



Proverbio di oggi.....

Ntempo'e tempesta, ogni pertuso è puorte'

TUMORE DELLA PROSTATA: COSA MANGIARE E COSA EVITARE?

L'alimentazione può essere un supporto alle terapie in caso di tumore della prostata. Ecco i consigli dell'esperta su quali alimenti preferire e quali limitare

COSA MANGIARE?

Per soddisfare tali obiettivi sarebbe bene, in generale, seguire un'alimentazione varia che favorisca **frutta e verdura**, in particolare le crucifere (*broccoli, cavoli* ecc), il pomodoro, soprattutto cotto, e i **frutti colorati ricchi di antiossidanti**, come ad esempio i frutti di bosco, gli **alimenti ricchi di acidi grassi omega tre** come il pesce azzurro, l'olio extravergine di oliva, le noci, le fonti di fibre tra cui i cereali integrali, i legumi, compresa la soia e i semi e l'**utilizzo di spezie** tra cui **curcuma** e zenzero riducendo l'utilizzo del sale.



COSA EVITARE?

Tra gli alimenti da evitare o limitare vi sono gli **alcolici**, anche se non si tratta di alimenti vengono associati tradizionalmente ai pasti, ma l'alcol può interferire con alcuni farmaci e favorire l'infiammazione per cui è raccomandabile evitarlo o consumarlo sporadicamente e in piccole quantità.

Le carni rosse e in particolare quelle processate sono per tutti da limitare, quindi chi sta affrontando una patologia tumorale dovrà ancora di più seguire questa indicazione.

Particolare attenzione si dovrà fare poi a non eccedere con i **grassi saturi e trans** e con gli **zuccheri semplici**, leggendo le etichette dei cibi confezionati e scegliendo quelli che contengono minori quantità di questi nutrienti. (*Salute, Fondazione Veronesi*)

SCIENZA E SALUTE

La VACANZA STRUMENTO di BENESSERE giù il CORTISOLO, su la DOPAMINA

Ora si chiama “investimento neurochimico”.

Andare in vacanza, per chi studia il cervello, è (o dovrebbe essere) un processo biologico attraverso cui il nostro sistema cerebrale **riequilibra i neurotrasmettitori**. Riducendo il cortisolo (ormone dello stress) e stimolando dopamina e serotonina (ormoni della felicità).

**OBIETTIVO:**

limitare il cosiddetto stress da vacanza, una sindrome caratterizzata dall'ansia del non riuscire a dimenticare il lavoro e dal voler riempire di impegni durante i giorni di riposo.

Una sindrome che si presenta, pur stando a riposo, con stanchezza, disturbi del sonno e dell'appetito, tristezza e mancanza di motivazione.

Da qui, la necessità di promettere a noi stessi di non scivolare in questa condizione e di trasformare la vacanza in una vera ricarica. D'altronde, le ferie, non sono più solo una pausa dalla routine, ma un autentico strumento di benessere.

Che si tratti di viaggi, soggiorni al mare, in montagna o di viaggi in città, sempre più persone cercano esperienze capaci di rigenerare mente e corpo.

Lontani da notifiche, scadenze e abitudini frenetiche, possiamo finalmente ascoltarci. L'importante è concedersi il tempo di osservare, esplorare senza fretta.

Rigenerarsi in vacanza significa tornare a casa non solo riposati, ma anche più consapevoli, positivi e centrati. E carichi di ricordi. Lutz Jäncke, neuropsicologo e neuroscienziato cognitivo tedesco, professore emerito all'Università di Zurigo, ha esplorato la misura in cui le nostre esperienze di viaggio sono incorporate nei nostri ricordi, in che modo differiscono dalle altre memorie e come influenzano le persone. «I bei ricordi di un viaggio possono aiutarci nella vita di tutti i giorni.

Questa tecnica – viene impiegata anche nella psicoterapia per sconfiggere tristezza e depressione.

A prescindere dall'età e dal contesto in cui cresciamo, la nostra memoria funziona sempre nello stesso modo:

- **i ricordi si sviluppano dai dettagli personali che riaffiorano nel tempo».**

Potrebbe bastare anche il solo pensiero di una partenza a regalarci benessere. Sapere che le vacanze stanno arrivando aumenta i livelli di dopamina nel cervello e ci dà una sensazione di piacere. Come conferma la scienza. È proprio questa, infatti, la conclusione di un riesame della letteratura scientifica sui benefici delle vacanze pubblicato sul portale *The Conversation*, curata da ricercatori dell'Università di Vigo, in Spagna, del Karolinska Institutet a Stoccolma.

LE INFORMAZIONI

La maggior parte degli studi concorda sul fatto che, da un punto di vista biologico, durante e subito dopo il periodo di pausa rilassante, viene rilevato un aumento della flessibilità cognitiva.

Quell'abilità del cervello, cioè, di adattarsi rapidamente a nuove informazioni, cambiando prospettiva o strategia in base al contesto. Quel riuscire a passare da un'idea all'altra come per risolvere problemi imprevisti. Una sorta di mutazione, fisica e psichica, dovuta essenzialmente alla riduzione dello stress.

È stato anche scoperto che lo stress cronico è persino in grado di modificare il numero di recettori della dopamina, sviluppando comportamenti depressivi. Pertanto, una vacanza che ci liberi dallo stress aiuterà a riequilibrare il sistema dopaminergico.

Le migliori vacanze, dunque, secondo l'analisi delle università in Spagna e in Svezia, sono quelle in cui godiamo di nuove esperienze e ricompense.

Che sia una vacanza stanziale o di continui spostamenti il regista è, quindi, il cervello. O meglio, la nostra lucidità nell'organizzare la pausa, nella scelta e nel disegnare le giornate.

«Perché la salute del cervello è connessa alla salute nella sua accezione più ampia: proprio per questo deve essere difeso e sostenuto durante le vacanze – sono le parole di **Alessandro Padovani, già presidente della Società Italiana di Neurologia e ordinario di Neurologia all'Università di Brescia** – Anche nei momenti di relax, è fondamentale proteggere questo organo da fattori di rischio spesso sottovalutati, come stress, disidratazione, isolamento sociale o eccessi alimentari».

Seguendo il principio *“One Brain, One Health”*, che collega salute neurologica, salute mentale, ambiente e società, la Società Italiana di Neurologia propone un vademecum di cinque raccomandazioni:

- *idratazione e dieta neuroprotettiva a base di cibi antiossidanti e poco alcol, sonno regolare,*
- *attività fisica quotidiana, stimolazione cognitiva e relazioni sociali, gestione dello stress.*

I MINUTI

Non va, inoltre, dimenticata quella **“lotta” tra il desiderio di riposarsi e la voglia di non perdere neppure un minuto dormendo o annoiandosi**. Capace di generare un vago, ma spesso persistente, senso di colpa. E proprio questo non ci aiuta a recuperare energie, piuttosto ce le toglie. Quindi, **fermarsi e allontanare il senso di colpa guardando in un'altra direzione**.

Facile a dirsi visto che tutti sappiamo come il tempo in ferie sembra passare troppo rapidamente. Abbiamo appena iniziato a rilassarci ed è già ora di rifare i bagagli. Il fenomeno è tanto noto che gli scienziati lo hanno battezzato come il **“Paradosso della vacanza”**.

“La percezione soggettiva dello scorrere del tempo è spesso in contrasto con la sua durata oggettiva ed è influenzata dalle caratteristiche dell'evento ricordato o vissuto – si legge in un focus sul rapporto cervello-tempo del riposo dell'Istituto di Fisiologia Clinica del Cnr –

La società odierna impone ritmi incessanti: si va sempre di corsa, presi da mille impegni, senza mai fermarsi. Tutto questo, nel lungo termine, danneggia l'equilibrio omeostatico del corpo e tra i primi organi a subirne le conseguenze vi è il cervello. Il giusto riposo è un elemento essenziale della vita, un momento in cui il corpo **“resetta” l'affaticamento e la stanchezza accumulata**.

(Il Mattino, Molto Salute,)

PREVENZIONE E SALUTE

OCCHIALI DA SOLE: VERO O FALSO?

Una protezione adeguata dai raggi UV fin da bambini porta notevoli vantaggi per la salute visiva a lungo termine

1

I PICCOLI NE HANNO PIÙ BISOGNO DEGLI ADULTI

VERO Il cristallino dei bambini è estremamente trasparente e non riesce a filtrare i raggi UV come quello degli adulti, lasciando passare fino al 90% dei raggi UVA. Questo significa che i più piccoli hanno molte più probabilità di subire danni retinici invisibili che poi, a loro volta, si traducono in problemi visivi in età adulta.

3

MIGLIO EVITARE LE SOLUZIONI IN PLASTICA ECONOMICA

FALSO L'occhiale economico può andare bene purché sia acquistato nei canali ufficiali e riporti il marchio CE, garanzia di controlli rigorosi e test di sicurezza. Tuttavia, per i bambini è importante controllare che la montatura sia flessibile e priva di parti piccole che si possono staccare. Per il resto non ci sono controindicazioni.

5

PREVENGONO L'INVECCHIAMENTO OCULARE

VERO Il consumo visivo di luce solare diretta, senza filtri adatti, accelera l'invecchiamento dei tessuti oculari. Il filtro determina invece un minor stress visivo complessivo nel tempo, cioè rallenta l'invecchiamento cellulare e protegge i fotorecettori fin dall'infanzia, limitando i danni futuri.

7

SONO PERFETTI COME COPERTURA UNICA AL MARE

FALSO Va benissimo indossare gli occhiali da sole in spiaggia. Ma un solo paio di occhiali non può bastare a proteggere i bambini nelle ore di punta. Il consumo visivo esclusivo dietro lenti scure senza l'uso di un cappellino con visiera e della crema solare non è quindi raccomandabile. È necessario uno schermo completo.

9

DIFENDONO DA VENTO E POLVERE

VERO L'uso degli occhiali da sole significa anche creare una barriera fisica davanti alla cornea prima che agenti esterni possano colpirla. Questo determina una minore evaporazione del film lacrimale, cioè rallenta la disidratazione dell'occhio, limitando il rischio di congiuntiviti irritative o fastidiosi corpi estranei.

N

on sono un mero accessorio da sfoggiare sotto l'ombrellone. Gli occhiali da sole sono un dispositivo fondamentale che non dovrebbe essere considerato una prerogativa esclusiva delle calde giornate estive. Indossarli in ogni stagione dell'anno è una consuetudine che sta prendendo piede, ma che sembra ancora dividere l'opinione pubblica tra chi li ritiene un vezzo estetico e chi una reale necessità clinica, specialmente per i più piccoli. «È un'ottima notizia che l'abitudine di proteggere gli occhi si stia diffondendo sia tra gli adulti che tra i bambini», commenta Francesco Calabrò, direttore dell'Unità Operativa Complessa di Oculistica Azienda ospedaliera dei Colli Ospedale Monaldi Napoli. «Utilizzare gli occhiali da sole corretti fin dall'infanzia può avere notevoli vantaggi per la salute visiva a lungo termine», aggiunge. Anche negli adulti l'uso regolare di occhiali da sole di qualità è fondamentale. «Una protezione adeguata dai raggi UV - specifica Calabrò - aiuta infatti a limitare i danni causati dalla luce solare alle strutture oculari, riducendo il rischio di accelerare l'opacizzazione del cristallino, responsabile della cataratta. Particolare attenzione deve essere riservata alle persone affette da maculopatia, una malattia della retina che compromette la visione centrale. In questi pazienti, la protezione dalla luce intensa e dalle radiazioni UV può contribuire a

ridurre lo stress ossidativo a carico della retina e rappresenta una misura utile, insieme alle terapie e ai controlli specialistici, per preservare la funzione visiva». Ma attenzione a fare le scelte giuste. È fondamentale, ad esempio, verificare sempre prima dell'acquisto degli occhiali da sole che ci sia la presenza delle certificazioni a norma di legge. Grande attenzione, inoltre, va data anche alla scelta del colore delle lenti, che può nascondere veri e propri «tranelli» visivi. La musica cambia se alla protezione dai raggi UV si aggiunge anche la polarizzazione delle lenti. «Potrebbe essere una buona strategia per azzerare i riflessi fastidiosi, come quelli sull'asfalto o sull'acqua, che alterano la visibilità complessiva e che si pensa siano responsabili di molti colpi di sonno alla guida», spiega Calabrò. Ma attenzione. Gli occhiali da sole non sono indicati nello stesso modo per tutti. «Infatti, lenti troppo scure in ambienti non idonei possono causare problemi in persone con specifiche patologie oculari o difficoltà di adattamento alla luce, peggiorandone l'orientamento», precisa lo specialista. Per cui, prima di fare gli esperti di stile, è bene informarsi se la tipologia di lente scelta può fare o meno al proprio caso.



2

LE LENTI DEI COLORI FASHION PROTEGGONO COME QUELLE SCURE

FALSO Il colore della lente non indica necessariamente la capacità di schermare i raggi UV, ma influisce solo sulla luminosità. Lenti dai colori più fashion offrono spesso una protezione insufficiente in condizioni di luce intensa e alterano la percezione dei colori, a differenza delle lenti marroni, verdi o grigie.

4

FAVORISCONO IL RILASAMENTO DEL VISO

VERO Indossare un buon paio di lenti, così come evitare di stringere continuamente gli occhi al sole, è un po' come togliere una tensione costante. Nei bambini, in particolare, l'uso del filtro giusto può aiutare a prevenire l'irritabilità e i mal di testa causati dal riverbero della luce durante le ore pomeridiane.

6

VANNO BENE ANCHE SE C'È QUALCHE GRAFFIO SUL VETRO

FALSO Una lente graffiata altera la diffusione della luce e costringe l'occhio a un continuo sforzo di messa a fuoco. Questo comporta un affaticamento visivo precoce e può causare mal di testa o visione sfocata. Quindi, se notiamo rigature evidenti, cambiarle serve a preservare il benessere visivo ed evitare stress accomodativi.

8

SI DEVONO INDOSSARE PURE QUANDO È NUVOLOSO

VERO I raggi ultravioletti riescono a superare la barriera delle nuvole fino all'80%, specialmente in estate. Questo significa che anche se il cielo è coperto si ha comunque un'esposizione invisibile ai raggi nocivi. Schermare gli occhi anche nelle giornate uggiose protegge la salute oculare a lungo termine.

10

NON SCADONO MAI VANNO BENE PER SEMPRE

FALSO I filtri protettivi UV presenti nelle lenti possono degradarsi nel tempo a causa dell'usura e dell'esposizione prolungata al calore (come quando vengono lasciati sul cruscotto dell'auto). Questo significa che un paio di occhiali vecchi di molti anni potrebbe non garantire più lo schermo totale originale, mettendo a rischio la retina.

(Molto Salute, Il Mattino)

PREVENZIONE E SALUTE

PANNOLINO: QUANDO E COME TOGLIERLO. SEGUIRE I TEMPI DEL BAMBINO SENZA FRETTA

Il passaggio dal pannolino al vasino è un momento delicato nella vita dei bambini, che richiede grande attenzione e pazienza da parte dei genitori. Quali sono le cose da fare o non fare?

Togliere il pannolino: qual è il momento giusto? È questa una delle domande che i genitori si pongono più spesso.

In realtà, **non esiste un'età obbligatoria** o valida per tutti. Sebbene generalmente il percorso possa iniziare intorno ai **due anni**, ciò che conta davvero non è la data sul calendario, ma il livello di maturazione del bambino. Lo spiega **Livia Gargiullo**, pediatra, unità di Pediatria Generale e malattie infettive dell'Osp. Pediatrico Bambino Gesù



QUANDO È IL MOMENTO GIUSTO? «L'idea, ancora diffusa, che il pannolino debba essere necessariamente abbandonato **prima dei tre anni** non trova riscontro in una regola universale: **ogni bambino ha i propri tempi** e rispettarli è fondamentale – . I primi segnali di prontezza possono essere diversi. Alcuni bambini mostrano curiosità verso il vasino o il bagno degli adulti, altri iniziano a comunicare quando hanno fatto pipì o cacca, oppure dimostrano interesse per il fatto di restare asciutti. Sono tutti indizi che suggeriscono una maggiore consapevolezza del proprio corpo. Anche per questo motivo è utile introdurre il vasino o il riduttore già intorno ai due anni, senza pretendere che vengano utilizzati subito, ma semplicemente per consentire al bambino di **familiarizzare** con questi strumenti».

OGNI BAMBINO È UNICO «Non esiste un metodo valido per tutti –. Più che seguire tecniche prestabilite, è importante **osservare e ascoltare** il bambino. Se continua a bagnarsi frequentemente, probabilmente non ha ancora sviluppato la capacità di riconoscere lo stimolo della vescica piena. In questi casi è preferibile aspettare ancora un po', evitando inutili pressioni. Allo stesso modo, se il pannolino risulta spesso molto bagnato, bisogna interrogarsi se la causa possa essere un'eccessiva assunzione di liquidi. Una buona idratazione è importante e solo in presenza di un consumo realmente eccessivo può essere utile confrontarsi con il pediatra. La frequenza del nido può rappresentare un valido aiuto. **Nella routine quotidiana i bambini vedono gli altri utilizzare il vasino**, osservano l'organizzazione del bagno e, grazie al supporto delle educatrici, iniziano spesso a prendere confidenza con questo passaggio. È importante che i genitori collaborino con il personale educativo, ascoltando i suggerimenti di chi segue quotidianamente il bambino e mantenendo un approccio coerente tra casa e scuola».

SÌ AL RINFORZO POSITIVO, NO AI RIMPROVERI «Durante il percorso possono verificarsi incidenti, ed è del tutto normale –. **Il bambino non deve mai essere rimproverato, punito o umiliato** se si sporca o non arriva in tempo al bagno. Al contrario, ha bisogno di essere **rassicurato**. I genitori possono aiutarlo osservando eventuali segnali che precedono la pipì, accompagnandolo serenamente verso il bagno o il vasino, senza trasformare il momento in una fonte di ansia. Anche il **rinforzo positivo** ha un ruolo importante, purché sia equilibrato. Un semplice "bravo" o un incoraggiamento sono sufficienti per valorizzare il successo, **senza ricorrere a premi, regali o ricompense** eccessive. Fare pipì e cacca nel vasino rappresenta infatti una normale acquisizione dello sviluppo e non dovrebbe diventare un'attività da "premiare" in modo straordinario». Per rendere il momento del bagno più confortevole è utile prestare attenzione anche agli aspetti pratici. «Se utilizza il **WC con il riduttore**, ad esempio, dovrebbe poter appoggiare i piedi su un **panchetto**, evitando di lasciarli penzolare: una posizione stabile favorisce il rilassamento e rende più facile sia la minzione sia l'evacuazione – . Libri illustrati, canzoncine e storie dedicate possono essere strumenti utili per accompagnare questa fase». (*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	FT/PT	f.mezzacannone@libero.it	8 Luglio
Marano	FT/PT	393 932 8902	8 Luglio
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

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



● **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