



Proverbio di oggi.....

**'A cuntentezza vene da 'o core.**

## PERDITE DI SANGUE E TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA: COSA FARE?

L'utilizzo del **Tibolone** generalmente non si associa a perdite di sangue. Può accadere in rari casi ma i benefici superano gli eventuali piccoli effetti collaterali. E' però importante monitorare l'evoluzione delle perdite

Buongiorno, da circa un mese la cura ormonale con tibolone che da subito ha risolto la secchezza, atrofia, bruciore e dolore anche durante i rapporti (ed un valido aiuto anche per le vampate) essendo già in menopausa da ben 3 anni. In questi giorni sto però avendo perdite di sangue e dolori di pancia come quando quelle del ciclo mestruale. La mia ginecologa mi dice che è normale ma sono preoccupata... Andare avanti con la cura e sperare che le perdite non tornino oppure smettere la terapia con la possibilità che invece tornino tutti i problemi che avevo prima? (Simona, 54 anni).



Gentile signora, alle volte può succedere che durante la **terapia ormonale sostitutiva** si verifichino perdite di sangue, un fenomeno che in alcuni casi può rientrare nella normalità. Il **tibolone** è un farmaco che agisce in maniera simile agli ormoni naturali e offre numerosi benefici ma può anche comportare alcuni **effetti collaterali minori**.

Solitamente non causa perdite di sangue ma in alcuni casi ciò può accadere come giustamente riferito dalla sua ginecologa.

Questo però non significa necessariamente che le perdite si ripresenteranno in futuro.

È comprensibile che questa situazione possa generare preoccupazione ma i benefici che ha riportato dall'uso del tibolone, come la riduzione della secchezza vaginale, del dolore durante i rapporti e delle vampate, sembrano superare di gran lunga questo effetto indesiderato. In ogni caso è importante monitorare la situazione e indagare ulteriormente se le perdite dovessero persistere o se si dovessero accompagnare a sintomi più intensi, per escludere eventuali problematiche sottostanti.

(Salute, Fondazione Veronesi)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# PROTEINE ANIMALI O PROTEINE VEGETALI: LE DIFFERENZE NUTRIZIONALI

*Quando si parla di proteine, una delle domande più frequenti riguarda la scelta tra fonti animali e vegetali.*

La decisione dipende da diversi elementi:

- *obiettivi nutrizionali personali,*
- *fattori di rischio individuali,*
- *preferenze alimentari*
- *motivazioni culturali o etiche che orientano il modo di mangiare.*

Conoscere le differenze tra queste due categorie aiuta a comprendere cosa

cambia davvero sul piano nutrizionale e quali aspetti considerare prima di privilegiare una fonte rispetto all'altra.

Ne parliamo con la dottoressa **Martina Francia**, biologa nutrizionista presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

## **LE CARATTERISTICHE DELLE PROTEINE ANIMALI**

Le **proteine** provenienti da alimenti di **origine animale** forniscono nutrienti che sono meno disponibili o assenti nelle fonti vegetali. Contengono tutti gli amminoacidi essenziali necessari alla crescita e allo sviluppo muscolare.

Queste fonti apportano anche **zinco, ferro, vitamina B12, selenio e fosforo**.

Alcuni micronutrienti, come

- **ferro, zinco, vitamina A e vitamina D,**

vengono assorbiti e utilizzati più facilmente quando derivano da alimenti animali.

Per questo motivo molti alimenti di questa categoria presentano un'alta concentrazione di vitamine e minerali in rapporto alle calorie introdotte.

Non tutte le proteine animali hanno però le stesse caratteristiche nutrizionali.

Le **carni altamente lavorate**, come i salumi, possono contenere elevate quantità di

- *grassi, sodio,*
- *nitriti e nitrati.*

Il loro consumo è stato associato a obesità, malattie cardiache, diabete e alcuni tumori.

La **qualità della fonte proteica** diventa quindi un elemento determinante tanto quanto la quantità consumata.

Tra le principali fonti animali rientrano carne bovina, pollo, tacchino, uova, latte e derivati, yogurt greco, salmone, tonno e crostacei.



## LE CARATTERISTICHE DELLE PROTEINE VEGETALI

Anche le proteine vegetali forniscono nutrienti importanti, ma per raggiungere la stessa quantità proteica spesso è necessario consumare **porzioni più abbondanti** rispetto agli alimenti animali.

Alcuni vegetali contengono calcio, ma raggiungere le quantità raccomandate solo attraverso queste fonti è più difficile.

Gli alimenti vegetali, a differenza di quelli animali, contengono molte **fibre alimentari**, che contribuiscono al funzionamento intestinale, favoriscono la regolarità e sono state associate a una riduzione del rischio di tumore del colon-retto, malattie cardiache e mortalità generale, oltre a sostenere la sensibilità all'insulina e l'equilibrio metabolico.

Le fonti vegetali hanno inoltre meno grassi saturi rispetto a molte proteine animali.

Tra le principali **fonti vegetali** indichiamo **legumi** come

- fagioli, ceci e piselli, frutta secca e creme derivate,
- **avena, quinoa, semi di chia, canapa, zucca, sesamo e girasole,**
- oltre agli alimenti a base di soia come **tofu, tempeh e bevande vegetali.**

## LA DIFFERENZA NELLA DIGERIBILITÀ

La **digeribilità delle proteine** varia in base a diversi fattori, tra cui modalità di lavorazione, conservazione e cottura degli alimenti.

In generale le **proteine animali** risultano **più facilmente digeribili.**

Carne, pesce, formaggi e latte vengono assorbiti con maggiore efficienza dall'organismo.

Le proteine vegetali, invece, contengono fibre che attraversano in parte l'apparato digerente senza essere completamente digerite.

Questo contribuisce ad aumentare il volume delle feci e a renderle più morbide e influenzare il transito intestinale.

## L'IMPATTO AMBIENTALE

Oltre agli aspetti nutrizionali, la scelta tra proteine animali e vegetali ha anche una **dimensione ambientale.** La produzione di carne richiede generalmente più risorse idriche e territoriali rispetto alla produzione di alimenti vegetali, con un impatto ambientale maggiore.

I sostituti vegetali della carne disponibili in commercio sembrano avere un impatto inferiore, anche se il loro utilizzo non è ancora diffuso su larga scala.

Inoltre, nei sostituiti vegetali occorre **prestare attenzione all'etichetta:**

spesso la lista ingredienti è molto lunga, con oli raffinati, alto contenuto di sale, conservanti, additivi e amidi.

Sarebbe dunque meglio preferire scelte vegetali al naturale (es. insalata di ceci, cereali e verdure fresche) e preparate in casa (es. hummus).

**PROTEINE ANIMALI O VEGETALI: QUALE SCEGLIERE?** Il confronto tra proteine animali e vegetali non porta a una risposta unica. Le proteine animali danno **nutrienti altamente biodisponibili** e una **maggiore digeribilità**, mentre quelle vegetali apportano **fibre e quantità inferiori di grassi saturi**, oltre a un impatto ambientale più contenuto. La scelta finale dipende dall'equilibrio tra esigenze nutrizionali personali, preferenze alimentari e obiettivi individuali. (*Salute, Humanitas*)

## PREVENZIONE E SALUTE

## VITAMINA D BASSA: I SINTOMI

*La vitamina D è un pro-ormone essenziale per il corretto funzionamento dell'organismo.*

Quando i suoi livelli ematici risultano insufficienti, possono comparire manifestazioni che interessano prevalentemente l'apparato osteoarticolare e muscolare, ma non solo.

Riconoscere precocemente un deficit e correggerlo è fondamentale per prevenire complicanze a lungo termine.

Ne parliamo con il professor **Andrea Lania**, responsabile dell'Unità di Endocrinologia e Diabetologia presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

**A cosa serve la vitamina D?**

La vitamina D **regola il metabolismo del calcio e del fosforo**, minerali indispensabili per l'integrità di ossa e denti. In età pediatrica sostiene la crescita scheletrica, mentre nell'adulto contribuisce al fisiologico rimodellamento del tessuto osseo.

La fonte principale è l'**esposizione alla luce solare**, che stimola la sintesi cutanea di colecalciferolo.

Nei mesi invernali o in condizioni di scarsa irradiazione, la produzione endogena si riduce sensibilmente.

Sul piano alimentare, le fonti più rilevanti sono i

- *pesci grassi (salmone, sgombro, tonno),*
- *l'olio di fegato di merluzzo,*
- *il tuorlo d'uovo*
- *alcuni alimenti fortificati, come i cereali arricchiti.*

L'apporto dietetico da solo, tuttavia, non è generalmente sufficiente a coprire il fabbisogno giornaliero.

**Carenza di vitamina D: i SINTOMI**

Il deficit di vitamina D ha un esordio spesso insidioso: i **sintomi possono svilupparsi nell'arco di settimane o mesi** e variano in funzione dell'età e dello stato di salute del paziente.

**• Astenia**

Tra le manifestazioni più precoci figura una stanchezza persistente e non giustificata da altre cause.

La carenza di vitamina D interferisce con la qualità del sonno, altera i circuiti neurotrasmettitoriali implicati nella regolazione dell'energia e favorisce un'attivazione dei processi infiammatori, contribuendo alla sensazione cronica di affaticamento.

**• Dolori muscolo-scheletrici**

Livelli insufficienti di vitamina D si associano a un aumento dello stato infiammatorio sistemico, che può tradursi in mialgie e artralgie diffuse.

In alcune persone, questa condizione concorre all'insorgenza o all'aggravamento di forme artritiche, con rigidità e limitazione funzionale nei movimenti quotidiani.

- **Infezioni ricorrenti**

La vitamina D svolge un ruolo modulatore sul **sistema immunitario**.

Il suo deficit si associa a una maggiore suscettibilità alle infezioni delle vie respiratorie, inclusi raffreddori e sindromi influenzali.

Nei pazienti con **patologie respiratorie croniche**, come la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), la carenza di vitamina D aggrava ulteriormente la vulnerabilità agli agenti infettivi.

- **Alterazioni del tono dell'umore**

La vitamina D è coinvolta nella *regolazione dei neurotrasmettitori che influenzano il tono dell'umore*. Livelli ridotti possono favorire l'insorgenza di stati depressivi o amplificare una tendenza preesistente.

Il disturbo affettivo stagionale, che si manifesta tipicamente nei mesi a minore irradiazione solare, è in parte correlato alla ridotta sintesi di vitamina D.

- **Rachitismo nei bambini**

In età pediatrica, la vitamina D è indispensabile per la corretta mineralizzazione ossea.

Una carenza grave nei primi anni di vita può causare rachitismo, caratterizzato da deformità scheletriche, fragilità ossea e dolore muscolare.

Il rischio è maggiore nei bambini con inadeguata esposizione solare o con un apporto alimentare di vitamina D insufficiente.

- **Osteopenia, osteoporosi e rischio di fratture**

Negli adulti un deficit prolungato di vitamina D determina una progressiva riduzione della densità minerale ossea, favorendo lo sviluppo di osteopenia e osteoporosi.

Ne consegue un aumentato rischio di fratture da fragilità, anche in seguito a traumi minimi.

- **Effetti cardiovascolari**

La carenza di vitamina D può avere ricadute anche sul sistema cardiovascolare.

Lo stato infiammatorio che si sviluppa in condizioni di deficit sembra favorire l'insorgenza di malattie cardiovascolari e alterare la funzionalità del miocardio.

### **Vitamina D bassa: cosa fare?**

Il primo passo è la **misurazione dei livelli sierici di 25-idrossivitamina D** mediante esame ematochimico. In caso di deficit accertato, il medico può prescrivere un'integrazione farmacologica con colecalciferolo, in formulazione orale (*gocce o compresse*), calibrata in base all'entità della carenza, all'età e alle condizioni cliniche del paziente.

È utile affiancare all'integrazione un'adeguata esposizione solare e, quando possibile, un'attenzione alle fonti alimentari di vitamina D.

La normalizzazione dei livelli richiede settimane o mesi di trattamento costante, ma permette di attenuare la sintomatologia e di prevenire le complicanze d'organo associate al deficit cronico.

*(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: 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

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