



farma DAY

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli

Anno XV – Numero 3064

Mercoledì 15 Luglio 2026 – S. Bonaventura

Proverbio di oggi.....

Il cuore che ama è sempre giovane

UN DISPOSITIVO INDOSSABILE MONITORA I LIVELLI DI IDRATAZIONE

Un wearable che si applica sul braccio monitora in tempo reale i livelli di idratazione corporea, permettendoci di sapere quando è il caso di bere un bicchiere di acqua.

Non c'è estate che passi senza sentire il classico mantra da tutti i TG nazionali: *bevete tanto*.

- **Rimanere idratati** è fondamentale per mantenere bassa la temperatura corporea e assicurare il corretto funzionamento degli organi.

Un dispositivo indossabile (in inglese *wearable*) sviluppato dai ricercatori i cui dati sono pubblicati su *PNAS* promette di aiutarci a monitorare i livelli di idratazione del nostro organismo in modo non invasivo.

L'IMPORTANZA DELL'ACQUA. Il nostro corpo è fatto per circa il 60-70% di acqua (percentuale che sale al 75% nei bambini). L'acqua è fondamentale perché trasporta nutrienti, regola la temperatura e fa funzionare correttamente le articolazioni e gli organi delicati come il cervello e gli occhi.

Basta perdere lo 0,5% di liquidi per avere sete, arrivando al 7% si inizia ad avere **allucinazioni** e con il 10% in meno si entra in **coma**. Ecco perché è fondamentale monitorare i livelli di idratazione del nostro organismo, specie quando fa caldo o quando svolgiamo attività fisica.

FLUSSO ELETTRICO. Il dispositivo si serve della **bioimpedenza**, una tecnica che prevede il passaggio di una debole corrente elettrica attraverso il corpo, per monitorare i livelli di idratazione dell'organismo. Il modo in cui l'elettricità scorre dipende dalla **quantità di acqua presente nei tessuti**:

- **se idratati l'elettricità scorre facilmente, se disidratati passa con maggior difficoltà.**

«Il sensore può essere un'alternativa affidabile per monitorare i livelli di idratazione, anche durante le attività quotidiane come camminare, lavorare o fare esercizio fisico».

VANTAGGI E FUTURI SVILUPPI. Rispetto ai metodi tradizionali, come i test delle urine o del sangue, questo non è invasivo, è rapido e raccoglie dati in tempo reale. Altri dispositivi simili in commercio sono più ingombranti e richiedono che l'utente rimanga fermo durante il monitoraggio, limitandone l'uso. (*Salute, Focus*)



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 *colecalfiferolo*.

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, sgombero, tonno*),
- ✓ l'olio di fegato di merluzzo, il tuorlo d'uovo e 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.

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.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

Caldo estremo, come influenza le funzioni del nostro cervello: cinque strategie per proteggerlo (c'è anche il cioccolato)

Memoria, attenzione, concentrazione e capacità decisionali diventano meno efficienti. Idratazione, alimentazione, sonno: come limitare gli effetti del caldo sul cervello

«Mi si è fuso il cervello». «Con questo caldo non riesco a ragionare». In questi giorni di temperature tropicali lo abbiamo detto tutti almeno una volta.

E non è solo una sensazione. Quando il termometro sale, infatti, non soffre solo il corpo:

✓ *il cervello rallenta.*

Memoria, attenzione, concentrazione e capacità decisionali diventano meno efficienti.

Succede perché il nostro organismo è costretto a destinare gran parte delle proprie energie a una priorità assoluta: disperdere il calore e mantenere stabile la temperatura corporea.

«Non diventiamo meno intelligenti, ma certamente meno brillanti», spiega Maria Salsone, responsabile dell'Unità Operativa di Neurologia e della Stroke Unit dell'Irccs Policlinico San Donato e professoressa di Neurologia all'Università Vita-Salute San Raffaele.

«Il caldo intenso e prolungato modifica il metabolismo cerebrale. Lo stress termico attiva le cosiddette proteine da shock termico (HSP), che proteggono i neuroni dalle alte temperature ma richiedono un notevole consumo di energia.

Questa risposta adattativa ha quindi un costo elevato e aumenta il fabbisogno energetico del cervello».

RISPARMIO ENERGETICO

Quando la temperatura corporea aumenta, entra in azione l'ipotalamo, la "centralina" della termoregolazione, con un unico obiettivo: raffreddare il corpo il più rapidamente possibile.

Lo fa attraverso due strategie.

La prima è comportamentale: ci spinge a cercare luoghi freschi, bere di più, alleggerire l'abbigliamento ed evitare gli sforzi fisici nelle ore più calde

La seconda è automatica e coinvolge il sistema nervoso: attraverso neurotrasmettitori come acetilcolina, serotonina, dopamina e noradrenalina vengono attivati la vasodilatazione cutanea e la sudorazione, i principali meccanismi di dispersione del calore.

Il prezzo da pagare è una temporanea riduzione delle risorse dedicate alle funzioni cognitive. «Il cervello entra in una modalità di risparmio energetico», spiega la neurologa. «Si riducono il flusso sanguigno e l'apporto di energia in aree fondamentali come la corteccia prefrontale e l'ippocampo, responsabili di attenzione, memoria, pianificazione e *problem solving*. Per questo diventiamo più lenti, più distratti e commettiamo più errori».



TEMPERATURE CRITICHE

Esiste una temperatura oltre la quale le prestazioni cognitive iniziano a diminuire? «Non esiste una soglia valida per tutti», precisa Salsone. «Contano molti fattori: umidità, durata dell'esposizione, idratazione, acclimatazione, età e condizioni di salute». La ricerca, però, mostra che il cervello lavora al meglio in una fascia compresa tra i 20 e i 25 gradi. Oltre i 25-27 °C le prestazioni iniziano progressivamente a ridursi; sopra i 30 °C diventano evidenti il calo dell'attenzione, la diminuzione della velocità di elaborazione delle informazioni e della vigilanza. Quando si raggiungono i 32-35 °C, soprattutto in presenza di elevata umidità o scarsa ventilazione, aumentano la fatica mentale, i tempi di reazione e le difficoltà decisionali. «Anche piccoli aumenti della temperatura possono modificare direttamente l'attività dei neuroni e alterare l'equilibrio dei circuiti cerebrali», sottolinea l'esperta.

ATTENZIONE AL COLPO DI CALORE

È importante distinguere il semplice esaurimento da calore dal colpo di calore, una vera emergenza medica. «L'esaurimento da calore provoca soprattutto stanchezza, debolezza, abbondante sudorazione e talvolta crampi muscolari», spiega Salsone. «Il colpo di calore, invece, compare quando i meccanismi di termoregolazione collassano e la temperatura corporea supera i 40 °C». In questa situazione il cervello è direttamente coinvolto. Possono comparire confusione mentale improvvisa, linguaggio impastato, difficoltà a rispondere a domande semplici, alterazioni della coscienza, convulsioni fino alla perdita di coscienza.

«Questi sono segnali che richiedono di chiamare immediatamente il 112. Ogni minuto è prezioso perché il calore eccessivo può danneggiare direttamente i neuroni. Alcune aree, come il cervelletto e l'ippocampo, sono particolarmente vulnerabili».

ANCHE LE NOTTI TROPICALI METTONO ALLA PROVA IL CERVELLO

Non è soltanto il caldo diurno a creare problemi. Le cosiddette notti tropicali, con temperature che non scendono sotto i 25 °C, compromettono la qualità del sonno proprio quando il cervello dovrebbe recuperare. «Il riposo notturno è il momento in cui il sistema nervoso recupera dallo stress termico accumulato durante il giorno. Se il sonno è insufficiente o frammentato, questo recupero non avviene e lo stress si accumula giorno dopo giorno», osserva Salsone. Gli anziani sono particolarmente vulnerabili: con il caldo dormono meno, il sonno è più superficiale e il recupero cerebrale risulta meno efficace.

Cinque strategie per proteggere il cervello

Per limitare gli effetti del caldo sul sistema nervoso bastano alcune semplici abitudini quotidiane:

- **bere regolarmente durante tutta la giornata**, senza aspettare di avere sete, soprattutto dopo i 65 anni;
- **preferire pasti leggeri ricchi di frutta e verdura**, che contribuiscono anche all'idratazione;
- **concedersi una tazzina di caffè** accompagnata da 20-30 mg di cioccolato fondente con almeno il 75-80% di cacao. Caffeina, flavonoidi e polifenoli aiutano infatti a contrastare lo stress ossidativo e favoriscono il microcircolo cerebrale grazie alla produzione di ossido nitrico;
- **mantenere gli ambienti domestici sotto i 27 °C**, utilizzando ventilatori, docce fresche o impacchi freddi su collo, polsi e tempie;
- **evitare attività fisica e uscite nelle ore più calde della giornata**, orientativamente tra le 11 e le 18, preferendo il mattino presto o la sera. (*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 centro storico	FT/PT	393 955 1096	15 Luglio
Portici	FT/PT	333 704 7022	15 Luglio
Lago Patria (Farmacia veterinaria)	FT/PT	vetershop@virgilio.it	15 Luglio
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

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	Farmacia la Montagna	Acerra
13 Febbraio	Farmacia De Angelisi	Napoli Miano
20 Febbraio	Farmacia Florio	Napoli Vomero
27 Febbraio	Farmacia Monaco	Napoli Ponticelli
6 Marzo	Farmacia delle Grazie	Giugliano
13 Marzo	Farmacia Pezzullo	Qualiano
20 Marzo	Farmacia Comunale	Bacoli
27 Marzo	Farmacia Maggiore	Napoli
10 Aprile	Farmacia Lauri	S. Gennaro Vesuviano
17 Aprile	Farmacia Maluvia	Pozzuoli
24 Aprile	Farmacia Aionfarma	S. Antonio Abate

8 Maggio	Farmacia Procaccini	Napoli
15 Maggio	Farmacia Cirino	Napoli
22 Maggio	Farmacia Dello Iacovo	Napoli Ponticelli
29 Maggio	Farmacia Visconti	Nola
5 Giugno	Farmacia Elifani	Meta di Sorrento
12 Giugno	Farmacia Verdi	Giugliano
19 Giugno	Farmacia Morrica	Marano
26 Giugno	Farmacia Associate	Afragola
3 Luglio	Farmacia Romano	Casalnuovo
10 Luglio	Farmacia Cifariello	Napoli



PREVENZIONE IN FARMACIA

Evento gratuito

Promosso dall'Ordine dei Farmacisti in
collaborazione con Eldercare



● **Persone con disturbi cognitivi**

PRESTAZIONI DISPONIBILI

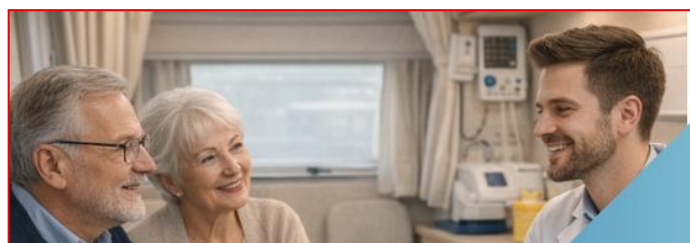
- ✓ **Visita geriatrica**
- ✓ **ECG**
- ✓ **Ecocolordoppler TSA**
- ✓ **Valutazione neuropsicologica**



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

Perché 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