



farma DAY

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



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli

Proverbio di oggi.....

Chello ca nun se pava, nun se stima.

OCCHI: SI PUÒ CORREGGERE LA MIOPIA (senza un intervento)?

La progressione della miopia può essere rallentata, solo se il difetto viene diagnosticato fin da bambini. Le visite oculistiche regolari sono fondamentali.

Gli occhi sono la nostra finestra sul mondo e dovremmo prendercene cura fin da bambini. Invece ambiente e stile di vita stanno mettendo a repentaglio la vista già dall'infanzia: negli ultimi trent'anni i **giovannissimi con miopia sono aumentati del 50%; di questo passo, nel 2050 sarà miope una persona su due.**

CONTA ANCHE LO STILE DI VITA.

Tanti elementi con nessi allo stile di vita incidono sulla capacità di vedere da lontano, come spiega Paolo Vinciguerra, direttore del Centro Oculistico dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas e docente all'Humanitas University di Milano:

«La miopia può essere facilitata dalla frequente **visione ravvicinata** e dal **minor tempo passato all'aperto**, perché alla luce naturale si attivano meccanismi ormonali che irrobustiscono la sclera (il rivestimento del bulbo oculare, ndr). Anche **dormire poco** può contribuire a ridurre lo spessore, mentre **strofinare spesso gli occhi** può facilitare la deformazione della cornea».

INTERVENTI TEMPESTIVI.

Per riconoscere e gestire in tempo eventuali problemi, per esempio con le **nuove lenti a defocus periferico** che possono rallentare la progressione della miopia, sono indispensabili le **visite dall'oculista nell'infanzia**: un difetto visivo non corretto può portare anche all'ambliopia o **occhio pigro** – in cui un occhio vede molto meno bene dell'altro – difetto che va **trattato precocemente perché altrimenti il deficit di vista non è più recuperabile.**

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

Allarme alimentazione: in tutto il mondo, bambini e ragazzi mangiano troppi pochi alimenti vegetali

A mangiar sano si impara da piccoli, ma un po' ovunque bambini e adolescenti non assumono abbastanza frutta, verdura e legumi, utili per la loro crescita. Lo dice uno studio condotto in 185 Paesi: ecco i dati.

In generale, nel mondo, bambini e ragazzi non assumono quantità sufficienti degli alimenti che più di tutti potrebbero contribuire alla loro crescita sana, alle loro capacità di apprendimento e alla loro salute futura. Parliamo degli **alimenti a base vegetale come frutta, verdura, semi, frutta secca, legumi**: un'analisi svolta su diversi stili alimentari in 185 Paesi rivela che i giovani non ne mangiano abbastanza, e che il loro consumo non aumenta tra



l'infanzia e l'adolescenza nei Paesi ad alto reddito, forse per il contesto culturale e alimentare in cui i ragazzi crescono. Lo studio, pubblicato sul *BMJ Global Health*, potrebbe aiutare a individuare i punti da rafforzare per offrire a bambini e ragazzi i nutrienti di cui hanno bisogno.

TRENT'ANNI DI ABITUDINI ALIMENTARI Non solo l'infanzia è una fase in cui il bisogno di cibi sani è essenziale per il corretto sviluppo. La questione è - anche - culturale ed educativa:

- *le sane abitudini alimentari si instaurano nei primi anni di vita, e probabilmente non le stiamo incentivando abbastanza.*

Gli scienziati hanno studiato come sono cambiate le tendenze di consumo di cinque alimenti vegetali sani in quasi 30 anni, tra il 1990 e il 2018. Hanno utilizzato un modello statistico di grandi dimensioni per analizzare i dati provenienti da oltre 1.200 indagini condotte in 185 Paesi sui cibi consumati da bambini e ragazzi, dagli 0 ai 19 anni. In particolare hanno analizzato la quantità di frutta, di *verdura amidacea* (come **zucca, mais, carote, ed escluse le patate**), *verdura non amidacea* (come le verdure a foglia o le crucifere), di *fagioli e legumi, frutta secca e semi*.

PIATTO POCO VEGETALE: UNA TENDENZA GLOBALE

Globalmente, bambini e ragazzi assumono quantità relativamente basse degli alimenti citati, da 1,19 porzioni al giorno nei bambini di età inferiore a un anno a 3,55 porzioni al giorno nei ragazzi di età compresa tra 15 e 19 anni, senza grandi differenze in base al sesso.

I Paesi in cui in generale, in molte fasce di età, si consumano più alimenti a base vegetali sono quelli di Asia orientale e Sudorientale (come *Vietnam, Giappone, Corea del Sud, Cina, Thailandia, Filippine...*), perché qui è più diffuso il consumo di verdure non amidacee tra bambini e adolescenti. I tassi più bassi di consumo di cibi vegetali in ogni fascia di età sono emersi invece in Asia meridionale.

CRESCENDO SI MANGIA PIÙ VERDURA, CON UNA CLAMOROSA ECCEZIONE

La quantità di frutta e verdura assunte è aumentata un po' ovunque tra i ragazzi con l'aumentare dell'età, tranne che nei Paesi ad alto reddito. Per es., negli Stati Uniti, il consumo di alimenti sani a base vegetali diminuisce tra i primi anni di vita e il secondo decennio, passando da uno dei più alti al mondo nella prima infanzia a uno dei più bassi nella tarda infanzia e nell'adolescenza:

- i **bambini** di meno di due anni consumavano 2,7 porzioni dei cibi studiati al giorno,
- i **ragazzi di età compresa tra 2 e 19 anni** ne consumavano solo 1,8.

Le buone abitudini instaurate da piccoli non vengono, insomma, reiterate in adolescenza.

«I risultati - confermano l'importanza di individuare le lacune e di promuovere soluzioni per incentivare il consumo di alimenti vegetali sani e poco trasformati da parte dei bambini in tutto il mondo». (*Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

Caldo estremo, il geriatra: «Si può morire di caldo: le alte temperature uccidono non solo per colpo di calore o disidratazione»

Il Direttore di Geriatria del Policlinico di Milano spiega al Corriere quali sono i fattori che aggravano le condizioni di un anziano quando si trova ad affrontare temperature roventi, ma non tutto dipende dall'età

«**Si può morire di caldo:** le alte temperature uccidono non solo per di calore o disidratazione, ma anche aggravando le patologie preesistenti».

Nella **Giornata europea per le vittime della crisi climatica** che cade proprio oggi, **15 luglio**, **Tiziano Lucchi**, Direttore dell'Unità operativa di Geriatria del Policlinico di Milano, commenta così i dati diffusi da **EuroMomo** (il servizio di monitoraggio della mortalità del Centro europeo per la prevenzione e il controllo delle malattie) che nella settimana **dal 22 al 28 giugno** (durante la precedente ondata di calore) ha registrato **10.650 decessi in più** rispetto alla media dell'anno precedente.

Professor Lucchi, riprendendo alla domanda che si faceva ai tempi del Covid, queste persone sono morte di caldo o con il caldo?

«È difficile distinguere: sicuramente l'anziano è maggiormente esposto, oltre che al colpo di calore, alle complicanze legate al rialzo termico».

Infatti è stato calcolato che 9.000 degli oltre 10mila decessi in più si sono registrati tra gli ultra 65enni, come si spiega?

«Lo stress termico evidenzia la fragilità dell'anziano che ha minore capacità di regolare la temperatura corporea perché **suda meno**, per cui l'evaporazione dell'acqua prodotta dalle ghiandole sudoripare, che rappresenta il principale meccanismo di dispersione del calore, è meno efficace. In più, nell'anziano convivono fattori di rischio molteplici come la minor capacità di percepire la sete, la presenza di malattie croniche e l'assunzione di farmaci».

I dati di EuroMomo per l'Italia in quella specifica settimana parlano di un eccesso di mortalità classificato come «basso» (a differenza della Francia che ha toccato il livello massimo «molto alto», si veda grafico sotto). Al Policlinico avete visto salire il numero di ricoveri in corrispondenza dell'aumento delle temperature?

«Anche noi sentiamo la pressione dal Pronto Soccorso e abbiamo avuto indicazioni dalla Direzione di facilitare le dimissioni dei pazienti (ove possibile) per rendere disponibili posti letto. Stiamo monitorando la situazione giorno per giorno».

Quali sono le patologie croniche che rendono le persone più deboli rispetto alle ondate di calore?

«Le malattie cardio respiratorie, metaboliche, renali e del sistema nervoso centrale. Chi ha una compromissione cognitiva, ad esempio, è particolarmente esposto perché ha minor capacità di percepire il pericolo e reagire; chi soffre di cuore può andare incontro a fenomeni di scompenso cardiaco; uno scompenso può riguardare anche i valori di pressione negli ipertesi, o la glicemia nei diabetici; chi ha insufficienza renale rischia maggiormente la disidratazione».



Quali sono le terapie farmacologiche da ricalibrare?

«I farmaci il cui dosaggio andrebbe ritardato sono i diuretici, i beta bloccanti, in generale i sedativi o gli antidepressivi. La disidratazione può aumentare il principio attivo in circolo con il rischio di maggiori effetti collaterali. Sarebbe opportuno per l'anziano far fare da parte del medico curante una revisione della congruità della terapia farmacologica».

COME CAPIRE SE C'È QUALCOSA CHE NON VA?

«L'aumento di temperatura corporea non sempre è facilmente rilevabile, bisognerebbe misurare la temperatura rettale.

Si può notare una cute particolarmente disidratata, secca, minore produzione di urina con colore più scuro, pressione arteriosa che si abbassa molto con un soggetto debole, che non sta in piedi. Importanti le manifestazioni a livello del sistema nervoso centrale:

- *il soggetto comincia a essere confuso, può delirare o avere problemi di equilibrio fino ad arrivare a disturbi più gravi del colpo di calore;*
- *insufficienza renale, cardio-respiratoria, ecchimosi, emorragie, convulsioni, coma».*

COME SI MUORE DI CALDO?

«Il colpo di calore è l'evenienza più grave legata alle ondate di calore, però sono tantissime le alterazioni cui l'anziano è meno capace di porre rimedio e che lo espongono a gravi complicanze delle patologie di cui già soffre.

La ridotta “riserva funzionale” dell'anziano consiste proprio nella ridotta capacità di contrastare gli stress destabilizzanti in quanto ha un rene che filtra meno, un fegato con minore capacità di metabolismo dei farmaci, un cuore con una gittata cardiaca minore e così via».

Non sono solo gli anziani a essere deboli: con le ondate di calore i cosiddetti fragili sono a rischio anche se hanno meno di 65 anni?

«Indipendentemente dall'età, chi ha una malattia cronica soffre di una maggior fragilità che avvicina al rischio calcolato per gli anziani».

Un anziano in buona salute è ugualmente a rischio?

«C'è una grande differenza tra ultra 65enni e ultra 85enni.

Con il passare degli anni, aumenta la probabilità di trovare persone più fragili, anche se il processo di invecchiamento non è uguale per tutti e l'invecchiamento cronologico spesso non coincide con quello biologico».

Anche i neonati sono «fragili»? «Sì, loro per un mancato raggiungimento del pieno sviluppo, l'anziano per una perdita di struttura e funzione».

Quali sono i comportamenti salvavita?

«Come Unità operativa di Geriatria al Policlinico abbiamo preparato un decalogo essenziale:

- ❖ *evitare di uscire di tra le 11 e le 17;*
- ❖ *lasciare aperte le finestre durante la notte e chiuderle durante le ore più calde abbassando le tapparelle;*
- ❖ *rinfriscare l'ambiente preferibilmente con un climatizzatore impostato tra i 25 e i 27°;*
- ❖ *indossare indumenti chiari non aderenti di cotone o lino;*
- ❖ *se si esce di casa portare un cappello a falde larghe, occhiali da sole e utilizzare le protezioni solari;*
- ❖ *sentire il parere del medico se si stanno assumendo farmaci;*
- ❖ *limitare al massimo le bevande alcoliche e quelle con caffeina;*
- ❖ *non rimanere più di un quarto d'ora nella vasca da bagno e fare il bagno in presenza di altre persone;*
- ❖ *bere molta acqua, nell'anziano almeno 25 millilitri per chilo di peso (es. 1 litro e mezzo per 60 kg); fare 4-5 piccoli pasti ricchi di frutta e di verdura».* (Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

PERTOSSE: COS'È E QUALI SONO I SINTOMI

La pertosse, nota anche come tosse convulsa, è una malattia batterica causata dal batterio Bordetella pertussis.

Sebbene sia più comune durante l'infanzia, può colpire anche gli adulti. La patologia interessa le vie respiratorie e il sintomo principale è una **tosse intensa e persistente**, che può durare settimane o addirittura mesi. Nei bambini la pertosse può evolvere in bronchiolite, un'inflammatione acuta e grave delle vie aeree che può causare ostruzione respiratoria.

Ne parliamo con il dr **F. Medioli**, infettivologo presso l'IRCCS Humanitas di Rozzano.

COS'È LA PERTOSSE E COME SI TRASMETTE

La pertosse si trasmette principalmente attraverso le goccioline di saliva o muco emesse parlando, tossendo o starnutendo (*droplets*) da persone infette. Si tratta di una patologia **altamente contagiosa**, soprattutto nelle prime fasi di incubazione, quando i sintomi possono essere simili a quelli di un comune raffreddore.

L'incubazione della pertosse varia da 4 a 21 giorni e la contagiosità è massima nelle prime due settimane di malattia. Come abbiamo detto, la pertosse può essere molto severa nei bambini, portando a complicanze come la **bronchiolite** e altre condizioni respiratorie gravi. Nell'adulto, invece, le vie aeree sono più sviluppate e il decorso della malattia tende ad essere meno grave, con un rischio di complicanze molto inferiore. Per prevenire la pertosse, oggi è disponibile un vaccino efficace, obbligatorio per i neonati e i bambini, ma anche raccomandato per gli adulti per proteggere se stessi e gli altri.

PERTOSSE: QUALI SONO I SINTOMI I sintomi della pertosse nelle prime fasi sono lievi e simili a quelli di un comune raffreddore (fase catarrale). Successivamente, si manifestano sintomi più severi (fase convulsiva), caratterizzati da una tosse particolarmente violenta e incoercibile.

Inoltre, se la pertosse non viene trattata tempestivamente, si può verificare un peggioramento dei sintomi e il rischio di complicanze, come la bronchiolite nei bambini. Le persone con pertosse possono mantenere la **contagiosità fino a 3 settimane** dall'esordio della fase convulsiva, contribuendo così alla diffusione dell'infezione. Questo rappresenta un rischio concreto come nelle scuole.

COSA FARE IN CASO DI PERTOSSE? In presenza di tosse molto intensa e persistente, è importante consultare il medico di medicina generale. Inizialmente, infatti, la pertosse può essere confusa con un semplice raffreddore o un'altra comune infezione delle vie respiratorie, il che può ritardare la diagnosi e l'inizio del trattamento, favorendo così la diffusione dell'infezione ad altre persone. Il trattamento della pertosse prevede l'uso di **antibiotici**, solitamente macrolidi, e la terapia dipende dall'età e dalla gravità dei sintomi.

Nei bambini con forme più severe, può essere necessario il ricovero ospedaliero, poiché le complicanze di una pertosse grave includono *apnea, broncopolmonite, convulsioni ed encefalite*. Per adolescenti e adulti, invece, di solito è possibile seguire la terapia a domicilio.

Per prevenire la pertosse, il calendario vaccinale raccomanda la vaccinazione per tutti i neonati. La vaccinazione viene somministrata in tre dosi e comprende, oltre alla pertosse acellulare, anche **difterite, tetano, poliomielite, epatite B ed Haemophilus influenzae di tipo B** (vaccino esavalente). Inoltre, è previsto un richiamo a 5-6 anni e una seconda dose durante l'adolescenza, a partire dai 12 anni. Per gli adulti, si consiglia un richiamo ogni 10 anni. Oltre alla vaccinazione, per ridurre la diffusione del virus, è fondamentale seguire le norme igieniche generali, come coprire bocca e naso con un fazzoletto o con il braccio quando si starnutisce o si tossisce, e lavarsi frequentemente le mani. (*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 <i>centro storico</i>	FT/PT	393 955 1096	15 Luglio
Portici	FT/PT	333 704 7022	15 Luglio
Lago Patria <i>(Farmacia veterinaria)</i>	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



A CHI È DEDICATO

- **Persone over 60**
- **Persone con lievi disturbi cognitivi**



PRESTAZIONI DISPONIBILI

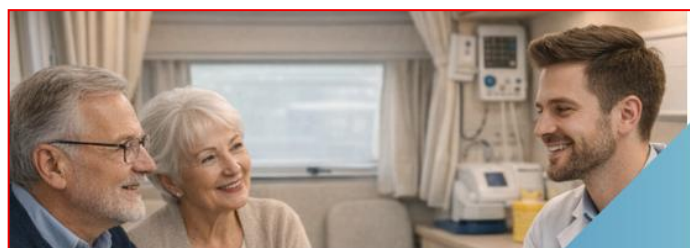
- ✓ **Visita geriatrica**
- ✓ **ECG**
- ✓ **Ecocolordoppler TSA**
- ✓ **Valutazione neuropsicologica**



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

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