



Proverbio di oggi.....

A meglio parola è chella ca nun se dice

PERCHÉ LE DONNE HANNO LE NATICHE GRANDI?

Le donne, ma anche gli uomini, hanno un posteriore più sviluppato rispetto alla maggior parte degli animali. Sulle cause che hanno provocato l'evoluzione di questa caratteristica non c'è ancora completo accordo.

Le donne, ma anche gli uomini, hanno un posteriore più sviluppato rispetto alla maggior parte degli animali.

Sulle cause che hanno provocato l'evoluzione di questa caratteristica non c'è ancora completo accordo.

Queste sono le ipotesi più accreditate:

- ***l'andatura bipede***, tipicamente umana, avrebbe contribuito a irrobustire i muscoli delle natiche, che fanno da contrappeso e hanno il compito di bilanciare la colonna vertebrale nella camminata e nella corsa.
- Il sedere poi ha un *consistente cuscinetto di grasso*, che potrebbe essere correlato al modo in cui l'uomo si riposa.
Gli animali si appoggiano a terra con una porzione ampia del corpo, che comprende anche il ventre, mentre l'uomo, sedendosi, scarica il peso sul posteriore.
- Infine anche la ***selezione sessuale*** potrebbe aver avuto un certo peso.
Nelle prime popolazioni le femmine che avevano sviluppato una maggiore massa grassa sulle natiche si accoppiavano di più.
Potevano essere considerate migliori soggetti da riproduzione, perché avevano più riserve per superare i periodi di carestia.

(Focus)



SCIENZA E SALUTE

Perché l'ENDOMETRIOSI non è solo una malattia ginecologica: oltre all'utero a rischio anche il cuore



Uno studio genetico svela i meccanismi attraverso i quali l'endometriosi genera effetti meno noti, come colesterolo alto e problemi cardiovascolari.

Uno studio sulla genetica dell'endometriosi basato sui dati di più di un milione di donne ha permesso di spiegare molti degli effetti meno conosciuti della malattia e di immaginare **nuove terapie** per curarla. Soprattutto, la ricerca - in prepubblicazione su *medRxiv* - racconta perché l'endometriosi non è solo, come suggerisce l'esperienza delle oltre 1 milione e 800 mila donne che in Italia convivono con questa diagnosi, una patologia che riguarda la zona pelvica.

LE RISPOSTE DAI GENI

L'endometriosi è **una malattia infiammatoria cronica** che, quando sintomatica, si manifesta con dolore nella parte bassa dell'addome, mestruazioni e defecazione dolorosa e dolore anche durante i rapporti sessuali. L'endometriosi, che colpisce circa **il 10% delle donne in età riproduttiva**, comporta la presenza di tessuto simile all'endometrio, il rivestimento interno dell'utero, in altre zone del corpo femminile nella zona pelvica, cioè nel basso addome. Un gruppo di scienziati ha analizzato geni, proteine, informazioni sul microbioma e sui sintomi dell'endometriosi mettendo insieme **i dati provenienti da 14 biobanche globali**, che riguardavano oltre un milione di donne con endometriosi.

Sono state così trovate **58 aree del genoma associate alla malattia**, 27 delle quali sconosciute finora, con 314 geni legati allo sviluppo della patologia. Importante è stata l'inclusione nello studio di molte pazienti con endometriosi di origine africana, finora poco rappresentate negli studi scientifici sull'endometriosi, che hanno permesso di rilevare tre regioni genetiche cruciali per la patologia.

INDIZI PER NUOVE TERAPIE? Tra i geni coinvolti, di particolare interesse è il fatto che molti di essi siano collegati al **movimento cellulare**. L'idea è che la malattia possa non riguardare soltanto la crescita di tessuto in posizioni anomale, ma proprio **i processi che permettono alle cellule di muoversi**. Un elemento che potrebbe aprire la ricerca di trattamenti mirati a questi meccanismi.

Altri geni fortemente collegati all'endometriosi sono coinvolti nell'infiammazione e nei meccanismi immunitari, e potrebbero spiegare perché questa malattia sia associata a problemi cardiovascolari, artrite e depressione (patologie che hanno come denominatore comune l'infiammazione sistemica).

Anche in questo caso, le implicazioni più importanti riguardano le cure: poiché l'endometriosi viene diagnosticata **con un ritardo medio di 8 anni** rispetto alla comparsa dei sintomi, le pazienti si ritrovano a gestire non solo anni di dolori, ma anche di **infiammazione non curata**, che può ripercuotersi in condizioni croniche. Se fosse confermato un ruolo dell'infiammazione nel determinare un ampio ventaglio di condizioni legate all'endometriosi, si potrebbe pensare di intervenire su di essa usando i farmaci già disponibili, per alleviare questo aspetto.

CUORE E BATTERI INTESTINALI Altri tra i geni e le proteine studiati sono collegati sia all'endometriosi, sia alle malattie cardiovascolari e alla regolazione del colesterolo, che ad alti livelli costituisce uno dei fattori di rischio per la salute del cuore. Ma la ricerca ha riservato sorprese anche a livello dell'intestino: i dati sul microbiota hanno infatti svelato che chi è affetto da endometriosi tende a ospitare livelli minori di *Bifidobacteriaceae*, batteri che mantengono la mucosa intestinale sana e supportano le difese immunitarie. Anche queste popolazioni di batteri simbiotici potrebbero essere bersaglio di nuove terapie. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

CALCOLI RENALI: PERCHÉ NON SERVE RIDURRE I LATTICINI E OCCORRE FARLO, INVECE, CON IL SALE

L'abolizione di latte e derivati è uno dei rimedi più adottati da chi è afflitto da questo problema, ma non serve, anzi può essere controproducente. L'importante invece è bere e risparmiare sul sale

Le prime «testimonianze» di **calcoli urinari** risalgono a quasi sette millenni fa. Lo studioso Shattock nel 1905 ne descrisse due ritrovati in mummie egizie, datati al 4.400 e al 4.800 avanti Cristo.

Nonostante queste origini antichissime i calcoli, che **si formano nei reni quando l'urina diventa troppo concentrata** e i minerali e i sali presenti cristallizzano, non hanno smesso di essere un problema comune: **colpiscono tra il 2% e il 20% della popolazione mondiale**.

Una diffusione così larga fa sì che quasi chiunque abbia almeno un familiare o un conoscente che ne soffre o ne abbia sofferto. La maggior parte di chi li ha avuti ha provato di tutto per evitare un altro attacco, in particolare aumentando l'idratazione.

LO STUDIO

Un ampio studio randomizzato controllato pubblicato su *The Lancet* ha messo alla prova proprio questa strategia preventiva, seguendo **per 2 anni oltre 1.600 persone con una storia di calcoli urinari**. Una metà ha seguito un programma strutturato per **bere di più** attraverso prescrizione idrica personalizzata, incentivi economici, coaching telefonico e promemoria via sms; l'altra ha ricevuto indicazioni standard di bere di più.

Al termine, le nuove coliche o gli interventi per rimuovere calcoli sono stati il 19% nel primo gruppo e il 20% nel secondo, una differenza che di fatto non c'è. I partecipanti del gruppo di intervento **avevano davvero bevuto di più**, ma, riconoscono gli stessi autori, **solo in misura modesta**.

TROPPO POCACQUA

«L'idratazione, distribuita durante tutta la giornata, è uno dei **pilastri** della prevenzione, anche se può non essere facile perché richiede un cambiamento dello stile di vita. Le linee guida internazionali raccomandano, infatti, una diuresi di almeno 2,5 litri al giorno, perché urine più diluite riducono la probabilità che sali e minerali cristallizzino», spiega **Giuseppe Castellano**, direttore dell'Unità Operativa Complessa di Nefrologia, Dialisi e Trapianto Renale dell'Irccs Ospedale Maggiore Policlinico e professore di Nefrologia all'Università Statale di Milano. «Il criterio pratico migliore per regolarsi è **osservare le urine: devono restare chiare o giallo molto pallido**».

ATTENZIONE AL CALDO

Un consiglio che, con il caldo alle porte, conta ancora di più. **Il rischio di colica renale cresce del 2,4% per ogni grado in più di temperatura media** giornaliera all'aperto, riporta una metanalisi pubblicata su *Kidney Medicine*. «D'estate perdiamo liquidi attraverso la sudorazione e l'urina diventa più concentrata», chiarisce l'esperto. «Bisogna, quindi, bere **acqua in modo proporzionale a quanto si suda**. **Non esiste una quantità identica per tutti**, dipende da età, attività fisica, lavoro e temperatura ambientale».



LA « SABBIA » I calcoli possono essere piccoli come **granelli di sabbia**, ed essere espulsi senza sintomi, oppure grandi come una **pallina da golf**. In questo caso si ricorre alla **litotrissia a onde d'urto che dall'esterno frantuma il calcolo in pezzi piccoli da espellere** naturalmente, oppure a interventi chirurgici più invasivi. Il tipo di calcolo più comune, che vale per il 70-80% dei casi, è costituito da **ossalato di calcio**, con una quota minore di fosfato di calcio. Meno comune è quello di acido urico.

COME IMPOSTARE LA DIETA

«La prevenzione è multifattoriale», dice Castellano. «Oltre all'idratazione influiscono **peso corporeo, predisposizione genetica** e caratteristiche metaboliche individuali. Su entrambi i tipi di calcoli impatta molto la dieta. Se a livello mondiale la calcolosi è in aumento, è perché abbiamo cambiato il nostro stile di vita allontanandoci dalla vera dieta mediterranea. Sui calcoli di ossalato pesano **troppe proteine animali, troppo sale, poca acqua** e alterazioni metaboliche come diabete, insulino-resistenza, obesità».

«Dopo una colica, uno degli **errori più comuni è eliminare latte e formaggi** pensando che il calcio faccia venire i calcoli. Spesso è il contrario. Una dieta povera di questo minerale può favorire il rischio di calcoli di ossalato. Le linee guida ne raccomandano un apporto normale, 1.000-1.200 mg al giorno, soprattutto ai pasti: lega l'ossalato nell'intestino e ne riduce l'assorbimento. Diminuire il sale conta più che diminuire il calcio alimentare, **il sodio è uno dei nemici più sottovalutati**. Se in eccesso, aumenta il calcio eliminato nelle urine e favorisce la formazione di calcoli. Invece, per quelli di acido urico, il problema è un'urina troppo acida. Le purine, contenute soprattutto in **carne rossa, frattaglie, pesce azzurro e crostacei**, vengono metabolizzate in acido urico e un consumo elevato abbassa il pH dell'urina. **Anche zuccheri semplici**, in particolare il fruttosio, e alcol vanno nella stessa direzione. Con un'idratazione adeguata e una dieta varia ed equilibrata nessun cibo va demonizzato, è fondamentale evitare gli eccessi, soprattutto nei soggetti predisposti».

IL POTASSIO CITRATO

Un cardine della vera dieta mediterranea è l'abbondanza di frutta e verdura, che aumentano il livello di citrato nelle urine e ne alzano il pH, abbassando il rischio di calcoli. «Il citrato è contenuto per esempio negli agrumi, lega il calcio nelle urine e ostacola la formazione dei cristalli».

«Nei pazienti con un livello troppo basso di citrato, **il potassio citrato è una terapia riconosciuta**. Naturalmente **non significa bere spremute a ogni pasto**, gli agrumi vanno inseriti in una dieta equilibrata e ben idratata».

Per l'idratazione l'acqua resta il riferimento. «Bene anche tisane o tè verde», continua l'esperto. «Le bibite zuccherate invece possono favorire alterazioni metaboliche associate alla formazione di calcoli, oltre a contribuire a sovrappeso e sindrome metabolica che sono fattori di rischio.

Attenzione a non esagerare con l'alcol, può facilitare la disidratazione. Non significa che un bicchiere occasionale provochi un calcolo, ma chi è predisposto dovrebbe evitare eccessi, soprattutto d'estate o dopo intensa attività fisica».

CHI RISCHIA LA RECIDIVA Chi ha avuto una colica ha un rischio elevato di andare incontro a un'altra. «Le stime classiche parlano di **almeno il 50% di probabilità di un nuovo episodio entro 10 anni**», spiega Castellano. Sono più a rischio le persone con **familiarità, alterazioni metaboliche, predisposizione genetica, disidratazione cronica** o con lavori che rendono difficile bere e urinare regolarmente. Tuttavia, individuata la causa e impostata la cura giusta, le percentuali di recidiva si possono ridurre. Sul fronte opposto, si sta vedendo che la calcolosi sta crescendo tra bambini e adolescenti, contro ogni aspettativa. **È un fenomeno osservato in diversi Paesi, soprattutto tra le ragazze**. Anche qui contribuiscono alimentazione ricca di sale e bevande zuccherate, obesità, sedentarietà, scarsa idratazione. Preoccupante è l'aumento, nei più giovani, di tutte le patologie legate ad alimentazione e stile di vita scorretti. La scuola, oltre alla famiglia, dovrebbe avere un ruolo anche in questo, favorendo l'educazione su tali aspetti». (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

OTITE DEL NUOTATORE: CHE COS'È, gli ERRORI da NON FARE e come PREVENIRLA

L'otite esterna è un'infezione del condotto uditivo favorita dal ristagno d'acqua e dalla presenza di cerume. I sintomi a cui fare attenzione e le terapie

Tanto fastidiosa quanto comune, l'otite esterna, nota anche come «**otite del nuotatore**», è una condizione che in estate vede un vera e propria impennata di casi. Le nuotate e le tante ore passate in acqua, al mare o in piscina, possono infatti facilitarne lo sviluppo.

A CHE COSA È DOVUTA L'OTITE DEL NUOTATORE?

«L'otite esterna è un'infezione del condotto uditivo esterno, in genere dovuta a **batteri** o, talvolta, a **funghi** - premette Claudio Albizzati, otorinolaringoiatra presso Multimedita di Milano -. Il suo sviluppo è legato al **ristagno di acqua nel canale uditivo** dove, complice la macerazione delle cellule che rivestono questo condotto e l'eventuale presenza di residui di cerume, si crea un microambiente favorevole alla proliferazione dei microrganismi. Se è vero che la **presenza di cerume può favorirne lo sviluppo**, è anche vero che può insorgere anche in orecchie perfettamente pulite, qualora ci si immerga in acque particolarmente contaminate. Poi ci sono **eccezioni**, come quella, apparentemente paradossale, delle **Maldiva**: l'acqua è spettacolare, ma molto **ricca di microrganismi**. Tant'è che l'immersione in questo mare cristallino è l'unico caso in cui, una volta usciti dall'acqua, è raccomandato **lavare le orecchie con acqua dolce**, altrimenti è meglio evitare».

QUALI SONO I DISTURBI CON CUI SI PRESENTA? «La prima **sensazione** è quella che **sia rimasta l'acqua nell'orecchio**: il cerume è infatti igroscopico, cioè in grado di assorbire l'acqua. In pratica si gonfia, si imbeve d'acqua e facilita la crescita dei batteri. Senza contare che, quando le persone hanno questa sensazione di orecchie bagnate, iniziano a toccarle e a cercare di togliere l'acqua con bastoncini o fazzolettini peggiorando le cose. All'inizio avvertono un po' di **prurito**, causato dalla stimolazione sotto soglia delle terminazioni dolorifiche dell'orecchio esterno, e poi arriva il **dolore**, soprattutto di notte. Un altro sintomo comune è l'**ipoacusia**, ovvero la riduzione dell'udito, perché il tappo di cerume si è espanso oppure perché il canale si è gonfiato e così facendo riduce il lume del condotto».

COME SI PUÒ CONTRASTARE L'OTITE ESTERNA?

«Nel momento in cui l'orecchio si gonfia e fa male l'ideale è consultare uno specialista che pulisce l'orecchio, ma **non con il lavaggio, che è altamente sconsigliato**, bensì con un apposito **aspiratore o specifici uncini**. Una volta che siano stati rimossi i detriti, si ricorre a una terapia locale con **gocce auricolari**, in genere a base di **antibiotici e cortisonici**, da usare tre volte al giorno per non più di una settimana. Per rendere più rapida la guarigione talvolta si inserisce nell'orecchio uno stoppino (*wick*), molto usato negli Stati Uniti, che si imbeve delle gocce e le mantiene all'interno del canale uditivo. Se passata una settimana, non si vedono miglioramenti, è sempre bene consultare uno specialista».

CHE COSA SI PUÒ FARE PER PREVENIRE L'OTITE DEL NUOTATORE?

«Per prevenire l'otite esterna, soprattutto se si è soggetti a svilupparla, il primo suggerimento è quello di fare una visita con un otorino prima di partire per le vacanze in modo tale che **possa pulire il condotto uditivo da eventuali detriti di cerume o di cellule morte**. Altrettanto importante è evitare di pulirsi le orecchie con bastoncini cotonati. Ancora, se si sentono le orecchie bagnate è utile asciugarle con il phon, mentre i tappi sono sconsigliati perché possono spingere ancora più in giù il cerume e poi perché mediamente vengono riutilizzati». (*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
Varcaturò	FT/PT	farmaciasanluca46@gmail.com	05 Giugno
Casalnuovo	FT/PT	349 634 4734	05 Giugno
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 Primaveraile 2026

Di seguito una tabella riepilogativa per i corsi ECM calendarizzati per la sessione Primaveraile

DATA	ARGOMENTO	RELATORE	CREDITI ECM
Mese di GIUGNO			
20 Crediti FAD			

Giovedì
25 Giugno
h. 21.00

**Preparazione alla Colonscopia:
supporto e ruolo del Farmacista**

R. Lamanda
L. Cirino

3

Martedì
30 Giugno
h. 21.00

Assemblea Ordinaria degli Iscritti 2026

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

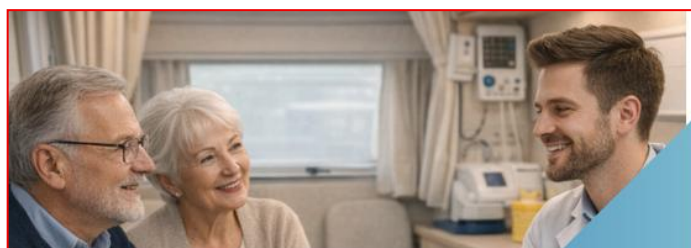
- ✓ **Visita geriatrica**
- ✓ **ECG**
- ✓ **Ecocolordoppler TSA**
- ✓ **Valutazione neuropsicologica**



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