



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 3076

Martedì 01 Settembre 2026 – S. Egidio Abate

Proverbio di oggi.....

Aseno è ghiuto e aseno è venuto

PERCHÉ È IMPORTANTE LAVARE BENE I CALZINI? NON È SOLO QUESTIONE DI CATTIVI ODORI

Lavare bene i calzini ci mantiene al riparo dalle infezioni batteriche e fungine: ecco come farlo nel modo giusto e perché è importante cambiarli spesso.

I **nostri piedi** sono un covo di **batteri e funghi** – in particolare gli spazi umidi tra le dita, dove si annidano fino a **1.000 specie di microorganismi diversi**.

Un centimetro quadrato di pelle di piede umano ospita dai 100 ai 10 milioni di cellule microbiche.

Questi residenti silenziosi non si fermano sulla nostra pelle, ma passano a ciò che indossiamo: ecco perché, ricorda in un articolo di The Conversation Primrose Freestone, docente di microbiologia clinica all'università di Leicester, è fondamentale **lavare bene i calzini e cambiarli quotidianamente** per prevenire le infezioni della pelle.

FUNGHI E (PIEDI D')ATLETI. L'incredibile biodiversità dei calzini non è solamente influenzata dal nostro corpo, ma anche dall'ambiente che calpestano: **il tessuto raccoglie microbi da ogni superficie** – dai pavimenti di casa ai tappetini e gli spogliatoi della palestra. Una delle infezioni più diffuse di questa zona del corpo, causata da un fungo che ama gli ambienti umidi e caldi tipici di calzini sudati e scarpe da ginnastica, è **la tinea pedis** (comunemente nota come **piede d'atleta**), una micosi spesso localizzata tra le dita i cui sintomi includono prurito, desquamazione, arrossamento e, in alcuni casi, vesciche e dolore.

I **consigli degli esperti** per evitare di contagiarsi sono intuitivi: non camminare scalzi in luoghi pubblici e condivisi come palestre e piscine, non condividere con nessuno calzini, asciugamani o scarpe, e **lavare bene piedi e calzini**. Quest'ultimo consiglio, tuttavia, merita un approfondimento in più, perché probabilmente molti di noi non lavano i calzini nel modo corretto.

Guida al lavaggio dei calzini. La scienza ci dice che un classico lavaggio a 30-40°C non basta a debellare funghi e batteri: meglio **alzare la temperatura a 60 °C, girare i calzini** in modo che la parte più ricca di microbi (quella interna) sia ben esposta, e utilizzare **un detersivo enzimatico**, che aiuta a eliminare i resti di pelle e sudore. Infine asciugare molto bene (meglio se al sole). (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE**PROTEINE: QUANTE NE SERVONO AL GIORNO**

Le proteine sono fondamentali in moltissimi processi dell'organismo: partecipano alla costruzione e al mantenimento dei tessuti, entrano nella sintesi di enzimi, ormoni e molecole coinvolte in numerosi processi biologici.

Capire quante proteine assumere ogni giorno, però, non è sempre semplice.

Negli ultimi anni l'attenzione verso diete ricche di proteine è aumentata, così come i prodotti arricchiti di proteine.

Qual è l'apporto calorico proteico necessario?

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

QUANTE PROTEINE SERVONO AL GIORNO?

Il fabbisogno proteico non è uguale per tutti.

L'attività fisica modifica le richieste dell'organismo, perché chi si allena regolarmente necessita di più proteine per costruire e mantenere la massa muscolare.

Anche l'età incide:

- *nelle **persone anziane** un apporto proteico sufficiente contribuisce a rallentare la perdita di massa muscolare associata all'invecchiamento.*

Gli obiettivi personali influenzano le scelte alimentari.

Diete più ricche di proteine possono aiutare nel **controllo del peso corporeo**.

Alcune malattie richiedono invece un apporto ridotto, come accade nella malattia renale cronica, dove limitare le proteine può rallentare il danno renale.

Durante la **gravidanza** le necessità nutrizionali cambiano e aumenta anche la quantità di proteine raccomandata.

I quantitativi di proteine giornalieri sono indicati nei LARN (*Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana*), in generale **per gli adulti sono 0,9 g/kg/die** e aumentano con l'anzianità, il livello di attività fisica, in gravidanza e in allattamento.

TROPPE PROTEINE: QUALI SINTOMI?

In regimi alimentari molto ricchi di proteine e poveri di carboidrati il corpo può entrare in **chetosi**, cioè una fase in cui l'energia deriva soprattutto dai grassi.

Durante questo processo viene prodotto acetone, una sostanza che può rendere l'alito fruttato o simile allo smalto per unghie.

Un alto consumo di proteine **può aumentare la produzione di urina** perché i reni lavorano di più per metabolizzarle.

Di conseguenza cresce il rischio di disidratazione, soprattutto se l'apporto di liquidi non aumenta in parallelo.



Anche il **peso corporeo** può risentirne: se le proteine introdotte superano la capacità di utilizzo dell'organismo, l'eccesso calorico può favorire un aumento di peso non legato alla crescita muscolare. Diete ad alto contenuto proteico e povere di fibre possono portare a *stitichezza, nausea, diarrea o dolore addominale*.

Alcuni alimenti proteici, come

- la **carne**, richiedono un lavoro digestivo maggiore,
- **integratori, frullati o barrette contenenti alcoli di zucchero** possono accentuare i sintomi gastrointestinali.

Gli effetti dipendono anche dal tipo di proteine consumate.

- **Pesce, frutti di mare e proteine vegetali** provenienti da legumi, semi e frutta secca sono associati a effetti favorevoli sul sistema cardiovascolare.
- Al contrario, un **consumo elevato di carne rossa e carni lavorate** è stato collegato a un aumento del rischio di malattie cardiache.

Un eccesso proteico può diventare problematico soprattutto nelle persone con malattie renali o epatiche. Il metabolismo delle proteine produce ammoniaca, eliminata attraverso le urine.

Quando reni o fegato funzionano con difficoltà, questa sostanza può accumularsi e raggiungere livelli tossici.

CARENZA DI PROTEINE, COME RICONOSCERLA?

Una carenza proteica spesso si manifesta con **stanchezza persistente** e riduzione dell'energia. Le proteine contribuiscono anche alla produzione di energia e, quando scarseggiano, possono comparire debolezza fisica e mentale.

Nei casi più gravi si osserva **deperimento muscolare**.

Capelli sottili e secchi, **unghie fragili** e **pelle desquamata** possono essere tra le prime conseguenze che si notano facilmente.

Nei deficit più avanzati i capelli possono perdere pigmento e struttura, mentre la pelle diventa più fragile.

Le proteine forniscono aminoacidi necessari alla sintesi dei neurotrasmettitori che regolano l'umore, tra cui serotonina e noradrenalina.

Una loro carenza può associarsi a **irritabilità, ansia o sintomi depressivi**.

Il gonfiore a gambe, piedi o mani è un segno tipico delle carenze gravi.

Quando l'apporto proteico è insufficiente, anche **il sistema immunitario può indebolirsi**.

L'organismo produce meno anticorpi e citochine, molecole coinvolte nella difesa contro i microrganismi e nella riparazione dei tessuti, con maggiore frequenza di infezioni e una guarigione più lenta delle ferite.

Un'assunzione ridotta di proteine può contribuire alla perdita di massa e forza muscolare e accelerare il calo della densità minerale ossea legato all'età, aumentando la fragilità dello scheletro.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

PERCHÉ DORMIRE POCO FA INGRASSARE?

Bastano 80 minuti di sonno in meno a notte per sei settimane per farci mettere su quasi mezzo chilo di peso. Dormire poco aumenta i livelli di fame e riduce il controllo sugli impulsi alimentari, portandoci a ingerire calorie extra.

Dormire poco fa ingrassare, e per vedere salire l'ago della bilancia non serve un calo drastico delle ore di sonno: basta una piccola ma costante erosione di minuti preziosi prolungata per alcune settimane.

In base a un nuovo studio, **80 minuti di sonno in meno a notte** per sei settimane sono sufficienti a farci mettere su quasi mezzo chilo di peso.

Potrebbe sembrare *poco*, ma moltiplicato per il numero di notti "corte" di un anno intero, e per quello di tutte le persone sottoposte a questa **scarsità cronica di sonno**, il problema assume una certa rilevanza. I risultati della ricerca sono stati pubblicati sugli *Annals of Internal Medicine*.

UNA SITUAZIONE PIÙ VICINA ALLA REALTÀ

Spesso gli studi sulla privazione di sonno sottopongono i soggetti a **riduzioni importanti** della quantità di sonno notturno per brevi periodi di tempo (per esempio, consentendo di dormire solo per 4 ore a notte).

La maggior parte delle persone, però, non resiste a lungo a tagli così drastici delle ore di riposo. Così i ricercatori dell'Irving Medical Center della Columbia University hanno pensato a un disegno sperimentale **più vicino al reale**, quello delle persone **con una privazione di sonno modesta**, che dormono 5 o 6 ore per notte.

Per simulare questa condizione, che riguarda circa il 30% della popolazione adulta, gli scienziati hanno chiesto a 95 partecipanti adulti che di solito riposavano 7-8 ore per notte di **posticipare l'orario di inizio del sonno** di 90 minuti per sei settimane, e poi di rispettare i loro orari canonici per le sei settimane successive.

Quindi, sono stati confrontati vari parametri metabolici (livelli di attività durante il giorno, cambiamenti del peso corporeo, circonferenza addominale, composizione corporea, livelli di certi ormoni a digiuno) tra un periodo e l'altro.

PIÙ STANCHI, MENO ATTIVI

Durante la fase di privazione di sonno la sedentarietà nel gruppo è aumentata in media di 17 minuti; per le donne in età successiva alla menopausa e per gli uomini, è aumentata in media di 30 minuti. Parallelamente, è avvenuto un aumento di peso di circa 450 grammi.

Le ragioni del collegamento tra il poco sonno e l'aumento di peso non sono state approfondite, ma precedenti studi dello stesso gruppo avevano trovato due possibili... "indizi" sul motivo.

Le donne con un rischio cardiometabolico più alto del normale che dormono 80 minuti in meno a notte per sei settimane vanno incontro a **un aumento di insulino-resistenza**, la scarsa sensibilità delle cellule all'insulina, anticamera del diabete di tipo 2; e dopo una lieve restrizione di sonno, i pazienti con elevato rischio cardiaco presentano un afflusso di cellule infiammatorie al cuore.

Nel complesso, aumentano le prove di un legame tra una riduzione moderata, ma costante di sonno e condizioni correlate all'obesità e ai problemi metabolici.

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

OBESITÀ e SALUTE METABOLICA: scoperta la molecola "spia" il cui livello si abbassa con il grasso corporeo

Uno studio su Metabolism individua nell'endotrofina un marcatore dinamico del tessuto adiposo. Ecco come cambia con il peso e perché può curare l'obesità.

Non tutto il **grasso** corporeo si comporta allo stesso modo, e capire esattamente come il **tessuto adiposo** influenzi la salute metabolica durante l'aumento o la perdita di peso è una delle grandi sfide della medicina moderna.

Un passo avanti significativo arriva da uno studio clinico pubblicato sulla rivista scientifica **Metabolism**.

I ricercatori hanno identificato una molecola chiave: l'**endotrofina**. Si tratta di un frammento proteico rilasciato quando il **tessuto adiposo** si espande e si rimodella. La scoperta fondamentale è che i suoi livelli nel sangue variano in modo dinamico e coerente sia quando si ingrassa, sia quando si dimagrisce.

COME FUNZIONA IL "TERMOMETRO DEL GRASSO"

Lo studio ha analizzato i dati di due distinte sperimentazioni cliniche su 73 adulti sani:

1. Il I° gruppo è stato seguito per sei mesi attraverso strategie di perdita di peso che includevano **restrizione calorica e maggiore attività fisica**.
2. Il II° gruppo è stato valutato durante un periodo di 8 settimane di **iperalimentazione controllata**.
3. Complessivamente, i partecipanti hanno fatto registrare variazioni significative nella massa grassa, comprese tra **una perdita di 11 Kg e un guadagno di 7 Kg**.
4. I risultati hanno evidenziato un'associazione diretta e stringente: all'aumentare della massa grassa, i livelli circolanti di endotrofina crescono; al contrario, quando la massa grassa diminuisce, anche l'endotrofina cala.
5. «I nostri risultati mostrano che l'endotrofina riflette fedelmente le variazioni del grasso corporeo, anche su periodi relativamente brevi di aumento o perdita di peso», ha spiegato il professor **Eric Ravussin** del Pennington Biomedical. «Questo suggerisce che la molecola possa aiutare a chiarire come l'eccesso di grasso contribuisca alle complicanze metaboliche».
6. **Un legame con il colesterolo e nuove prospettive terapeutiche**
7. L'**endotrofina** non è un semplice "spettatore" o un indicatore statico dell'obesità, ma un vero e proprio **indicatore dinamico del rimodellamento del tessuto adiposo**. I dati mostrano infatti che l'endotrofina potrebbe spiegare parzialmente il legame tra l'aumento del grasso corporeo e l'innalzamento del colesterolo totale, giocando un ruolo attivo nello sviluppo delle malattie metaboliche.
8. Come evidenziato dal dottor **Philipp Scherer**, direttore del Touchstone Diabetes Center e autore dello studio: «Il fatto che l'endotrofina cambi rapidamente la rende un indicatore biologico dinamico».
9. Ciò suggerisce che terapie mirate direttamente contro l'endotrofina potrebbero affiancare i percorsi di dimagrimento, affrontando in modo diretto le conseguenze biologiche dannose di un tessuto adiposo disfunzionale».
10. Comprendere questi segnali biochimici è cruciale per passare da approcci generici a terapie più precise ed efficaci. (*Salute, 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
Frattaminore	FT/PT	349 250 4921	01 Settembre
Napoli	FT/PT	info@farmaciametropolitana.it	24 Luglio
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

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.