



Proverbio di oggi.....

Ammore, quando nasce nun guarda 'n faccia"

VINO DEALCOLATO: DOMANDA CHE CRESCE. QUALI SONO LE CARATTERISTICHE E I BENEFICI

Nella rubrica «Smart Tips» si parla del vino senza alcol, denominazione di recente autorizzata da un Decreto ministeriale: una produzione in forte salita nel mondo, con effetti salutari anche per i consumatori

Si produrrà sempre più **vino dealcolato**, anche se a qualcuno sembra un'eresia. Secondo le stime, il **mercato globale potrebbe quasi triplicare** nei prossimi dieci anni e l'Italia si sta adeguando. La rivoluzione passa per la denominazione appena autorizzata con decreto ministeriale:



la parola «vino» può essere usata per le bevande con un contenuto alcolico inferiore allo 0,5% del volume oppure tra 0,5% e 8,5% (*parzialmente dealcolato*).

L'ETANOLO Prima si riteneva che il calice potesse rientrare in una dieta sana e che il rosso, addirittura, fosse benefico per il cuore. Gli studi recenti però hanno dimostrato che **non esiste una soglia di assunzione sicura**. Vale per ogni tipo di bottiglia, perché il problema è l'**alcol**, o etanolo, una sostanza tossica per l'organismo. A costo di risultare antipatici, gli scienziati devono dire come stanno le cose e poi ciascuno decide come regolarsi, considerato che il vino fa parte della nostra cultura e che nella vita rischiamo tutti i giorni.

NO AI BIMBI Il dealcolato davvero salutare è quello totalmente senz'alcol (0,0%). Possono berlo gli astemi, le **donne in gravidanza**, chi vuole brindare a cena e poi mettersi al volante, i **pazienti con patologie come la pancreatite** e le persone di credi religiosi che vietano il consumo di alcolici. Meglio **evitare di offrirlo ai bambini**, per evitare di influenzare comportamenti futuri.

MENO CALORIE L'altra buona notizia è che le **calorie sono inferiori**, perché l'apporto energetico del vino proviene soprattutto dall'etanolo. Con un bicchiere tradizionale (da 125 millilitri), si buttano giù dalle 90 alle 130 calorie, pari a **quattro o più zollette di zucchero**. Un calice di dealcolato, che contiene una quota di zuccheri da uva, ha tra 20 e 50 calorie.

I POLIFENOLI Il vino privato dell'alcol conserva una buona quantità di **polifenoli**, noti per le loro proprietà antiossidanti, come il **resveratrolo** del rosso. I produttori stanno cercando di minimizzare la perdita di fitocomposti che avviene con la dealcolazione. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

Prostata, a chi serve il test del Psa? Chi deve iniziare a 40 anni? E cosa si deve fare se è alto?

Un uomo su otto in Italia farà i conti con un tumore alla prostata: oggi, grazie alla diagnosi precoce, il 90% dei casi viene individuato ai primi stadi

Psa sì o Psa no? La domanda è «vecchia» e ormai ha trovato una risposta che, dopo anni di discussioni scientifiche, mette d'accordo tutti. Psa sì, ma: non «a tappeto» per tutti e non da solo. «E soprattutto agli uomini dev'essere chiaro che **quali sono i vantaggi e i limiti del test del Psa** e cosa potrebbe essere necessario effettuare qualora questo esame risultasse non nei limiti di normalità – sottolinea **Giuseppe Procopio, direttore del Programma Prostata e dell'Oncologia Medica Genitourinaria Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.**

Valori elevati di Psa non indicano obbligatoriamente la presenza di un tumore, ma che qualcosa non va a livello prostatico:

- può trattarsi infatti di un'infezione (*prostatite*)
- di aumento del volume della ghiandola (*ipertrofia*),
- possono essere chiamati in causa anche fattori fisiologici come un rapporto sessuale precedente al prelievo».

CHI DEVE COMINCIARE I CONTROLLI A 40 ANNI

Esistono a tal proposito delle **regole da rispettare per un prelievo corretto** che il medico spiegherà nel dettaglio. E in caso di ripetizione dell'esame è corretto eseguirlo nello stesso laboratorio per le differenze che possono esistere tra laboratori e che porterebbero ad allarmismi ingiustificati. Il test del PSA è di semplice esecuzione perché avviene tramite **un normale prelievo di sangue** (che misura l'antigene prostatico specifico) e viene oggi consigliato agli uomini a partire dai 50 anni.

«Chi ha diversi casi di cancro in famiglia, però, dovrebbe cominciare prima, già dai 40 –

Non esistono, al momento, test migliori del Psa, sebbene non sia specifico per un tumore». Su questo fronte la ricerca scientifica ferve, ma per ora l'unica novità importante riguarda il **test genetico per la mutazione dei geni BRCA**, già “famosi” perché fanno salire (e parecchio) il rischio di sviluppare cancro alla mammella e alle ovaie.

«Anche di pancreas e prostata, e questo è meno noto – . E abbiamo imparato che le neoplasie prostatiche collegate alle mutazioni BRCA insorgono anche in persone giovani, sono più aggressive. Per questo anche **i maschi che appartengono a famiglie a rischio eredo-familiare devono iniziare i controlli dai 40 anni**».

SINTOMI DA NON TRASCURARE E per controlli si intende, innanzitutto, **la visita urologica che gli uomini dovrebbero fare una volta all'anno**, come le donne con quella ginecologica: un modo semplice e molto efficace per restare in salute e scoprire per tempo, quando sono più facili da curare, eventuali problemi, oncologici e non. «Durante la visita raccogliamo informazioni importanti e spieghiamo vantaggi e limiti del test del Psa – chiarisce **Nicolò Maria Buffi, dir. Scuola di Specializzazione in Urologia di Humanitas University a Milano** -. Sebbene il cancro alla prostata in fase iniziale non dia sintomi specifici, è sempre bene non trascurare disturbi quali: difficoltà a iniziare la minzione, **flusso urinario debole**, necessità di spingere durante la minzione, **incompleto svuotamento della vescica**, elevata frequenza delle minzioni, urgenza di svuotare la vescica e presenza di **minzioni notturne**».



Se il Psa è alto

E se il Psa risulta elevato che si fa? Per cercare di individuare coloro che realmente dovrebbero fare la biopsia sono stati e ancora vengono proposti dei test aggiuntivi come la valutazione del **rapporto Psa libero/totale**, la **Psa density e/o velocity**, il **proPSA** e l'**indice PHI** (il cosiddetto indice di salute prostatica che si effettua con un prelievo di sangue) o marcatori come PCA3 (un esame che si esegue sulle urine), che in realtà **non si sono dimostrati molto efficaci**.

«Se il valore del PSA e l'esplorazione rettale danno luogo a un sospetto di neoplasia prostatica, oggi si prescrive una risonanza magnetica multiparametrica che è in grado di distinguere noduli benigni (indicati come PIRADS 1 e 2) da quelli probabilmente maligni, che necessitano davvero di una biopsia - conclude Buffi -.

Un esame che ci ha aiutato a **ridurre il numero di biopsie non necessarie** e a migliorare l'efficienza della biopsia perché oltre a "mappare" tutta la ghiandola prostatica consente di eseguire prelievi mirati su bersagli ben identificati».

IL 90% DEI PAZIENTI GUARISCE

Un uomo su otto in Italia farà i conti con un tumore alla prostata che, con oltre **40mila nuovi casi diagnosticati ogni anno**, è il tipo di cancro più frequente nei maschi dopo i 50 anni.

Grazie a diagnosi precoci e terapie sempre più efficaci, **oggi oltre il 90% dei pazienti guarisce** o a convive con la malattia anche per decenni. «I numeri lo dimostrano: sono circa 564mila gli italiani che vivono dopo aver ricevuto una diagnosi di carcinoma prostatico - ricorda **Giario Conti, Segretario Generale della Società Italiana di Urologia (SIUrO)** -.

Molte nuove opzioni sono disponibili anche per quei pazienti, circa 7mila in più ogni anno, che hanno una neoplasia metastatica. Abbiamo fatto progressi importanti perché abbiamo a disposizione molte opzioni: **chirurgia, radioterapia, brachiterapia, ormonoterapia e moltissimi farmaci**, vecchi (ma ancora validi) e nuovi.

La scelta della cura dipende dalle caratteristiche del paziente e della malattia, serve un confronto fra più specialisti per stabilire la strategia "migliore", caso per caso».

CHI SCEGLIE LA TERAPIA MIGLIORE

Grazie alla diffusione della diagnosi precoce, **oggi il 90% dei carcinomi prostatici viene individuato ai primi stadi**, quando il carcinoma è localizzato e non ha ancora dato metastasi. In queste circostanze non esiste una «cura migliore» in assoluto, universalmente valida per tutti gli uomini.

La scelta fra **chirurgia, radioterapia, brachiterapia e sorveglianza attiva** dovrebbe essere condivisa con i pazienti, per decidere qual è l'alternativa migliore per la propria situazione, valutando anche le probabili conseguenze indesiderate (in particolare **incontinenza e disfunzione erettile**).

«Sono opzioni valide da valutare soprattutto per quelle forme di tumore che sappiamo essere a **basso rischio di progressione** (ovvero, in pratica, con poche probabilità di evolvere e dare metastasi) - evidenzia **Sergio Bracarda, presidente della Società Italiana di Urologia Oncologica (SIUrO)** -.

La cosa più importante è che a scegliere la terapia "giusta" sia un **team multidisciplinare di esperti (e non un singolo specialista)** che esponga le varie opzioni per il singolo caso.

La scelta va fatta prendendo in considerazione le caratteristiche della malattia, i **possibili effetti collaterali**, le preferenze e le aspettative del diretto interessato». (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

I VESTITI NUOVI VANNO LAVATI?

I vestiti nuovi possono contenere sostanze chimiche utilizzate nella lavorazione, nella conservazione o nella colorazione dei tessuti, oltre a batteri lasciati da chi ha eventualmente provato l'articolo in negozio.

Questi elementi possono provocare **irritazioni** o **reazioni cutanee**, per cui è bene lavare i vestiti acquistati prima di indossarli.

Ne parliamo con la dottoressa **Maria Antonella Spurio**, dermatologa presso i centri medici Humanitas Medical Care.

I RISCHI PER LA PELLE: LA DERMATITE ALLERGICA DA CONTATTO

Uno dei rischi più comuni associati all'uso di indumenti nuovi è la **dermatite da contatto**, che può essere **irritativa o allergica**.

Gli allergeni responsabili possono variare e non sono sempre facilmente identificabili. È importante prestare particolare attenzione ai materiali che rimangono a lungo a contatto con la pelle, come quelli che compongono gli abiti, oltre a quelli di cosmetici e accessori.

Coloranti industriali, solventi, residui di detersivi e altre sostanze chimiche presenti nei tessuti possono essere tossiche per l'organismo e penetrare nella pelle, scatenando reazioni allergiche.

Non sorprende quindi che le dermatiti si manifestino frequentemente nelle aree del corpo che hanno un contatto diretto con gli indumenti, come **ascelle** e **inguine**.

Inoltre, indossare indumenti nuovi non lavati può comportare il rischio di entrare in contatto con germi e batteri, specialmente in capi che sono stati provati da molte persone, oltre alla possibile presenza di miceti (funghi).

Infine, è utile considerare il lungo percorso che un capo di abbigliamento può compiere prima di giungere nel negozio.

Spesso i capi vengono prodotti in Paesi lontani, stoccati in vari magazzini e trasportati su numerosi veicoli prima di essere messi in commercio.

TESSUTI SINTETICI E PROBLEMI ALLA PELLE

L'**effetto irritante degli allergeni** è amplificato anche dalla struttura delle fibre tessili. Oggi, molti capi sono realizzati con tessuti sintetici che, sebbene pratici e leggeri, spesso contengono additivi che possono risultare irritanti.

Questa situazione può portare a problemi cutanei, come **irritazione**, **prurito**, **proliferazione di microrganismi** e **cattivi odori**.

Il rischio è particolarmente elevato per la biancheria intima sintetica, poiché l'eccesso di umidità favorisce la crescita di germi, come la *Candida* e la *Gardnerella*.

Per ridurre il rischio di irritazione, il consiglio è quello di optare per fibre più fini, come la lana merino o il cachemire, che rendono il capo più soffice e sono meno irritanti per la pelle.

Se, dopo aver indossato un tessuto, si manifesta irritazione o allergia, è fondamentale lavarsi immediatamente con acqua e sapone e consultare il medico che suggerirà i passi necessari.

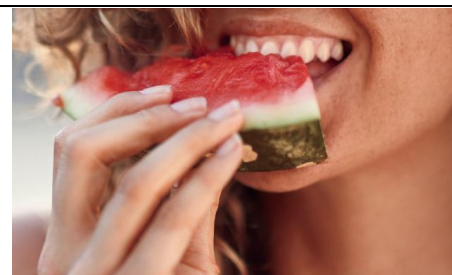
In caso di sospetta allergia, potrebbe indirizzare verso uno specialista che valuterà l'esecuzione di un *patch test*, un esame specifico che aiuta a identificare le sostanze responsabili delle reazioni cutanee.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

COME PROTEGGERE LA PELLE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE?



La pelle affronta sfide diverse a seconda delle stagioni: variazioni di clima e temperatura, esposizione al sole, vento e umidità possono incrementare la disidratazione e secchezza cutanea, compromettendo così la sua funzione di barriera protettiva.

Alcuni **nutrienti** presenti in specifici alimenti aiutano a **mantenere la pelle luminosa, idratata e protetta** dai danni causati dai raggi ultravioletti (UV). Tra questi nutrienti troviamo antiossidanti come *carotenoidi, potassio, luteina, zeaxantina, vitamina C, licopene, omega-3, vitamina E, zinco e vitamine del gruppo B*. Tuttavia, bisogna ricordare che l'alimentazione non può sostituire l'uso della **protezione solare**, che deve essere applicata regolarmente durante l'esposizione ai raggi solari, in tutte le stagioni.

ANTIOSSIDANTI Gli antiossidanti sono fondamentali per **contrastare l'azione dei radicali liberi**, che aumentano con l'esposizione al sole e con l'invecchiamento, e favoriscono la produzione di collagene nella pelle. Si trovano in abbondanza in **frutti di bosco, fragole e anguria**, quest'ultima particolarmente ricca anche di acqua, che contribuisce all'idratazione cutanea. Inoltre, l'anguria contiene licopene, un antiossidante presente anche nei pomodori, che aiuta a proteggere la pelle dai danni solari.

CAROTENOIDI Beta-carotene, luteina e zeaxantina sono carotenoidi che il corpo converte in vitamina A, fondamentale per la **riparazione dei tessuti e della pelle** danneggiati dai raggi UV. Alimenti come **carote, peperoni, spinaci, pomodori e cavoli** sono ricchi di queste sostanze, oltre a contenere vitamina C, un potente antiossidante. Per massimizzare i benefici delle carote, è meglio consumarle crude, poiché il loro indice glicemico è più basso rispetto a quando vengono cotte.

VITAMINE Le vitamine C ed E sono noti antiossidanti. La **vitamina C**, presente in **kiwi, fragole, broccoli, agrumi, peperoni** è essenziale per la **rigenerazione della pelle** in quanto è necessaria per la sintesi del collagene. La vitamina E, contenuta nelle **mandorle** e nei **semi di girasole**, nell'**avocado**, aiuta a **mantenere la pelle elastica e ben idratata**.

La **vitamina B3** (niacina) aiuta a **ridurre arrossamenti e infiammazioni**, migliorando la barriera protettiva della pelle e trattenendo l'umidità. È utile per pelli sensibili o con rosacea, e supporta la produzione di ceramidi, che mantengono la pelle elastica e idratata. La trovi in alimenti come **pollo, pesce, cereali integrali e arachidi**. La **vitamina B5** (acido pantotenico) è nota per le sue proprietà idratanti e lenitive, ideali per pelli secche o irritate. **Favorisce l'elasticità cutanea** e aiuta a riparare eventuali danni. È presente in **carne, uova, cereali integrali, funghi e avocado**.

SALI MINERALI I sali minerali come il potassio e lo zinco svolgono un ruolo cruciale nella **riduzione dell'infiammazione e nella riparazione dei danni cellulari** della pelle. Lo zinco si trova in **frutti di mare** come ostriche e granchi (da consumare con moderazione, circa due volte al mese), nei **semi di zucca** e nei **ceci**. Il potassio è abbondante in **zucchine, cetrioli e pomodori**, che sono anche ricchi di acqua, contribuendo così a mantenere una buona idratazione della pelle.

OMEGA-3 Gli omega-3 sono acidi grassi essenziali che il nostro corpo non può sintetizzare autonomamente, ma sono fondamentali per **ridurre i processi infiammatori e mantenere la pelle sana e protetta**. Gli omega-3 si trovano in abbondanza nel **pesce azzurro** (*alici, sgombro, sardine e aringhe*), nel **salmone**, nei **semi di lino** e nelle **noci**. Inoltre, l'idratazione è essenziale per il corretto funzionamento delle cellule della pelle. (*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

Giovedì
25 Giugno
h. 21.00

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

R. Lamanda
L. Cirino

3

ORDINE: Assemblea Ordinaria Martedì 30 Giugno 2026

E' convocata l'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo.

Il giorno **30 Giugno 2026 alle ore 21.00** in seconda convocazione, presso la sede dell'Ordine sita in - Via Toledo n. 156 - Napoli, per procedere alla discussione del seguente Ordine del giorno:

- 1 – **Approvazione Verbale Assemblea Ordinaria 2025;**
- 2 - **Approvazione Bilancio Consuntivo 2025;**
- 3 - **Approvazione Bilancio Preventivo 2026;**
- 4 – **Relazione del Presidente;**
- 5 – **Varie ed Eventuali.**

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