



Proverbio di oggi.....

**Aseno è ghiuto e aseno è venuto**

## COSA SONO E A COSA SERVONO LE PARATIROIDI?

Le paratiroidi sono quattro piccole ghiandole situate accanto alla tiroide.

Sebbene meno conosciute, hanno un ruolo fondamentale nel buon funzionamento dell'organismo. **A cosa servono le paratiroidi?**

**PARATIROIDI: A COSA SERVONO** Le paratiroidi sono centrali nella **regolazione del calcio** nell'organismo, perché contribuiscono a mantenerne i livelli corretti.

Queste ghiandole producono il **paratormone (PTH)**, un ormone che regola il metabolismo di **calcio, fosforo e vitamina D** interagendo con ossa, reni e intestino. In base alle necessità dell'organismo, il paratormone favorisce il riassorbimento o l'eliminazione di queste sostanze per garantirne un giusto equilibrio. Un **eccesso di attività delle paratiroidi può sfociare nell'iperparatiroidismo primario**.

In questo caso, i livelli di PTH aumentano in modo incontrollato, spesso a causa della formazione di uno o più adenomi, tumori benigni che producono paratormone senza controllo. Questo causa un aumento anomalo di calcio nel sangue (**ipercalcemia**), con ripercussioni che vanno a intaccare le ossa – conducendo all'osteoporosi; reni – portando alla calcolosi dovuta alla maggior quantità di calcio che devono espellere, il cuore – attraverso aritmie cardiache, sistema nervoso, - problemi neurologici.

### COME AVVIENE LA DIAGNOSI DI IPERPARATIROIDISMO PRIMITIVO?

Individuare un **eccesso di paratormone** è relativamente semplice, ma comprendere la causa alla base di questo aumento può essere complesso. Un'elevata produzione di paratormone può dipendere da carenza di vitamina D o bassi livelli di calcio, oppure essere associata ad altre patologie. Quando gli **esami del sangue** e delle **urine** confermano la presenza di iperparatiroidismo primario in uno stadio avanzato, è necessario cercare l'adenoma responsabile. Questa ricerca può risultare complicata, poiché le paratiroidi malate possono avere dimensioni minime, nascondersi dietro i lobi tiroidei, o situarsi in profondità nel collo o nel torace superiore. Il primo approccio diagnostico prevede un'**ecografia**, che deve essere eseguita da medici esperti. Nei casi più complessi, si ricorre a tecniche avanzate come la scintigrafia delle paratiroidi o la PET.

**COME PREVENIRE L'IPERPARATIROIDISMO PRIMITIVO?** L'unica forma prevenibile è l'iperparatiroidismo secondario a carenze. Questo tipo può avere effetti molto dannosi sul tessuto osseo, ma può essere evitato seguendo una **dieta adeguata** e, se necessario, **assumendo integratori** di calcio e vitamina D. Alimenti ricchi di calcio (**latticini, frutta secca e alcune acque minerali**) sono utili. (*Humanitas*



**PREVENZIONE E SALUTE**

# CON QUALE FREQUENZA BISOGNEREBBE LAVARE I CAPELLI

*Lavare i capelli è un gesto semplice, quotidiano per molte persone, mentre altre preferiscono fare lo shampoo due o tre volte a settimana.*

**Ma qual è la frequenza giusta e quali le corrette modalità per mantenere capelli e cuoio capelluto in salute?** La risposta dipende da diversi fattori:

- **tipo di capelli, produzione di sebo, età, attività fisica e abitudini quotidiane.**

Ne parliamo con il dottor **Michele Cardone**, specialista in dermatologia e tricologia presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano e i centri medici Humanitas Medical Care.



**A COSA SERVE IL SEBO?** Il sebo è una sostanza grassa prodotta naturalmente dal cuoio capelluto. La sua funzione è **proteggere e idratare capelli e cute**.

Quando il sebo è insufficiente, i capelli possono diventare secchi, opachi e ruvidi, mentre la pelle del cuoio capelluto tende a irritarsi più facilmente. Al contrario, un eccesso di sebo può far apparire i capelli pesanti, untati o "sporchi".

Con il tempo, inoltre, il sebo accumulato subisce modificazioni chimiche che possono irritare il cuoio capelluto e fare da terreno di coltura per alcuni patogeni. Lo shampoo serve proprio a rimuovere il sebo in eccesso, polvere, smog e squame cutanee che si depositano sui capelli durante la giornata.

## **COSA SUCCEDA SE NON SI LAVANO I CAPELLI?**

Tra un lavaggio e l'altro non si accumula soltanto sebo. Sul cuoio capelluto si depositano anche cellule morte, polvere, pollini e residui di prodotti cosmetici come gel, lacche o balsami senza risciacquo.

Queste sostanze possono favorire la **proliferazione dei microrganismi naturalmente presenti sulla cute**. In alcune persone ciò può contribuire alla comparsa di forfora o dermatite seborroica, condizioni caratterizzate da desquamazione e irritazione del cuoio capelluto.

**OGNI QUANTO LAVARE I CAPELLI: DA COSA DIPENDE** Non esiste una regola valida per tutti. La frequenza dei lavaggi varia **in base a caratteristiche individuali** e abitudini quotidiane.

### **Tipo di capelli**

- ✓ I **capelli lisci e sottili** tendono a sporcarsi più rapidamente perché il sebo si distribuisce più facilmente lungo il fusto del capello. Per questo possono richiedere lavaggi più frequenti.
- ✓ I **capelli ricci o molto folti**, invece, trattengono meglio l'idratazione naturale e spesso possono essere lavati meno spesso.

Anche la **lunghezza** conta: i capelli lunghi hanno bisogno del sebo per mantenere morbidezza ed elasticità. Lavaggi troppo frequenti possono renderli più secchi e crespi, specie sulle punte. Utili in questo caso sono infatti balsami, maschere e spray alla cheratina.

## ETÀ

La produzione di sebo cambia nel corso della vita.

**Adolescenti e giovani adulti** tendono ad avere un cuoio capelluto più grasso rispetto ai bambini o alle persone anziane.

Con l'età, infatti, la cute diventa progressivamente più secca.

Nei **bambini** spesso sono sufficienti uno o due lavaggi alla settimana, mentre i più giovani, soprattutto se praticano sport o hanno capelli fini, possono aver bisogno di shampoo più frequenti.

## ATTIVITÀ FISICA E PRODOTTI COSMETICI

Sudore, attività sportiva e uso frequente di **prodotti per lo styling** – come gel, lacca, cere o creme – possono far apparire i capelli più sporchi o unti e rendere necessario lavarli più spesso.

Il lavaggio serve inoltre a evitare fenomeni di allergizzazione a questi prodotti, che non devono restare troppo a contatto con il cuoio capelluto.

## CARATTERISTICHE INDIVIDUALI

Anche la **predisposizione genetica** influisce sul tipo di capelli e sulla produzione di sebo.

Alcune persone hanno naturalmente una cute più grassa, altre più secca, ed è per questo che durante la visita tricologica viene anche stabilito il giusto numero di lavaggi e il giusto prodotto.

## QUANTE VOLTE A SETTIMANA FARE LO SHAMPOO?

Lavare i capelli troppo spesso **può impoverire il film lipidico naturale** che protegge cute e capelli. Alcuni segnali possono indicare che i lavaggi sono eccessivi:

- *capelli secchi, fragili o opachi*
- *punte che si spezzano facilmente*
- *prurito del cuoio capelluto*
- *sensazione di pelle che tira*
- *presenza di piccole scaglie bianche e sottili simili alla forfora.*

Per la maggior parte degli adulti,

- ✓ **tre lavaggi a settimana** possono essere sufficienti.

Molte persone infatti stanno bene anche con uno shampoo ogni due o tre giorni.

Chi ha capelli molto fini o un cuoio capelluto particolarmente grasso, invece, può avere bisogno di lavarli più frequentemente, anche ogni giorno o a giorni alterni.

Più che seguire una regola fissa, è importante

- ✓ **osservare come reagiscono capelli e cuoio capelluto**
- ✓ scegliere una routine adatta alle proprie esigenze
- ✓ il giusto prodotto di conseguenza.

*(Salute, Humanitas)*

## PREVENZIONE E SALUTE

## LE PROPRIETÀ DELLE CILIEGIE



Le ciliegie sono i frutti a nocciolo del genere *Prunus* e si distinguono in due grandi famiglie: le ciliegie dolci (*Prunus avium* L.) e le amarene (*Prunus cerasus* L.).

Ne esistono numerose varietà, diverse per dimensioni, color e e sapore, che vanno dal giallo dorato al rosso scuro intenso.

Sono ricche di **antiossidanti**, sostengono la salute del cuore, migliorano la **qualità del sonno** e possono alleviare i sintomi di alcune patologie articolari come l'artrite e la gotta.

Quali sono i benefici e le proprietà nutrizionali delle ciliegie?

Ne parliamo con la dottoressa **Maria Bravo**, biologa e nutrizionista presso Humanitas San Pio X.

**LE PROPRIETÀ NUTRIZIONALI DELLE CILIEGIE**

Le ciliegie sono un frutto **poco calorico** e particolarmente **ricco di acqua**: 100 grammi apportano solo 48 calorie, con una composizione che le rende adatte a diversi regimi alimentari.

Contengono carboidrati, fibre, vitamine e sali minerali in proporzioni equilibrate.

**100 g di ciliegie apportano:**

- 86,2 g di acqua; g di carboidrati disponibili, di cui 11 g di zuccheri solubili
- 1,3 g di fibre totali, di cui 0,49 g di fibra solubile e 0,8 g di fibra insolubile
- 0,8 g di proteine; 0,1 g di lipidi.

Fra le **vitamine e i minerali**, 100 g di ciliegie apportano:

- 229 mg di potassio; 30 mg di calcio; 18 mg di fosforo; 11 mg di vitamina C; 3 mg di sodio
- 0,6 mg di ferro; 19 µg di vitamina A (equivalenti retinolo); 7 µg di folati; 0,50 mg di niacina.

Il **potassio** è un minerale fondamentale per la contrazione muscolare, la trasmissione nervosa, la regolazione della pressione arteriosa e il corretto funzionamento dei reni.

La **vitamina C**, invece, è indispensabile per mantenere in buona salute il sistema immunitario e la pelle.

Le ciliegie sono inoltre particolarmente ricche di polifenoli, soprattutto **antocianine**:

❖ sono proprio queste molecole a conferire al frutto la sua caratteristica colorazione rossa intensa.

**QUALI SONO I BENEFICI DELLE CILIEGIE?**

- ❖ **Contrastano lo stress ossidativo e l'infiammazione.** Le ciliegie sono ricche di antiossidanti, in particolare polifenoli come antocianine, flavonoli e catechine, che proteggono le cellule dai **danni dei radicali liberi**. Lo stress ossidativo cronico è associato all'insorgenza di malattie cardiovascolari, diabete, alcune forme tumorali e invecchiamento precoce.
- ❖ **Favoriscono il recupero dopo l'attività fisica.** I composti antinfiammatori e antiossidanti delle ciliegie sembrano accelerare il recupero muscolare dopo l'esercizio fisico intenso.
- ❖ **Proteggono la salute cardiovascolare.** Inserire le ciliegie in un'alimentazione varia e ricca di frutta e verdura contribuisce alla salute del cuore. Il potassio aiuta a ridurre la pressione arteriosa, abbassando il rischio di infarto e ictus. Le antocianine e gli altri polifenoli proteggono l'endotelio vascolare e riducono l'infiammazione cronica, uno dei fattori di rischio per malattie cardiovascolari.
- ❖ **Riducono il colesterolo.** Le ciliegie contengono fitosteroli (steroli vegetali), composti che contribuiscono in modo naturale a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, con un effetto positivo aggiuntivo sulla salute cardiovascolare rispetto al solo apporto di potassio e polifenoli.
- ❖ **Migliorano il livello di glicemia.** hanno un indice glicemico basso e la fibra presente nella buccia rallenta l'assorbimento degli zuccheri, evitando picchi glicemici. Questo le rende adatte anche a chi soffre di diabete, purché consumate al naturale e non in sciroppo. (Salute, Humanitas)

**PREVENZIONE E SALUTE****GASTRITE: LE CAUSE E COME SI CURA**

*La gastrite è una patologia gastrointestinale che consiste nell'infiammazione della mucosa dello stomaco.*



Caratterizzata da sintomi quali dolore addominale, bruciore di stomaco, nausea e talvolta vomito, la gastrite può avere diverse cause, tra cui infezioni batteriche, uso eccessivo di farmaci, stress, abitudini alimentari scorrette e altri fattori. Questo disturbo può influenzare significativamente la qualità della vita delle persone e richiede un'attenzione adeguata per la gestione dei sintomi e il trattamento delle cause sottostanti. Ne parliamo con il dr Marco Dal Fante, gastroenterologo.

**GASTRITE ACUTA E GASTRITE CRONICA: LE CAUSE** La gastrite è l'infiammazione della mucosa gastrica che riveste l'interno dello stomaco. Può essere di due diverse tipologie: acuta o cronica.

La **gastrite acuta**, che può manifestarsi in diverse forme tra cui erosiva, emorragica, ischemica, da radiazioni o infettiva, è caratterizzata da un'infiammazione improvvisa e intensa della mucosa gastrica. Questo disturbo si risolve tipicamente in un breve lasso di tempo, ma può causare sintomi fastidiosi e influenzare temporaneamente la qualità della vita dei pazienti.

Tra le **cause** della gastrite **ACUTA** indichiamo:

- *Eccessivo utilizzo di farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS)*
- *Stress intenso; Ingestione di sostanze corrosive, come detersivi*
- *Binge drinking, cioè l'assunzione di grandi quantità di alcolici in breve tempo.*

La **gastrite cronica**, che può essere causata da vari fattori tra cui l'uso prolungato di farmaci FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei), infezioni, fattori psicosomatici o patologie sottostanti, si sviluppa gradualmente nel tempo e tende a persistere per **periodi più lunghi** rispetto alla forma acuta. Questo tipo di gastrite può avere un impatto duraturo sulla salute gastrointestinale e richiedere un trattamento mirato per gestire i sintomi e indagare sulle cause sottostanti.

Tra le **cause** della gastrite **CRONICA** indichiamo:

- *Infezione da Helicobacter pylori (che sta diminuendo nei Paesi occidentali)*
- *Fattori autoimmuni*
- *Reflusso biliare duodeno-gastrico, nelle persone sottoposte a intervento di rimozione della colecisti*
- *Stress prolungato che aumenta la produzione di acido cloridrico; Fumo; Abitudine all'alcol.*

Esiste poi un terzo tipo di gastrite, di natura allergica. La **gastrite eosinofila** ha come causa allergie alimentari, che possono essere associate ad altre forme di allergia (asma bronchiale, allergie stagionali).

**QUALI SONO I SINTOMI DELLA GASTRITE?** I sintomi della gastrite acuta, cronica o allergica condividono comunemente la presenza di **dolore o bruciore nell'epigastrio**, ovvero nella zona dell'addome sopra l'ombelico. Questi sintomi si manifestano o si intensificano durante la distensione dello stomaco durante i pasti. Nei casi più gravi, il dolore può essere presente anche tra i pasti.

**GASTRITE: QUALI RIMEDI?** È fortemente sconsigliato cercare rimedi fai-da-te senza una diagnosi accurata. Il trattamento della gastrite può includere l'uso di **antiacidi** specifici in base al tipo di gastrite, ansiolitici per gestire lo stress correlato, **antibiotici** (necessari solo in caso di infezione da H. pylori) e modifiche dello stile di vita. L'importante è consultare sempre un professionista sanitario per una valutazione accurata e un piano di trattamento appropriato.

In caso di gastrite, certamente è fondamentale lavorare sullo **stile di vita**. In particolare bisognerebbe:

- *Adottare una dieta sana ed equilibrata; Praticare attività fisica quotidiana*
- *Limitare il consumo di alcol, caffè e cioccolato; Evitare il fumo; Gestire lo stress e l'ansia*
- *Ridurre il consumo di cibi ad alto contenuto di grassi; dormire almeno 7 ore ogni notte. (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: 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



● **Persone con 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

20 FEBBRAIO | 15:00 – 19:30

Prenota subito

Presente \_\_\_\_\_ 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