



Proverbio di oggi.....

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

Diabete di tipo 2: vietati i pisolini lunghi, fanno male al fegato

Recuperare il sonno notturno con lunghi pisolini diurni è controproducente per chi soffre di diabete di tipo 2: triplica il rischio di steatosi epatica.

Chi soffre di diabete di tipo 2 farebbe meglio a evitare di riposare più di 30 minuti durante il giorno: è questa la curiosa conclusione alla quale è giunto uno studio presentato a Chicago al congresso annuale della Endocrine Society dedicato all'endocrinologia e alla salute ormonale. Dai risultati emerge infatti che schiacciare un pisolino superiore alla mezz'ora aumenterebbe il **rischio di sviluppare steatosi epatica** associata a disfunzione metabolica (MAFLD, fino al 2023 chiamata NAFLD, malattia del fegato grasso non alcolico).

TIPI DI SONNO Lo studio ha coinvolto **1.900 adulti** affetti da diabete di tipo 2 di età compresa tra i **18 e gli 85 anni**, che hanno risposto a delle domande riguardanti il loro sonno tra il 2017 e il 2024.

I ricercatori li hanno classificato in quattro gruppi sulla base del sonno:

- *buon sonno notturno con breve riposo pomeridiano,*
- *buon sonno notturno con lungo riposo pomeridiano,*
- *cattivo sonno notturno con breve riposo pomeridiano*
- *cattivo sonno notturno con lungo riposo pomeridiano.*

VIETATO RIPOSARE (troppo) Nel periodo di follow-up di poco più di tre anni, 379 persone si sono ammalate di MAFLD: i partecipanti che dormivano bene la notte e facevano un **breve riposo pomeridiano sono risultati quelli meno a rischio di sviluppare la malattia.**

«Lo studio suggerisce che **i pisolini lunghi aumentano in modo indipendente la probabilità di sviluppare la MASLD negli individui con diabete di tipo 2**». Dai dati emerge tuttavia che dormire male la notte e tentare di recuperare il sonno perso con lunghi riposini diurni può essere controproducente, e aumenta di tre volte il rischio di ammalarsi di MASLD.

«Il nostro messaggio di salute pubblica è: **fate un pisolino, ma con giudizio**» (*Focus*)



SCIENZA E SALUTE

LEUCEMIA: COS'È E I SINTOMI

Le leucemie sono patologie tumorali del sangue caratterizzate da una malattia della cellula staminale, la cellula madre responsabile della produzione di globuli bianchi, globuli rossi e piastrine.

Le leucemie includono varie patologie del sangue, che possono essere acute o croniche.

Le **leucemie acute** sono più gravi, hanno un impatto immediato in termini di rischio per la salute e vanno diagnosticate e trattate tempestivamente.

Le **leucemie croniche**, invece, sono patologie indolenti, caratterizzate ugualmente da un difetto della cellula staminale o di un precursore delle cellule del sangue nel midollo, ma con una sintomatologia più sfumata.

Ne parliamo con il professor **Matteo Della Porta**, Capo Sezione Leucemie dell'Unità di Ematologia dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

LEUCEMIE ACUTE: MIELOIDI E LINFOIDI

Le **leucemie acute** si classificano in due diversi gruppi, che comportano percorsi terapeutici e impatti prognostici molto differenti:

- le **leucemie mieloidi**
- le **leucemie linfoidi**.

Le **leucemie mieloidi** sono causate da un precursore delle cellule del sangue del midollo che è responsabile della produzione dei granulociti neutrofili, dei globuli rossi e delle piastrine.

Le **leucemie linfoidi** sono invece provocate da un precursore del sistema immunitario. In entrambi i casi, tuttavia, va definito con grande precisione il background genetico del paziente, ovvero le alterazioni molecolari specifiche di ciascuna persona, che costituiscono la base da cui partire per valutare il trattamento personalizzato più efficace.

CHE COSA SONO LE LEUCEMIE CRONICHE?

Le **leucemie croniche** comprendono una varietà estremamente eterogenea di patologie in cui il difetto della cellula staminale comporta, nelle fasi iniziali, un'alterazione dei valori delle cellule del sangue di gravità inferiore e meno improvvisa.

Nella maggior parte dei casi, le leucemie croniche, vengono diagnosticate in persone **asintomatiche** durante esami del sangue di controllo di routine prescritti dal medico di medicina generale.

In ogni caso le leucemie croniche non vanno sottovalutate perché la salute del sangue è fondamentale per il corretto funzionamento dell'organismo.

Anche la cura delle leucemie croniche è personalizzata e, per questo, bisogna per prima cosa eseguire gli esami di analisi molecolare.



LA FEBBRE E GLI ALTRI SINTOMI DELLA LEUCEMIA

I **sintomi** della leucemia sono spesso sfumati.

Tra questi ci sono:

- **febbre e infezioni**, in particolare respiratorie, associate all'abbassamento delle difese immunitarie;
- **sanguinamenti non conseguenti a traumi**, causati da un'insufficiente produzione di piastrine, che ha un impatto sulla capacità di coagulazione;
- **stanchezza**, provocata dall'anemia, ovvero dall'abbassamento improvviso dei livelli di globuli rossi.

In presenza di questi sintomi, soprattutto se persistenti, bisogna fare riferimento al medico di medicina generale.

In genere, infatti, bastano gli **esami del sangue** per evidenziare un sospetto clinico di malattia acuta del sangue.

LEUCEMIA: QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO?

La leucemia ha un picco di incidenza nella popolazione generale **dopo i 65-70 anni** e, quindi, l'età è considerata il principale fattore di rischio per questa patologia.

Con l'invecchiamento, infatti, la **cellula staminale** diventa più fragile e, come le altre cellule del nostro corpo, si può ammalare più facilmente.

Di recente, però, sono stati individuati in un numero limitato di casi alcuni fattori genetici di **predisposizione ereditaria**:

- in questi casi la leucemia origina da difetti del DNA ereditati dai propri genitori, che configurano una fragilità delle cellule emopoietiche che tendono ad ammalarsi con più frequenza rispetto a chi non ha la stessa predisposizione.

QUALI SONO LE POSSIBILITÀ DI CURA PER LA LEUCEMIA?

I **trattamenti** per la leucemia, sia acuta, sia cronica, si basano oggi sul concetto di **medicina personalizzata**.

Come abbiamo detto, infatti, esistono diversi tipi di leucemie e ogni persona presenta un profilo molecolare specifico, quindi delle alterazioni del DNA e delle cellule che, in ogni singolo caso, definiscono in modo estremamente preciso la biologia della malattia.

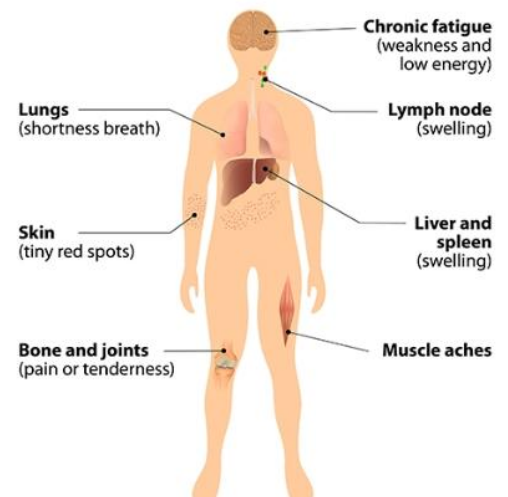
Nella medicina personalizzata si valutano nella pratica clinica queste alterazioni e, successivamente, si stabilisce quale tra i **trattamenti innovativi** che ci sono oggi a disposizione rappresenta la strategia più efficace per il singolo paziente.

La leucemia è una malattia da cui, oggi, si può guarire. Per la leucemia acuta è infatti possibile eseguire un **trapianto di cellule staminali** da donatore sano:

- una strategia terapeutica potenzialmente curativa, che può eradicare le cellule leucemiche da un soggetto malato in modo definitivo.

Sempre per alcune tipologie di leucemia acuta, come la **leucemia acuta promielocitica** e la **leucemia acuta linfoblastica**, sono disponibili trattamenti mirati ai difetti specifici alla base della patologia.

LEUKAEMIA SYMPTOMS



SCIENZA E SALUTE

FARE ESERCIZIO FISICO COSTANTE IN ETÀ AVANZATA CONTRASTA L'INVECCHIAMENTO?

Le attività di tipo aerobico, come la camminata, la corsa, la bicicletta, il nuoto, migliorano la funzione cardiovascolare e respiratoria, riducono la pressione, controllano il livello di zucchero nel sangue e il colesterolo

Sono un ex atleta e svolgo regolarmente attività fisica in palestra. È vero che continuando ad allenarsi aumenta la longevità? Perché avviene e quale tipo di attività è consigliata?

Risponde **Gianfranco Beltrami**, medico dello sport e fisiatra; vicepresidente Federazione Medico Sportiva Italiana.

Numerosi studi scientifici documentano come sia possibile, con un allenamento correttamente eseguito e una costante attività fisica personalizzata, **contrastare in maniera importante l'invecchiamento e mantenere una forma fisica soddisfacente anche fino a tarda età**. Ciò comporta enormi vantaggi sotto il profilo della salute in quanto la pratica corretta dell'esercizio fisico è correlata a un migliore stato di salute non solo fisico ma anche psicologico e mentale e alla **riduzione dei principali fattori di rischio per tutte le principali patologie**. Le attività di tipo aerobico, come la camminata, la corsa, la bicicletta, il nuoto o i giochi sportivi, sono fondamentali per la salute, in quanto **migliorano la funzione cardiovascolare e respiratoria, il VO2 max** (volume massimo di ossigeno che l'individuo è in grado di consumare nell'unità di tempo) che è strettamente correlato con la longevità, **riducono la pressione arteriosa, controllano il livello di zucchero nel sangue e il colesterolo**, e contribuiscono a mantenere un peso corporeo sano favorendo la produzione di ormoni del benessere per il cervello.

FORZA, FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO Ma se si vuole rallentare l'invecchiamento è necessario prevedere anche **l'allenamento di altre qualità atletiche che sono la forza, la flessibilità e l'equilibrio**. Le più recenti scoperte scientifiche hanno documentato come il muscolo non sia semplicemente un tessuto ma una sorta di centrale globale dell'efficienza del corpo fondamentale per il metabolismo, che produce alcuni ormoni e ne influenza molti altri. **I 752 muscoli del corpo umano vanno quindi considerati come un vero e proprio organo che va mantenuto efficiente** con esercizi per conservare la forza e ridurre la progressione di quella perdita muscolare che con l'età porta ad alterazioni della postura con rischio di cadute e fratture e che dopo i trent'anni, se non ci si allena, determina un calo di massa muscolare fino al dieci per cento ogni dieci anni. **La flessibilità, ovvero la capacità di mantenere i muscoli, le articolazioni e i tessuti mobili ed elastici, rappresenta un altro indice importante di benessere generale del nostro organismo** che si riduce con l'invecchiamento, quando la rigidità logora articolazioni e muscoli causando **uno stato di infiammazione cronica** che provoca dolori e scarsa mobilità. Una buona flessibilità consente di distribuire in modo più omogeneo i carichi sulle articolazioni, favorisce la corretta contrazione muscolare e migliora la circolazione consentendo ai muscoli di rimanere meglio ossigenati ed elastici e meno affaticati e infiammati.



RAFFORZAMENTO E ALLUNGAMENTO Fra le qualità atletiche meno considerate e invece prioritarie per il benessere vi è l'**equilibrio che cala con l'età, può portare a pericolosi rischi di cadute e si può contrastare efficacemente anche con pochi minuti al giorno di allenamento.** Secondo le linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità, adulti e anziani dovrebbero svolgere come minimo una quantità di attività fisica aerobica di moderata intensità tra i 150 e i 300 minuti settimanali o tra i 75 e i 150 se di intensità vigorosa, oppure combinazioni equivalenti delle due modalità. **Gli esercizi per il rafforzamento muscolare e il mantenimento della forza vanno eseguiti almeno due o tre giorni a settimana coinvolgendo tutti i più importanti distretti muscolari** (gambe, braccia, petto, spalle, schiena e addome), **seguiti da esercizi di allungamento e per l'equilibrio.** Ma questo non basta: i veri nemici a tutte le età sono la sedia e la poltrona e non è quindi sufficiente fare attività fisica strutturata, ma bisogna evitare il più possibile di rimanere fermi e seduti durante il giorno. *(Salute, Corriere)*

PREVENZIONE E SALUTE

GONFIORE ADDOMINALE: LE CAUSE DELLA PANCIA GONFIA

A molte persone sarà capitato di soffrire di gonfiore addominale, disturbo molto comune nelle donne.

Oltre a essere antiestetico e fastidioso, può indicare una serie di altri disturbi. **A cosa è dovuto, quindi, questo tipo di gonfiore?**

Ce ne parla il dottor **Benedetto Mangiavillano**

Che cos'è il gonfiore addominale e quali sono le sue cause?

Il gonfiore addominale è un disturbo causato da un accumulo di gas a livello dello stomaco e dell'intestino e può dipendere da molti fattori.

Negli **uomini** è dovuto principalmente a un'**alimentazione non corretta, fattori di stress, disbiosi, fumo e un consumo eccessivo di alcolici.** Nelle **donne** può dipendere da diverse cause, tra le quali:

- Una **scorretta masticazione**, comune in coloro che mangiano troppo velocemente.
- **Cattiva alimentazione** (chi soffre di questo disturbo dovrebbe consumare piatti semplici).
- **Bere poca acqua**, sebbene dovremmo bere, indicativamente, un bicchiere d'acqua naturale a temperatura ambiente ogni ora.
- Determinate **intolleranze alimentari.**
- **Farmaci** (in particolare antibiotici, antinfiammatori e gastroprotettori).
- **Ciclo mestruale.**

Malattie croniche e gonfiore addominale Se la pancia gonfia è accompagnata da altri sintomi, come ad esempio una repentina perdita di peso, oppure la presenza di sangue nelle feci, è bene predisporre una **visita da un gastroenterologo**, che andrà a effettuare esami clinici e diagnostici al fine di scongiurare eventuali intolleranze o problemi più seri.

Gonfiore addominale: quali problematiche? Dietro il gonfiore addominale, dopo aver escluso patologie organiche, possono celarsi diverse cause, come l'**intolleranza al lattosio**, il **colon irritabile** o la **disbiosi intestinale (SIBO)**. Inoltre il gonfiore intestinale, se associato a perdita del sangue nelle feci o calo ponderale, va accuratamente valutato: in questi casi è opportuno eseguire una colonscopia.

In cosa consiste la visita gastroenterologica? La visita gastroenterologica è un colloquio tra il paziente e un medico gastroenterologo dove, sulla base dei sintomi che il paziente riporta, si può trovare una diagnosi e una terapia, laddove necessaria; oppure si può decidere se continuare il percorso con altri esami diagnostici. *(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 Vomero	FT/PT	333 630 5675	18 Giugno
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

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			
20 Crediti FAD			

<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
<i>Martedì</i> 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