



farma DAY

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



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS

Anno XIV – Numero 3072

Martedì 28 Luglio 2025 – S. Nazario, Innocenzo

Proverbio di oggi.....

Aseno è ghiuto e aseno è venuto

Gli adolescenti possono bere caffè o è dannoso?

Tra i 12 e i 18 anni la raccomandazione è quella di non superare 100 mg di caffeina al giorno: una tazzina di caffè o una bibita in lattina. Meglio tenerli lontani dagli energy drink

Mia figlia di 14 anni vorrebbe bere caffè a colazione. Non è troppo presto?

Risponde **Stefano Erzegovesi**, medico nutrizionista e psichiatra

A 14 anni il cervello è ancora in pieno sviluppo (la maturazione della corteccia prefrontale continua fino ai 25 anni almeno) e **la caffeina agisce proprio sul sistema nervoso centrale**, bloccando i recettori dell'adenosina, la molecola che segnala la stanchezza. Il risultato non è un aumento reale di energia, ma **la soppressione del segnale di fatica e sonno**. In un adolescente questo si traduce facilmente in sonno ritardato, ridotto nella durata e nella qualità. Il sonno in adolescenza non è un lusso, ma una necessità biologica per l'apprendimento, lo sviluppo e la stabilità dell'umore.

L'*American Academy of Pediatrics* raccomanda che **gli adolescenti tra 12 e 18 anni non superino i 100 mg di caffeina al giorno**. Per darle un'idea: un espresso italiano in media ne contiene 80-100 mg, una lattina di cola 35 mg, una lattina piccola di energy drink 80 mg. Il tetto si raggiunge molto in fretta. Il punto più delicato è la dipendenza. **Gli adolescenti possono sviluppare una dipendenza dall'effetto stimolante**, con sintomi da astinenza come cefalea e umore depresso quando la caffeina manca. **Il problema non è tanto il caffè in sé, quanto l'abitudine alla stimolazione**: una volta che il cervello si aspetta quella spinta, tende a cercarla. Ed è esattamente su questo meccanismo che si è costruito il mercato degli energy drink, con dosi di caffeina molto alte e una pubblicità aggressiva rivolta proprio ai giovani.

In pratica: **un caffè occasionale a 14 anni, bevuto in famiglia, si può fare**.

Diventa un problema se diventa quotidiano, se si associa a energy drink o se si usa **per compensare un sonno insufficiente**, che è il problema più comune negli adolescenti. Un ultimo consiglio: non divieti, ma consapevolezza. Spieghi alla figlia cosa fa la caffeina, le insegni a leggere le etichette, la tenga lontana dagli *energy drink* e le ricordi il valore di un sonno riposante.

(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

CONTRACCETTIVI: COME FUNZIONANO E QUALI SONO LE DIFFERENZE



Esistono vari contraccettivi per prevenire la gravidanza e ridurre il rischio di infezioni sessualmente trasmissibili.

Ogni metodo ha specifiche caratteristiche che lo rendono adatto alle diverse esigenze di salute e alle abitudini sessuali. Ne parliamo con la dott.ssa **M. Dell'Avanzo**, Humanitas San Pio X.

CONTRACCETTIVI ORMONALI: QUALI SONO

I **contraccettivi ormonali** includono diverse formulazioni che contengono estrogeni e/o progestinici, agendo per impedire la fecondazione dell'ovulo da parte dello spermatozoo. Oltre alla loro alta efficacia nel prevenire la gravidanza, questi contraccettivi possono ridurre il rischio di tumori ovarici e endometriali. Tuttavia, è importante ricordare che non offrono protezione contro le infezioni sessualmente trasmissibili. Tra i **contraccettivi ormonali più comuni** troviamo:

- *Pillola estroprogestinica e pillola solo progestinica*
- *Anello contraccettivo estroprogestinico*
- *Cerotto transdermico estroprogestinico e impianto sottocutaneo a rilascio di progestinico*
- *Spirale al rame o dispositivi intrauterini (IUD).*

CONTRACCETTIVI DI BARRIERA

Questi metodi, noti come **metodi di barriera**, offrono vari livelli di protezione contro gravidanze indesiderate e infezioni sessualmente trasmissibili quando utilizzati correttamente.

- **Preservativo o profilattico (condom):** generalmente assicurano un'alta efficacia.
- **Diaframma.**
- **Spermicidi:** sono efficaci nel prevenire gravidanze se utilizzati in combinazione con altri metodi contraccettivi.
- **Metodi naturali (Ogino-Knaus, temperatura basale, Billings):** hanno un alto tasso di insuccesso e bassa efficacia. Questi metodi si basano sul calcolo approssimativo dei giorni fertili, sulla regolarità del ciclo mestruale e sulla tempestiva interruzione del rapporto sessuale (**coito interrotto**).

CONTRACCETTIVI DI EMERGENZA Questi metodi non offrono protezione contro le infezioni sessualmente trasmesse e non devono essere utilizzati come metodo contraccettivo regolare.

- **Pillola del giorno dopo o pillola dei cinque giorni dopo.** Si tratta di metodi di contraccezione di emergenza basati su ormoni. In Italia, i farmaci autorizzati includono il **levonorgestrel**, da assumere entro 72 ore dal rapporto non protetto, e l'**ulipristal acetato**, da assumere entro 5 giorni dal rapporto non protetto. Questi farmaci devono essere prescritti da un medico e sono generalmente considerati sicuri e privi di gravi effetti collaterali. Durante l'assunzione, è meglio usare il preservativo o evitare rapporti a rischio. Se il processo di impianto dell'ovulo è già iniziato, il farmaco non sarà efficace.

IUD al rame o spirale al rame. Questo metodo di contraccezione di emergenza non farmacologica deve essere applicato in utero da un ginecologo. Lo IUD al rame può essere utilizzato come contraccettivo di emergenza e come contraccettivo a lungo termine. È fondamentale sottoporsi a controlli periodici dal ginecologo e non ignorare eventuali sintomi come dolori pelvici, perdite maleodoranti e febbre. In caso di questi sintomi, è bene eseguire un tampone vaginale per identificare eventuali infezioni e consultare il ginecologo per prevenire la malattia infiammatoria pelvica (PID). (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

La forma della cacca ci dice se stiamo bene

Da qualche tempo esiste una classificazione scientifica che risponde ai dubbi dell'uomo comune sul fatto che la sua produzione di feci sia in regola.

Si chiama **Scala di Bristol** ed è stata messa a punto soprattutto per evitare a medici e infermieri di dover interpretare le fantasiose descrizioni dei pazienti. Il range di "normalità" previsto dalla Scala è piuttosto ampio: solo gli estremi meritano una riflessione, mentre i tipi ideali sono i livelli intermedi. Ma non è solo la forma a fare la differenza. Conta **il colore, il fatto che galleggi** (eh, non ci avreste mai fatto caso?) e in certi casi anche l'**odore**.

1 - **stipsi severa**

La forma è a grumi duri e separati, come quella delle capre.



2 - **stipsi lieve**

La forma è a grumi uniti a forma di salsiccia.

Fra le anomalie da segnalare al proprio medico c'è l'eventuale presenza di sangue (*sintomo di emorroidi o polipi*, per esempio)



3 - **fecie normali**

Sono a forma di *salame con crepe*. Segnalano comunque la necessità di una maggiore idratazione dell'organismo.



4 - **fecie normali**

Anche la *forma a salsiccia* (o serpente), morbida è da considerarsi normale, anzi la "migliore" possibile. Le feci espulse con facilità lasciano la sensazione di pieno svuotamento intestinale.



5 - **fecie normali, ma con poche fibre**

La forma a *pezzi morbidi*, con bordi ben definiti e il colore chiaro sono sintomo di una dieta povera di fibre. Meglio integrare.



6 – **Infiammazione**

La *forma a fiocchi soffici e pastosi*, con bordi frastagliati è di solito causata da pasti abbondanti, ricchi di grassi e da un transito intestinale troppo rapido, con insufficiente riassorbimento di liquidi.



7 – **infiammazione**

Le *fecie acquose*, completamente liquide e prive di pezzi solidi (diarrea) può essere sintomo di infiammazioni intestinali o malattie del pancreas o dell'intestino.



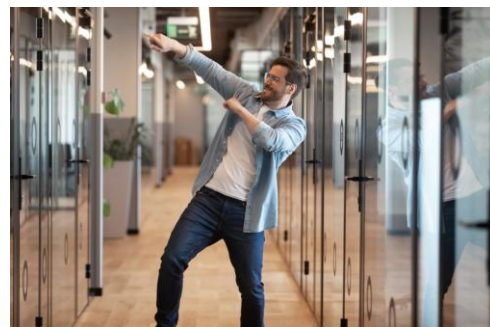
PREVENZIONE E SALUTE

Dipendenti più sereni e produttivi: basterebbe lavorare solo quattro giorni la settimana

Per sei mesi 61 aziende britanniche hanno fatto lavorare i dipendenti un giorno in meno alla settimana: erano tutti meno stressati e più efficienti.

Ben 61 aziende britanniche attive in diversi campi – dalla ristorazione alla finanza, dal marketing all'informatica – hanno sperimentato da giugno a dicembre 2022 l'introduzione di una settimana lavorativa di quattro giorni (ovvero 32 ore). I risultati di questo esperimento, il più grande finora condotto al mondo, sono molto positivi:

- ***i lavoratori sono meno stressati, lavorano meglio e chiedono meno giorni di malattia, e la produttività delle aziende non è affatto calata***, anzi – in alcuni casi è addirittura leggermente aumentata.



MENO STRESSATI. I risultati parlano chiaro: l'adozione di una settimana lavorativa di quattro giorni ha fatto sì che per

- ❖ il 71% degli impiegati diminuissero i livelli di *burn-out* (ovvero esaurimento da lavoro),
- ❖ il 39% si sentisse meno stressato.
- ❖ le richieste di giorni di malattia sono scese del 65% e quelle di dimissioni del 57%.

LA SPINTA DELLA COVID. Secondo diversi dirigenti aziendali, l'idea di una settimana ridotta è nata in risposta alla pandemia, per attrarre nuovi talenti nel mercato del lavoro post-covid e come valida alternativa al telelavoro. Più in generale, la pandemia ci ha fatto riflettere sull'importanza di avere più tempo libero da passare con famiglia e amici, e la settimana lavorativa "**corta**" ci permette di bilanciare al meglio il lavoro e la vita privata.

FLESSIBILITÀ E COMPROMESSI. Parlare di "**settimana lavorativa di quattro giorni**" non è proprio corretto: alcune aziende hanno deciso di chiudere del tutto adottando un fine settimana di tre giorni, mentre altre hanno preferito scaglionare il lavoro dei dipendenti su una classica settimana da cinque giorni, senza che ognuno superasse le 32 ore settimanali.

Un ristorante, ad es., ha calcolato la settimana di 32 ore su un intero anno solare, facendo lavorare di più i dipendenti nei mesi estivi, in alta stagione, e riducendo l'orario in quelli invernali.

Alcune aziende hanno invece richiesto dei compromessi ai propri dipendenti, tra cui una riduzione nei giorni di ferie o la disponibilità ad essere chiamati con poco preavviso al lavoro.

TEMPO LIBERO. Il tempo guadagnato grazie alla settimana lavorativa corta è stato impiegato dai dipendenti perlopiù per svolgere attività poco piacevoli ma necessarie (che prima svolgevano nel fine settimana), come fare la spesa o pulire casa: in questo modo, il sabato e la domenica sono rimasti liberi per il divertimento. Per chi aveva figli piccoli, il giorno libero extra durante la settimana è servito per risparmiare sulla babysitter; in generale, tutti hanno dichiarato di aver trovato più tempo per svolgere attività a cui sono appassionati, come la cucina o lo sport, o di aver sviluppato nuovi interessi.

QUALCHE LATO NEGATIVO. Per qualcuno la settimana corta non è stata tutta rose e fiori: molti dipendenti di grandi aziende si sono detti preoccupati di avere un carico di lavoro maggiore, mentre chi lavorava in ambito creativo si è detto scontento della riduzione dei momenti conviviali (sacrificati a favore dei "periodi di concentrazione" anti perdite di tempo), sostenendo che spesso è proprio dalle chiacchiere che nascono nuove idee. Nel complesso l'esperimento è stato un successo: visti i risultati, **56 aziende su 61** (il 92%) hanno deciso di mantenere la settimana lavorativa ridotta. (*Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

Perché QUANDO SIAMO IN IMBARAZZO ARROSSIAMO?

Da quale meccanismo cerebrale è causato il rossore sulle guance tipico dell'imbarazzo? Uno studio ha trovato la risposta (in modo un po' sadico) cronica di basso grado è associata allo sviluppo di malattie cardiovascolari, diabete, malattie autoimmuni o neurodegenerative, cancro

Che cosa c'è di più imbarazzante di essere costretti a esibirsi in un karaoke di fronte a sconosciuti? Semplice: dover rivedere in video la propria performance canora. A queste due torture consecutive sono state esposte 60 ragazze dai 16 ai 20 anni, con un obiettivo scientifico di tutto rispetto: scoprire **come mai l'imbarazzo ci fa arrossire**.

Gote rosse per l'imbarazzo: due ipotesi principali

Finora erano due, per gli psicologi, le possibili spiegazioni del rossore per la vergogna, che nel 1872 **Charles Darwin** definì "*la più peculiare e umana tra tutte le espressioni emotive*". Secondo alcuni arrossiamo quando

consideriamo quello che devono aver pensato, di noi, gli altri; la seconda ipotesi collega più semplicemente il rossore alla sensazione di essere esposti, al centro della scena.

Il nuovo studio, pubblicato su *Proceedings of the Royal Society B*, avvalora quest'ultima ipotesi: la reazione sarebbe collegabile a **un aumentato - e immediato - senso di autoconsapevolezza**, e non a elaborazioni più complesse sul giudizio altrui.

Nei panni di Elsa o Mariah Dopo aver pubblicato un annuncio generico di ricerca di volontari per un "compito sociale" e un esperimento che includeva la visione di filmati sotto scansione cerebrale, i ricercatori dell'Università di Amsterdam (Paesi Bassi) hanno ricevuto la disponibilità di decine di volontarie femmine (e solo due maschi: da qui la decisione di limitarsi a un campione al femminile).

Le partecipanti sono state invitate a sorpresa a **esibirsi in un karaoke** con solo quattro canzoni disponibili: *Let It go* (di Elsa di Arendelle), *Hello* di Adele, *All I Want For Christmas Is You* (Mariah Carey) e *All The Things She Said* delle t.A.T.u.. Le canzoni sono state scelte apposta per richiedere virtuosismi e provocare imbarazzo. Oltretutto, le esibizioni delle giovani volontarie sono state filmate.

Maggiore consapevolezza di sé Dopo una settimana, le partecipanti sono state invitate in laboratorio per guardare i video delle performance proprie o altrui mentre la loro attività cerebrale veniva studiata in **risonanza magnetica funzionale (fMRI)**. Per provocare maggiore imbarazzo, è stato comunicato loro che le altre volontarie stavano guardando i loro video canori.

Le scansioni cerebrali hanno smentito Darwin, evidenziando che il rossore per l'imbarazzo andava di pari passo con una maggiore attività nel **cervelletto**, una regione collegata all'*arousal*, un'attivazione fisiologica legata *anche* alle emozioni. Si sono attivate anche aree della **corteccia visiva**, perché le volontarie stavano prestando molta attenzione alla loro performance. Nessuna attivazione è stata invece notata nelle regioni implicate nel lavoro di mentalizzazione, cioè nell'immaginare che cosa stanno pensando gli altri.

Se dal punto di vista fisiologico il rossore è provocato **dall'aumento dell'afflusso di sangue alle guance** (o alle orecchie, o al collo), in termini psicologici sembra dunque che si arrossisca perché ci si sente maggiormente esposti, "**osservati**", e non perché si immagina il giudizio degli altri su di noi. L'ipotesi andrà comunque confermata su una popolazione più variegata di quella scelta per lo studio. (Focus)



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 - Miano	FT/PT	339 497 2645	24 Luglio
Napoli S. Giovanni	FT/PT	farmacia.apice@tiscali.it	24 Luglio
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

ENPAF: GUIDA RAPIDA PER NEOISCRITTI

Tutto quello che devi sapere al momento dell'iscrizione

ENPAF: GUIDA RAPIDA PER NEOISCRITTI

Tutto quello che devi sapere al momento dell'iscrizione

Contributi, scadenze, servizi online e tutele: le informazioni essenziali per partire consapevoli.

Iscrizione all'Albo = ingresso immediato nel sistema ENPAF con obbligo di contribuzione

PEC

Canale unico per le comunicazioni e avvisi PagoPA: va sempre aggiornata

30 settembre

Per i neoiscritti domanda di riduzione entro il 30 settembre dell'anno successivo all'iscrizione

6 mesi + 1 giorno

Condizione minima per accedere alle riduzioni

1^a riscossione

Il secondo anno di iscrizione vengono riscossi i contributi del biennio

01



Iscrizione e contributi

Iscrizione all'Enpaf automatica e obbligatoria con l'iscrizione all'Albo.
Contributo annuo infrazionabile, dovuto per l'intera annualità, anche se entri o esci in corso d'anno.
Primo avviso l'anno successivo a quello di iscrizione: copre due annualità.

02



Riduzioni possibili

Riduzioni 33,33%, 50% o 85% per disoccupazione o esercizio di attività professionale con altra copertura previdenziale obbligatoria.
33,33% o 50% se non eserciti.
Requisito: almeno 6 mesi + 1 giorno nell'arco dell'anno solare oppure metà + 1 giorno del periodo di iscrizione.

03



Solidarietà e futuro

Solidarietà (riservata ai neoiscritti dal 2004):
1% per disoccupazione o 3% per esercizio di attività professionale con altra copertura previdenziale obbligatoria, ma senza altri redditi professionali.
Non genera pensione e non è deducibile.
85% e solidarietà per disoccupazione: massimo 5 anni.
Disoccupazione comprovata con DID/NASpl; in mancanza, si applica il 50%.

04



Scadenze ed esclusioni

Domanda entro il 30 settembre dell'anno successivo a quello di iscrizione: termine perentorio.
Se non rispetti la scadenza, contributo intero per due anni.
Titolari, soci o associati agli utili della farmacia, sempre a contributo intero. Contributo intero anche se si esercita, in via esclusiva e per almeno la metà più un giorno del periodo di iscrizione, attività professionale priva di ulteriore copertura previdenziale obbligatoria.

05



Servizi online e PEC

Con SPID o CIE puoi entrare in ENPAF Online.
Consulta posizione, stampa attestazioni, aggiorna dati e PEC.
La PEC è il canale unico per avvisi e comunicazioni.

06



Tutele e opportunità

Assistenza, maternità, Welfare EMAPI (ASI, LTC, TCM) spettano a tutti, purché in regola con la contribuzione.
Convenzioni riservate.

Ogni scelta contributiva incide sulla pensione futura.