



Proverbio di oggi.....

**Tutt'o llassato è perduto. Tutto ciò che si lascia è perso....**

## MACCHIE DELLA PELLE: QUANDO È INDICATO IL LASER?



Le macchie cutanee sono lesioni cutanee piatte, non rilevate, che presentano un colore più scuro rispetto alla pelle circostante.

Oggi, in alcuni casi, le macchie cutanee possono essere trattate grazie alle nuove tecnologie laser.

### QUALI SONO LE CAUSE DELLE MACCHIE CUTANEE?

L'esposizione non protetta ai raggi UV, sia solari, sia derivanti dai lettini abbronzanti, è una delle principali cause delle macchie cutanee. Oltre a causare la comparsa di macchie sulla pelle, i raggi UV accelerano il processo di **fotoinvecchiamento**, che insieme all'invecchiamento cronologico, contribuisce all'invecchiamento generale della pelle. Un'altra causa che ha un ruolo nella formazione delle macchie pigmentate sono i farmaci, tra cui gli estroprogestinici (pillola anticoncezionale).

### DOVE SI FORMANO LE MACCHIE CUTANEE?

Le macchie cutanee possono derivare da diverse cause e assumere nomi diversi. Tra le **forme benigne**:

- **Iperpigmentazione post-infiammatoria; Melasma; Lentigo senile o solare; Cheratosi attiniche.**

Tra le **forme maligne**:

- **Lentigo maligna, Melanoma lentiginoso.**

Le macchie tendono a formarsi nelle aree esposte alla luce solare, come il viso, collo, décolleté e le mani.

**LASER: QUANDO È INDICATO?** Esistono diversi tipi di laser dedicati all'eliminazione delle iperpigmentazioni cutanee, inclusi i lentigo e i tatuaggi. La scelta del laser e il numero di sedute necessarie devono essere valutati da un dermatologo esperto.

Ad es., il laser *Q-switched a picosecondi*, utilizzato ad es. per la rimozione dei tatuaggi, può eliminare le macchie solari in 1-2 sedute di laserterapia, a distanza di un mese. Questo tipo di laser indirizza un impulso di breve durata verso la macchia, agendo sulla melanina responsabile del suo colore bruno, garantendo al contempo ottimi risultati estetici per qualsiasi tipo e fototipo di pelle.

Le **lesioni ipercromiche** maligne non devono mai essere trattate con il laser. In questi casi, il trattamento di elezione rimane l'asportazione chirurgica seguita dall'esame istocitopatologico, fondamentale per stabilire il percorso oncologico del paziente. Anche **il melasma non si tratta con il laser**, ma si privilegeranno altri tipi di terapie. (*salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE****Più puliti, più sani (e più sposati): la scienza rivela perché gli uomini dovrebbero fare la pipì seduti**

*Fai la pipì in piedi o seduto? Uno studio su 3.000 uomini svela un legame incredibile tra la tua postura in bagno, la salute della prostata e... lo stato civile!*

Se sei un uomo, probabilmente hai passato gran parte della tua vita a fare **la pipì in piedi**, convinto che sia l'unico modo naturale, "maschile" e veloce di gestire la faccenda. Ma ammettiamolo: **quante volte, subito dopo, hai dovuto controllare il bordo del WC o il pavimento?**

Se ultimamente hai iniziato a preferire la comodità della tazza da seduto, sappi che non sei affatto solo.

Anzi, secondo diversi studi **urologici** ed **epidemiologici** internazionali, la tua scelta non è solo un atto di **civiltà domestica**, ma una decisione che può avere senso anche dal punto di vista dell'**igiene**, del **comfort** e, in alcuni casi, della **salute urinaria**.

**IL FATTORE "GUERRA DEL BAGNO": UNA QUESTIONE DI PURA IGIENE**

Se sei un uomo, probabilmente hai passato gran parte della tua vita a fare **la pipì in piedi**, convinto che sia l'unico modo naturale, "maschile" e veloce di gestire la faccenda.

Ma ammettiamolo: **quante volte, subito dopo, hai dovuto controllare il bordo del WC o il pavimento?**

Se ultimamente hai iniziato a preferire la comodità della tazza da seduto, sappi che non sei affatto solo. Anzi, secondo diversi studi **urologici** ed **epidemiologici** internazionali, la tua scelta non è solo un atto di **civiltà domestica**, ma una decisione che può avere senso anche dal punto di vista dell'**igiene**, del **comfort** e, in alcuni casi, della **salute urinaria**.

Inutile girarci intorno: una delle motivazioni principali che spinge molti uomini a sedersi sul WC è la **pace familiare**. Uno studio ha rilevato che tra gli uomini che urinavano da **seduti** una quota consistente indicava come motivo principale il desiderio di mantenere pulito il bagno.

Il dato è interessante perché sposta la questione dal terreno dei tabù a quello della convivenza quotidiana. **Sedersi non è una resa della virilità: è spesso una scelta pratica per ridurre schizzi, gocce e discussioni domestiche.**

Un secondo dato arriva da una ricerca pubblicata sull'*International Journal of Urology*, che ha analizzato le abitudini urologiche di migliaia di uomini giapponesi.

Lo studio ha osservato che **essere sposati è associato in modo significativo alla scelta di urinare da seduti a casa**, anche tenendo conto dell'età.

Attenzione, però: si tratta di un'associazione statistica, non di una prova che il matrimonio... "causi" automaticamente questa abitudine. Detto in modo più semplice:

- *gli uomini sposati risultano più spesso seduti, ma la scienza non può trasformare questo dato in una certificazione ufficiale di sensibilità domestica.*

Può però suggerire una cosa molto concreta:

- **quando il bagno è condiviso, l'igiene può diventare (anche) una forma di rispetto.**

**La fisica dello "schizzo": cosa succede quando urini in piedi**

Ma cosa succede esattamente quando il getto incontra l'acqua del WC?

La risposta arriva dalla fluidodinamica. Le telecamere ad altissima velocità dello **Splash** hanno filmato cosa accade a livello microscopico, svelando che l'impatto continuo del flusso crea una vera e propria reazione a catena.



Come mostra il filmato in ultra-slow motion, ogni goccia scava una micro-cavità nell'acqua che amplifica il getto successivo, generando una nube invisibile di goccioline che collassa e schizza ovunque. Capito il disastro idraulico, passiamo a cosa dice la medicina...

## **COSA SUCCUDE ALLA PROSTATA E AL FLUSSO?**

Dal punto di vista urologico, la domanda spesso è: ma sedersi, fa bene o fa male alla salute?

Qui la risposta cambia a seconda dei soggetti: **uomini sani** da una parte, uomini con **sintomi urinari** o problemi alla prostata dall'altra.

Le analisi urodinamiche disponibili indicano che, **negli uomini sani, non ci sono differenze clinicamente rilevanti tra urinare in piedi e urinare seduti** per quanto riguarda lo svuotamento della vescica. In altre parole, se non hai disturbi urinari, scegliere una posizione o l'altra dipende soprattutto da comfort, abitudine e igiene.

Diverso è il discorso per gli uomini con sintomi del basso tratto urinario, come flusso debole, urgenza, frequenza, difficoltà a svuotare la vescica o iperplasia prostatica benigna. Una meta-analisi basata su 11 studi ha osservato che, in questi casi, **urinare da seduti è associato soprattutto a una riduzione significativa del residuo post-minzionale**, cioè della quantità di urina che resta nella vescica dopo aver urinato. La stessa analisi suggerisce anche una tendenza verso un miglior flusso massimo e un tempo di minzione più breve, ma questi ultimi risultati non sono sempre statisticamente solidi. Quindi forse è meglio evitare frasi troppo perentorie:

- **per chi ha sintomi urinari, sedersi può aiutare soprattutto a svuotare meglio la vescica; per chi è sano, non cambia molto dal punto di vista clinico.**

Alcuni autori ipotizzano che un minor residuo urinario possa contribuire a ridurre problemi come cistiti o calcoli vescicali, ma questo non può essere presentato, come dire, come una "garanzia automatica". Sarebbe più corretto dire che **nei soggetti con disturbi urinari la posizione seduta può essere una scelta favorevole, soprattutto per comfort e svuotamento.**

Anche uno studio pubblicato su *Neurourology and Urodynamics*, va in questa direzione. I ricercatori hanno osservato che gli uomini con sintomi urinari più intensi tendono più spesso a preferire la posizione seduta, soprattutto per motivi di comodità, controllo e riduzione degli schizzi.

## **IL PARADOSSO DEL GETTO FORTE: PERCHÉ MOLTI GIOVANI SI SIEDONO DI PIÙ**

C'è un altro dato che ribalta i vecchi stereotipi: almeno in Giappone, non sono necessariamente gli anziani a sedersi di più, ma i giovani. I dati epidemiologici mostrano che **la percentuale di uomini che urina seduta a casa è più alta tra le fasce giovani:**

- nello studio giapponese, circa il 69% degli uomini tra i 20 e i 29 anni e il 66% tra i 30 e i 39 anni dichiarava di preferire questa posizione.

Con l'avanzare dell'età la percentuale tendeva a diminuire. Una possibile spiegazione è culturale:

gli uomini più anziani potrebbero essere più legati alle **abitudini tradizionali** o essere cresciuti in contesti in cui l'idea di urinare da seduti era meno diffusa.

C'è però anche un'ipotesi più pratica, legata alla fisica del getto. Alcuni studi indicano che un flusso urinario più forte può essere associato alla scelta di sedersi. Il motivo è intuitivo:

- **un getto più potente, se colpisce la ceramica del WC da una certa altezza e con un certo angolo, può aumentare gli schizzi e le micro-gocce.**

**Il consiglio della scienza: rompi il tabù, ma senza miti** Gli studi dunque concordano su un punto: **non esiste un solo modo "maschile" o "naturale" di urinare.** La posizione scelta dipende da *abitudini, cultura, igiene, comfort, salute urinaria e contesto domestico*. Per un uomo sano urinare seduto non è una terapia miracolosa, ma nemmeno una stranezza: è semplicemente una scelta pratica, spesso più pulita e più comoda. Per un uomo con sintomi urinari o problemi di svuotamento, invece, **la posizione seduta può offrire vantaggi concreti, soprattutto nel ridurre il residuo di urina nella vescica.** (*Focus*)

## PREVENZIONE E SALUTE

# AMENORREA: LE CAUSE DELL'ASSENZA DEL CICLO MESTRUALE

*L'amenorrea è l'assenza del ciclo mestruale, una condizione che può avere rilevanti ripercussioni sia sul piano fisico sia su quello psicologico, con conseguente rischio di stress, in particolare nelle persone più giovani.*

Ne parliamo con la dott.ssa **Valeria Scolaro**, ginecologa Humanitas.

## AMENORREA: LE CAUSE

L'amenorrea si riferisce all'assenza del ciclo mestruale e si distingue in:

- **Amenorrea primaria:** se non si è mai avuto il primo ciclo mestruale (menarca).
- **Amenorrea secondaria:** se un ciclo regolare si interrompe per almeno 3-6 mesi.



Le cause di amenorrea sono molteplici e, al di fuori della gravidanza, possono includere:

- **Disturbi alimentari:** anoressia nervosa e bulimia: compromettono l'apporto di nutrienti essenziali.
- **Attività fisica intensa:** atleti che praticano esercizi impegnativi: possono causare alterazioni ormonali.
- **Farmaci:** assunzione di alcuni farmaci: chemioterapici e antidepressivi, può influenzare il ciclo mestruale.
- **Disfunzioni ormonali:** squilibri come ipotiroidismo o disfunzioni dell'asse ipotalamo-ipofisi-ovaie.
- **Anomalie congenite** o acquisite del sistema riproduttivo: malformazioni o danni anatomici.

Una corretta diagnosi delle cause di amenorrea è fondamentale per impostare un trattamento adeguato.

## QUALI SONO I SINTOMI DELL'AMENORREA?

Oltre all'assenza del ciclo mestruale, possono manifestarsi sintomi come:

- *Acne; Pelle e capelli oleosi; Irsutismo (eccesso di peli in zone tipicamente maschili)*
- *Galattorrea; Perdita di capelli; Gonfiore.*

Si consiglia di consultare un ginecologo se si riscontrano tre cicli mestruali consecutivi saltati o se il primo ciclo non si è verificato entro i 15 anni di età.

**AMENORREA: QUALI CONSEGUENZE?** Le complicazioni associate all'amenorrea includono:

- **Problemi di fertilità e gravidanza.** Senza l'ovulazione, non si può concepire. Tuttavia, le ragazze più giovani con amenorrea dovrebbero comunque utilizzare metodi contraccettivi poiché persiste la possibilità di rimanere incinta.
- **Stress emotivo.** Essere l'unica tra amiche o conoscenti a non avere il ciclo mestruale può causare tensione e disagio, in particolare nelle ragazze che stanno diventando adulte.
- **Osteoporosi e complicanze cardiovascolari.** Entrambe queste condizioni possono derivare da una carenza di estrogeni. L'osteoporosi comporta una riduzione della densità ossea, aumentando il rischio di fratture. Le patologie cardiovascolari, che includono infarti e problemi relativi ai vasi sanguigni e al cuore, possono associarsi a situazioni critiche come l'anoressia nervosa.
- **Dolore pelvico.** Se l'amenorrea è causata da un problema anatomico, potrebbe manifestarsi anche un dolore nella regione pelvica.

È importante consultare uno specialista per valutare le cause dell'amenorrea.

**COME CURARE L'AMENORREA?** I trattamenti variano a seconda della causa e comprendono:

- *Bilanciamento del peso con una dieta personalizzata; Gestione dello stress; Esercizio fisico moderato; Terapie ormonali; Interventi chirurgici (in casi rari). (Salute, Humanitas)*

**SCIENZA E SALUTE**

# BERE MOLTO LATTE CAUSA INFIAMMAZIONE E INVECCHIAMENTO?

*L'infiammazione cronica di basso grado è associata allo sviluppo di malattie cardiovascolari, diabete, malattie autoimmuni o neurodegenerative, cancro*

Anticipo la risposta secca: no. **L'infiammazione è una risposta innata del sistema immunitario** che promuove la difesa dell'organismo contro infezioni, danni ai tessuti e stress di varia natura, quindi è un processo fisiologico in un organismo sano.

Tuttavia, **la continua esposizione a fattori scatenanti del processo infiammatorio fa sì che i mediatori cellulari continuino a circolare, portando alla cosiddetta «infiammazione cronica di basso grado».**

Quest'ultima è associata allo sviluppo di malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2, malattie autoimmuni, malattie neurodegenerative, cancro.

## **INFIAMMAZIONE SISTEMICA**

Da studi epidemiologici è stato più volte evidenziato che **una dieta nel suo complesso scorretta (l'opposto della dieta mediterranea) può contribuire all'infiammazione sistemica di basso grado.** Quello che non si sa nello specifico è quanto i singoli alimenti possano contribuire all'infiammazione. Il latte è uno degli cibi messi nel mirino, perché utilizzato da molti con frequenza. Dalle varie metanalisi si sa che **il latte è associato a una possibile protezione contro alcune infezioni intestinali e a un'attività antinfiammatoria,** oltre che a una minor incidenza di cancro al colon-retto. Altre evidenze sottolineano però che **questi effetti potrebbero annullarsi in caso di eccesso di consumo o se si assume latte crudo,** ovvero senza che sia sottoposto ad adeguati processi termici.

## **RISCHI MAGGIORI DI CANCRO**

Nel latte sono presenti i fattori di crescita IGF-1, che servono ai cuccioli delle varie specie per svilupparsi. L'IGF-1 (fattore di crescita simile all'insulina-1) è fondamentale nella prima parte della vita. Quando raggiungiamo l'età adulta, i livelli di IGF-1 diminuiscono, ma non si annullano.

Continuano a svolgere funzioni utili, aiutando a preservare il tessuto osseo e muscolare. Esistono prove epidemiologiche che mostrano **un'associazione tra livelli elevati di IGF-1 nel sangue e rischi maggiori di cancro,** ma non è chiaro se ci sia un legame di causa-effetto.

## **CONSUMO DI LATTICINI**

Bere molto latte potrebbe aumentare i livelli di IGF-1, ma non a causa dei fattori di crescita presenti nel latte stesso: l'IGF-1 ingerito viene infatti scomposto durante la digestione.

**Si pensa piuttosto che siano le proteine assunte con la dieta a fare aumentare l'IGF-1 nel sangue.**

Tirando le somme, dalla letteratura che abbiamo oggi a disposizione **non è possibile correlare il consumo di latticini con un maggior rischio di cancro, se non per elevati consumi (oltre quattro porzioni al giorno)** che, secondo diversi studi, aumenterebbero il rischio di cancro alla prostata, in particolare per un eccesso di apporto di grassi saturi e calcio.

(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
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: 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

<b>6 Febbraio</b>	<i>Farmacia la Montagna</i>	<b>Acerra</b>	<b>8 Maggio</b>	<i>Farmacia Procaccini</i>	<b>Napoli</b>
<b>13 Febbraio</b>	<i>Farmacia De Angelisi</i>	<b>Napoli Miano</b>	<b>15 Maggio</b>	<i>Farmacia Cirino</i>	<b>Napoli</b>
<b>20 Febbraio</b>	<i>Farmacia Florio</i>	<b>Napoli Vomero</b>	<b>22 Maggio</b>	<i>Farmacia Dello Iacovo</i>	<b>Napoli Ponticelli</b>
<b>27 Febbraio</b>	<i>Farmacia Monaco</i>	<b>Napoli Ponticelli</b>	<b>29 Maggio</b>	<i>Farmacia Visconti</i>	<b>Nola</b>
<b>6 Marzo</b>	<i>Farmacia delle Grazie</i>	<b>Giugliano</b>	<b>5 Giugno</b>	<i>Farmacia Elifani</i>	<b>Meta di Sorrento</b>
<b>13 Marzo</b>	<i>Farmacia Pezzullo</i>	<b>Qualiano</b>	<b>12 Giugno</b>	<i>Farmacia Verdi</i>	<b>Giugliano</b>
<b>20 Marzo</b>	<i>Farmacia Comunale</i>	<b>Bacoli</b>	<b>19 Giugno</b>	<i>Farmacia Morrica</i>	<b>Marano</b>
<b>27 Marzo</b>	<i>Farmacia Maggiore</i>	<b>Napoli</b>	<b>26 Giugno</b>	<i>Farmacia Associate</i>	<b>Afragola</b>
<b>10 Aprile</b>	<i>Farmacia Lauri</i>	<b>S. Gennaro Vesuviano</b>	<b>3 Luglio</b>	<i>Farmacia Romano</i>	<b>Casalnuovo</b>
<b>17 Aprile</b>	<i>Farmacia Maluvia</i>	<b>Pozzuoli</b>	<b>10 Luglio</b>	<i>Farmacia Cifariello</i>	<b>Napoli</b>
<b>24 Aprile</b>	<i>Farmacia Aionfarma</i>	<b>S. Antonio Abate</b>			



## 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**