



Proverbio di oggi.....

' A lingua nun tène osse, ma rompe l'osse

COSA SUCCEDDE AL CORPO SE SI MANGIA POCO?

Mangiare poco significa introdurre meno calorie e nutrienti rispetto ai fabbisogni, lo si fa spesso per dimagrire o per seguire le diete di moda o che promettono la "salute" in assoluto.

Quando si restringe troppo la propria alimentazione, riducendo la quantità di cibo o escludendo categorie di alimenti e quindi di nutrienti, dopo un primo periodo di assestamento gratificante perché i chili scendono, per la perdita di liquidi più che di massa grassa, l'organismo reagisce abbassando il metabolismo, cioè il consumo energetico.

Questo dà il via a un circolo vizioso in cui la riduzione della massa muscolare porta ad un ulteriore rallentamento del metabolismo.

Questo perché, nonostante l'evoluzione dell'essere umano, il corpo ha mantenuto i comportamenti primitivi e reagisce quasi istintivamente alla riduzione delle calorie che derivano dall'alimentazione.

Infatti, se **mangiare poco** diventa un'abitudine, l'organismo, come per proteggersi a quello che giudica come l'inizio di un periodo di carestia, **riduce il proprio metabolismo** e quindi entra in quella che potremmo definire "**modalità a risparmio di energia**".

Attenzione a seguire diete restrittive fai-da-te, con pasti squilibrati e limitazioni che non tengono conto dei fabbisogni calorici e nutrizionali soggettivi, quasi certamente non si otterranno i benefici sperati in termini di perdita di peso ma più probabilmente si creeranno le basi per rendere difficili anche gli approcci successivi.

Ognuno di noi infatti ha un fabbisogno calorico che dipende da diversi fattori fra cui la composizione corporea e il livello di attività quotidiane che ci portano a muoverci spendendo energia oltre a quella necessaria per il tipo di attività lavorativa o fisica praticata.

Con un'alimentazione eccessivamente restrittiva si rischia un **apporto insufficiente di macro e micronutrienti**, essenziali per la corretta funzionalità dell'organismo. (*Salute, Humanitas*)



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** -. 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?

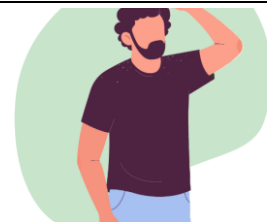
«Nel momento in cui l'orecchio si gonfia e fa male l'ideale è consultare uno specialista che pulisce l'orecchio, ma **non con il lavaggio, che è altamente sconsigliato**, bensì con un apposito **aspiratore o specifici uncini**. Una volta che siano stati rimossi i detriti, si ricorre a una terapia locale 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*)

SCIENZA 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**, 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 **aumentare 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*, *solfo 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 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.

(Salute, Focus)

SCIENZA E SALUTE**NODULO AL SENO: CHE COS'È IL FIBROADENOMA**

Una delle principali preoccupazioni legate al seno è la possibile comparsa di noduli, che possono far temere una neoplasia.

Tuttavia, è importante sapere che non tutti i noduli indicano la presenza di un tumore maligno. In molti casi, ciò che si avverte durante l'autopalpazione potrebbe essere un **fibroadenoma**, una formazione benigna e generalmente innocua, che raramente si trasforma in una lesione maligna.



Approfondiamo l'argomento con la dottoressa **Valentina Errico**, senologa di Humanitas San Pio X e specialista dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

FIBROADENOMA: CHE COS'È

I fibroadenomi sono più comuni nella fascia d'età compresa tra i 15 e i 30 anni o in coloro che seguono terapie ormonali, come i contraccettivi. In menopausa, la comparsa di fibroadenomi è meno frequente, poiché sembra essere correlata a una risposta anomala agli estrogeni, ormoni sessuali femminili che sono più attivi durante l'età fertile e tendono a diminuire con l'avvicinarsi della menopausa.

FIBROADENOMA: COME RICONOSCERLO E COSA FARE

Anche se la presenza di un fibroadenoma non comporta un aumento del rischio di sviluppare un tumore al seno, è importante monitorarlo per rilevare eventuali **cambiamenti nella forma, nelle dimensioni o nella consistenza**.

Questo monitoraggio diventa particolarmente rilevante nel caso di un fibroadenoma complesso, che si presenta con più noduli e può interessare entrambi i seni, poiché potrebbe comportare un lieve rischio di evoluzione maligna.

Il consiglio è quello di consultare uno specialista se si avverte al tatto una **massa liscia e rotonda**, dalla consistenza dura o gommosa, con contorni regolari e netti, che tende a spostarsi sotto la pressione delle dita.

Non esiste una dimensione "tipica" per il fibroadenoma, che generalmente non supera i 3 cm di diametro, ma può crescere fino a 5-6 cm o, in casi rari, raggiungere i 10-15 cm, come accade nei fibroadenomi giganti tipici dell'adolescenza. Inoltre, il volume del nodulo può aumentare, ad esempio durante la gravidanza, o diminuire fino a scomparire spontaneamente.

IL TRATTAMENTO DEL FIBROADENOMA

Dopo una visita specialistica, potrebbe essere necessario eseguire ulteriori accertamenti diagnostici, come **mammografia, ecografia mammaria, risonanza magnetica (RMN)** o biopsia, per determinare la natura benigna o maligna del nodulo.

Il trattamento del fibroadenoma è generalmente conservativo, basato sul monitoraggio delle dimensioni e della consistenza del nodulo. Tuttavia, in alcuni casi, si può optare per l'asportazione chirurgica, soprattutto se il nodulo provoca disagio estetico o psicologico, cresce rapidamente, supera i 3 cm di diametro, causa dolore o se la paziente ha più di 35 anni. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

Si può fare un Parto Naturale dopo un Cesareo?

Dopo un parto cesareo è possibile partorire naturalmente e in alcune circostanze può essere addirittura vantaggioso.

Ci sono però alcuni aspetti di cui bisogna tener conto.

SI PUÒ PARTORIRE NATURALMENTE DOPO UN CESAREO?

In seguito a un cesareo, sull'utero si forma una cicatrice che, durante un eventuale parto vaginale, potrebbe comportare un lieve aumento del rischio di **rottura uterina (0,5/1%)** o di deiscenza della cicatrice stessa durante le contrazioni. Nonostante ciò, le donne che hanno subito un cesareo per ragioni come la presentazione podalica del bambino o un'alterazione del battito cardiaco fetale possono considerare il **parto naturale** in una gravidanza successiva, previo parere del ginecologo che deciderà se procedere con un travaglio di prova.

Anche se la donna viene ammessa al travaglio di prova per un parto vaginale, esiste comunque un rischio maggiore di rottura uterina, soprattutto se l'intervallo tra le due gravidanze è inferiore a 18-24 mesi. In questi casi, potrebbe essere necessario ricorrere a un taglio cesareo d'urgenza, a tecniche di legatura emostatica dell'utero o, in situazioni particolarmente gravi, alla rimozione dell'utero. In alcune circostanze, si rende indispensabile effettuare delle trasfusioni di sangue.

QUALI SONO I VANTAGGI DEL PARTO NATURALE DOPO PARTO CESAREO?

Tra i **vantaggi** di un parto vaginale dopo un precedente cesareo possiamo indicare:

- un **ricovero post-parto più breve**, cosa che permette alle donne di riprendere le proprie attività più velocemente;
- **minore dolore addominale** e maggiore facilità nell'accudire il neonato;
- **evitare un intervento chirurgico**, con le relative complicazioni e il periodo di recupero, come infezioni, emorragie e aderenze;
- aumento delle probabilità di un **parto senza complicazioni in gravidanze future**, come ad esempio la placenta accreta o il distacco della placenta.

QUANDO FARE UN TRAVAGLIO DI PROVA? Il tipo di incisione effettuata durante il precedente taglio cesareo è un fattore determinante per valutare la sicurezza o l'esclusione del travaglio di prova per il parto vaginale. In particolare, l'incisione verticale (longitudinale), un'incisione "a T" sull'utero, solitamente utilizzata in situazioni di emergenza o per alcune patologie della gravidanza, è una controindicazione assoluta al parto naturale. Al contrario, un'incisione orizzontale sull'utero (*trasversale*) non preclude necessariamente il parto vaginale, ma è essenziale che il ginecologo esamini attentamente le ragioni che hanno reso necessario il precedente cesareo. Tra queste, possono esserci patologie legate alla gravidanza, l'assenza di travaglio spontaneo oltre le 41 settimane o l'impossibilità di indurre il travaglio tramite farmaci come ossitocina o prostaglandine.

Alcuni **fattori** possono comunque aumentare i rischi legati al parto vaginale dopo un cesareo, tra cui:

- *sovrappeso; età materna avanzata; complicazioni mediche; gravidanza oltre le 40 settimane*
- *peso elevato del feto.*

Vista la complessità di queste valutazioni, è importante discutere con il medico l'intenzione di partorire naturalmente, e la futura mamma è tenuta a condividere con lo specialista tutte le informazioni.

Chi può sottoporsi al VBAC e chi invece dovrebbe evitarlo? Il parto naturale dopo cesareo può essere effettuato dalla maggior parte delle donne con un singolo feto che si presenta in posizione cefalica, con un singolo taglio cesareo pregresso. L'incisione deve essere trasversale bassa. Va evitato, invece, in quei casi in cui vi è un pregresso di rottura d'utero e una incisione longitudinale o a T. (*Humanitas*)



Incisione Verticale

Incisione Trasversale

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: 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