassitaria**, cioè la quantità di parassiti presente in un ospite - anche di 13 volte. Influenzando fortemente la diffusione delle infezioni.

Oltre il global warming. Ondate di calore e parassiti

Molte ricerche hanno già analizzato l'effetto del riscaldamento globale sulla diffusione di zoonosi, cioè le malattie causate da patogeni trasmessi dagli animali all'uomo.

Meno conosciuto è l'effetto delle ondate di calore improvvise, che però stanno aumentando in frequenza e in intensità.

Un gruppo di scienziati del Trinity College di Dublino ha studiato in laboratorio come un modello animale di parassitosi si comportava in presenza di ondate di calore simulate di diverse durate e intensità.

Pulci d'acqua (*Daphnia magna*) infestate con il patogeno *Ordospora colligata* (uno sgradito ospite del loro intestino) sono state sottoposte a ondate di calore sopraggiunte in momenti diversi - sia per temperatura media iniziale sia per fase dell'infestazione dell'ospite da parte del patogeno.

I ricercatori hanno potuto così osservare che le condizioni di temperatura "di base" interagiscono con il picco anomalo di temperatura in modo complesso, influenzando a loro volta la suscettibilità dell'ospite al parassita. Per esempio, **perché alterano i suoi comportamenti, o la risposta del suo sistema immunitario.**

Ondate di calore: un ruolo inaspettato nella diffusione di malattie

Rispetto ad altri tipi di estremi climatici, come le ondate di freddo, le ondate di calore possono alterare la carica parassitaria, cioè la quantità di parassiti presenti all'interno dell'ospite, fino a 13 volte, favorendo la diffusione delle infezioni. Lo studio sottolinea la necessità di **una migliore comprensione di come le ondate di calore** nello specifico (scorporate dai cambiamenti climatici più in generale) **alterano le dinamiche di diffusione delle malattie.** E non solo delle parassitosi:

gli autori della ricerca ricordano che altri studi hanno suggerito che il 70% dei casi di covid nell'estate del 2022 avrebbe potuto essere evitato, se quel periodo non fosse stato caratterizzato da ondate di calore.

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

FORFORA: LE CAUSE E I RIMEDI



La forfora è una manifestazione comune del cuoio capelluto caratterizzata dalla desquamazione e dalla produzione di scaglie bianche o giallastre, che rappresentano una conseguenza di diverse condizioni patologiche.

Sebbene generalmente non sia considerata una malattia grave, la forfora può incidere in maniera significativa sulla qualità della vita, causando disagio e imbarazzo.

La forfora colpisce un'ampia percentuale di popolazione, con una prevalenza stimata tra il 20% e il 50% nelle persone adulte. Spesso si accompagna a **prurito e irritazione del cuoio capelluto** e può avere ripercussioni psicologiche che, in alcuni casi, portano a una riduzione dell'autostima. Comprendere le cause e adottare strategie di gestione efficaci è fondamentale per affrontare questa condizione in modo adeguato.

Quali sono i rimedi in caso di forfora? Ne parliamo con il dr **M. Cardone**, dermatologo IRCCS Humanitas.

Quali sono le cause della forfora? Le cause della forfora possono essere suddivise in diverse categorie:

- **Fattori dermatologici:** la dermatite seborroica è la causa più comune. Questa condizione infiammatoria è caratterizzata da un'eccessiva produzione di sebo e dalla proliferazione di un fungo chiamato *Malassezia*, che si nutre di lipidi presenti sulla pelle del cuoio capelluto. Altre malattie come la psoriasi e l'eczema possono interessare il cuoio capelluto, portando a desquamazione e formazione di scaglie.
- **Fattori ambientali:** cambiamenti climatici, esposizione a prodotti chimici aggressivi, cosmetici allergizzanti e situazioni di stress possono contribuire all'insorgenza della forfora.

La forfora si sviluppa quando si verifica un'alterazione del normale processo di desquamazione del cuoio capelluto. Alcune condizioni patologiche provocano un'infiammazione locale, che accelera il turnover cellulare e porta alla formazione di scaglie visibili. Inoltre, l'eccessiva produzione di sebo può creare un ambiente favorevole alla proliferazione di funghi e all'insorgenza di dermatite seborroica.

Diversi **fattori** possono **umentare il rischio** di sviluppare la forfora, tra cui:

- Età: è più frequente negli adulti giovani e di mezza età.
- Storia familiare: una predisposizione genetica può essere presente.
- Stress: situazioni di stress possono esacerbare i sintomi.
- Alimentazione: una dieta povera di zinco e vitamine del gruppo B può contribuire allo sviluppo della condizione.

Come eliminare la forfora? Il trattamento della forfora varia in base alla gravità e alla causa sottostante. Le opzioni principali includono:

- **Shampoo antiforfora:** prodotti contenenti ingredienti attivi come *zinco piritione, ketoconazolo, solfuro di selenio e acido salicilico* possono contribuire a ridurre la desquamazione e l'infiammazione del cuoio capelluto.
- **Modifiche allo stile di vita:** migliorare l'alimentazione, gestire lo stress e adottare una routine di cura dei capelli adeguata può avere effetti positivi sul controllo della condizione.
- **Trattamenti topici:** in caso di dermatite seborroica o psoriasi grave, possono essere prescritti *corticosteroidi topici, antifungini o cheratolitici*, in base alla gravità e alle specifiche esigenze del pz.

La forfora è una condizione comune ma gestibile. Comprendere le sue cause e i meccanismi sottostanti è fondamentale per sviluppare strategie di trattamento efficaci. Ulteriori ricerche sono necessarie per esplorare nuove terapie e migliorare la qualità della vita delle persone con questa condizione. Un approccio multidisciplinare con il coinvolgimento di uno specialista dermatologo, può offrire il supporto necessario per affrontare sia gli aspetti fisici sia psicologici associati alla forfora. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

CATARATTA E MACULOPATIA SENILE: SINTOMI E TRATTAMENTI

Nei Paesi industrializzati, l'aumento della vita media porta a un aumento delle patologie legate all'età, tra cui quelle oculari.

Inoltre, gli strumenti diagnostici sempre più precisi consentono di individuare un maggior numero di patologie, consentendo trattamenti sempre più personalizzati ed efficaci, sia medici sia chirurgici. Le patologie oculari più comuni sono principalmente legate all'età, **come la cataratta senile e la degenerazione maculare senile (maculopatia).**

Parliamo di cataratta senile con il dottor **Enrico Giacomotti**, responsabile della Chirurgia della Cataratta del centro Oculistico di Humanitas Castelli di Bergamo, diretto dal professor **Mario Romano**, e di maculopatia senile con il dottor **Davide Allegrini**, responsabile del Servizio di Maculopatia del Centro Oculistico di Humanitas Castelli di Bergamo.



CHE COS'È LA CATARATTA?

La cataratta è caratterizzata dall'**invecchiamento del cristallino**, la lente biconvessa dell'occhio responsabile della messa a fuoco dei raggi luminosi sulla retina. Con il passare degli anni, il cristallino subisce un processo di invecchiamento simile ad altre strutture del corpo, come la pelle: diventa più rigido e perde trasparenza, rendendo sempre più difficile il passaggio dei raggi luminosi.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA CATARATTA?

I primi segnali della presenza di cataratta includono una **maggiore sensibilità alla luce** e una **difficoltà nell'identificare correttamente i colori**, che possono apparire più sbiaditi e meno contrastati. Inoltre, può diventare necessario sostituire le lenti degli occhiali con una certa frequenza a causa della progressiva diminuzione della qualità della vista.

COME CURARE LA CATARATTA?

L'unica soluzione definitiva per la cataratta è la **sostituzione chirurgica del cristallino opacizzato** con una protesi trasparente. Grazie agli avanzamenti tecnologici e alle moderne tecniche chirurgiche, gli interventi sono rapidi e sicuri, garantendo ottimi risultati e una pronta guarigione. Spesso, il paziente può riprendere le normali attività quotidiane già il giorno successivo all'intervento.

CHE COS'È LA MACULOPATIA SENILE?

La **maculopatia** è la patologia più comune che colpisce la macula, la parte centrale dell'occhio. Le cause principali includono l'invecchiamento, la predisposizione genetica e uno stile di vita poco salutare.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA MACULOPATIA SENILE?

La maculopatia senile può manifestarsi inizialmente senza sintomi evidenti, ma col passare del tempo può causare un **deterioramento della vista e della qualità visiva**. I sintomi possono includere visione distorta di linee o immagini, specialmente nella parte centrale del campo visivo, e difficoltà nella lettura.

COME TRATTARE LA MACULOPATIA SENILE? I trattamenti terapeutici più avanzati per la maculopatia senile includono **iniezioni intravitreali di anticorpi monoclonali**. Queste iniezioni, somministrate direttamente nell'occhio, contrastano il fattore di crescita responsabile della formazione e dello sviluppo della membrana che danneggia la macula. Poiché le iniezioni devono essere ripetute nel tempo, è fondamentale che il paziente possa affidarsi a un centro specializzato, come quello di Humanitas Castelli, per gestire il trattamento in modo efficace. (*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	338 302 7917	05 Giugno
Napoli	FT/PT	farmacia.carughisrl@gmail.com	05 Giugno
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

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> 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. Ascierto</i>	In accreditamento
<i>Giovedì</i> 25 Giugno h. 21.00	Preparazione alla Colonscopia: supporto e ruolo del Farmacista	<i>R. Lamanda</i> <i>L. Cirino</i>	3

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