



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 3077

Mercoledì 02 Settembre 2026 – S. Elpidio Vescovo

Proverbio di oggi.....

A meglio parola è chella ca nun se dice

La SOLITUDINE spinge i (topi) maschi a consumare più alcol

Abbiamo scoperto un circuito cerebrale che spinge i topi maschi isolati a bere più alcol. Nelle femmine, però, l'effetto è opposto. E negli umani?



È un'immagine classica: un uomo solo, seduto sul divano, la TV accesa, una decina di bottiglie di birra vuote sul tavolino davanti a lui. Ebbene, dietro a questo cliché vi è una verità scientifica:

- secondo quanto scoperto da uno studio pubblicato su *Nature Neuroscience* la **solitudine** spingerebbe i maschi (di topo) a consumare più alcol.

I **maschi**: non le femmine, sulle quali l'assenza di compagnia avrebbe invece l'effetto opposto, allontanandole dalla bottiglia. «Quanto scoperto ci fornisce un bersaglio biologico molto più chiaro per comprendere e trattare il consumo problematico di alcol legato all'isolamento».

MASCHI E FEMMINE: EFFETTI OPPOSTI Gli autori hanno confrontato il consumo di alcol in topi maschi e femmine prima e dopo un periodo di quattordici giorni di isolamento sociale. Ogni giorno, per un'ora, gli animali potevano scegliere se bere da una bottiglia d'acqua o da una contenente una soluzione di alcol al 15%. Monitorando i consumi per circa due settimane, gli scienziati hanno osservato un andamento opposto tra i due sessi: i maschi isolati hanno aumentato progressivamente l'assunzione di alcol, mentre le femmine l'hanno ridotta.

CIRCUITO NEURONALE Gli scienziati hanno poi studiato l'attività dei neuroni che nel cervello collegano l'amigdala basolaterale, che elabora i segnali di emozioni e stress, alla corteccia prefrontale mediale, che aiuta a prendere le decisioni. Questo **circuito neuronale** rispondeva all'isolamento in modo opposto nei due sessi: nei maschi diventava più attivo, favorendo il consumo di alcol; nelle femmine invece diminuiva l'attività, e con essa il consumo di alcol. Per confermare che la spinta verso il consumo di alcol fosse dovuto proprio a questo specifico circuito, gli autori lo hanno inibito selettivamente: così facendo, il consumo veniva ridotto anche nei topi maschi isolati. Restano diverse domande ancora aperte, cui gli scienziati sperano di trovare risposta con i prossimi studi: come mai l'isolamento attivi questo circuito, perché maschi e femmine rispondono in modo così diverso alla solitudine e, ultimo ma non ultimo, in che modo quanto scoperto si applica agli esseri umani. (*Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE**ANGURIA: PROPRIETÀ E BENEFICI**

Fresca, succosa e naturalmente dolce, l'anguria viene spesso consumata per contrastare il caldo e dissetarsi.

Questo frutto apporta **acqua, vitamine, minerali e composti antiossidanti** che possono contribuire a sostenere diverse funzioni dell'organismo. Ne parliamo con la dott. **M. Bravo**, nutrizionista Humanitas

QUALI SONO LE PROPRIETÀ NUTRIZIONALI DELL'ANGURIA?

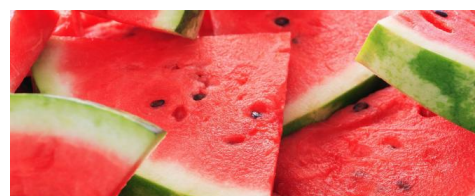
L'anguria è composta principalmente da **acqua**, che costituisce **circa il 95% del suo peso**. Questa caratteristica la rende particolarmente rinfrescante e poco calorica: 100 grammi apportano infatti appena 16 kilocalorie. Dal punto di vista nutrizionale contiene carboidrati semplici naturalmente presenti nel frutto, una piccola quota di fibre e diversi micronutrienti.

Tra i minerali spicca il potassio, mentre tra le vitamine sono presenti **vitamina C e vitamina A**.

L'anguria apporta inoltre composti antiossidanti come **licopene, carotenoidi e cucurbitacina E**, sostanze che aiutano a contrastare l'azione dei radicali liberi responsabili del danno cellulare.

100 grammi di anguria apportano, all'incirca:

- 0,4 g di proteine; 3,7 g di zuccheri solubili; 0,2 g di fibra totale
- 3 mg di sodio; 280 mg di potassio; 7 mg di calcio
- 2 mg di fosforo; 0,2 mg di ferro; 0,02 mg di tiamina;
- 0,02 mg di riboflavina; 8 mg di vitamina C,
- 37 microgrammi di vitamina A equivalente in retinolo.



QUALI SONO I BENEFICI DELL'ANGURIA? Aiuta a mantenere una corretta idratazione e a controllare il peso corporeo. L'idratazione contribuisce al normale funzionamento dell'organismo, dal trasporto dei nutrienti alla regolazione della temperatura corporea. Tra l'altro, è possibile consumarne grandi porzioni, mantenendo comunque un apporto calorico limitato.

CONTRIBUISCE ALLA PROTEZIONE DELLE CELLULE L'anguria contiene diversi composti antiossidanti, tra cui **vitamina C, lycopene, carotenoidi e cucurbitacina E**.

Queste sostanze aiutano a **contrastare i radicali liberi**, molecole instabili che, quando si accumulano nell'organismo, possono favorire il danno cellulare associato all'invecchiamento e a patologie croniche.

SOSTIENE LA SALUTE CARDIOVASCOLARE Tra le sostanze presenti nell'anguria vi sono il lycopene, il potassio e la citrullina. Il lycopene può contribuire al **mantenimento di valori più bassi di colesterolo e pressione arteriosa**. La **citrullina**, invece, favorisce la produzione di ossido nitrico, una molecola che aiuta i vasi sanguigni a dilatarsi. Anche il **potassio** e le vitamine presenti nel frutto contribuiscono al mantenimento della normale funzione cardiovascolare.

AIUTA A CONTRASTARE INFIAMMAZIONE E STRESS OSSIDATIVO La combinazione di vitamina C, lycopene e altri antiossidanti è stata associata a una **riduzione dei processi infiammatori** e dello stress ossidativo. Questi meccanismi sono coinvolti nello sviluppo di molte patologie croniche e nel progressivo invecchiamento dei tessuti.

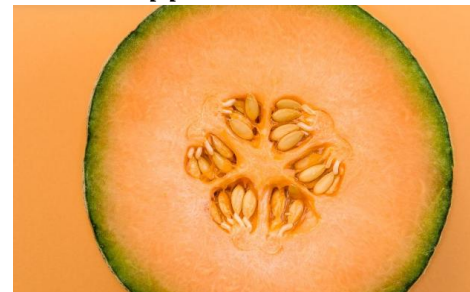
PUÒ FAVORIRE IL RECUPERO DOPO L'ATTIVITÀ FISICA L'anguria è una fonte naturale di citrullina, un aminoacido coinvolto nella produzione di ossido nitrico. Questa sostanza può aiutare a **ridurre l'affaticamento muscolare** e favorire il recupero dopo l'esercizio fisico. Anche il suo alto contenuto di acqua contribuisce a reintegrare parte dei liquidi persi con la sudorazione.

FAVORISCE LA FUNZIONALITÀ DIGESTIVA

L'acqua e la piccola quota di fibre presenti nell'anguria possono contribuire alla **regolarità intestinale**. Una corretta idratazione aiuta infatti il transito delle sostanze all'interno dell'apparato digerente, mentre le fibre supportano la normale attività intestinale. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**MELONE, RICCO DI ACQUA E POTASSIO**

Appartenente alla specie Cucumis melo, il melone si distingue per la polpa chiara e succosa e per il sapore delicato che lo rende adatto a essere consumato da solo oppure all'interno di macedonie, ma anche in altre preparazioni.



Ne parliamo con la dott.ssa **M. Bravo**, nutrizionista di Humanitas S. Pio.

QUALI SONO LE PROPRIETÀ NUTRIZIONALI DEL MELONE?

Il melone è composto principalmente da **acqua**, che rappresenta oltre il **90% del suo peso**. Questa caratteristica lo rende un alimento particolarmente indicato durante i mesi più caldi.

Dal punto di vista nutrizionale apporta poche kilocalorie, circa 34 per 100 grammi, e contiene prevalentemente carboidrati sotto forma di zuccheri naturalmente presenti nel frutto. Per la precisione:

- **acqua, 90,1 g; proteine, 0,8 g; grassi, 0,2 g; carboidrati, 7,4 g;**
- **zuccheri solubili, 7,4 g; fibra totale, 0,7 g.**

Tra i minerali spicca il potassio, mentre tra le vitamine è presente soprattutto la vitamina A. Il melone apporta inoltre piccole quantità di calcio, fosforo e altre sostanze utili all'organismo.

QUALI SONO I BENEFICI DEL MELONE?

- **Favorisce l'idratazione**

Grazie all'alto contenuto di acqua e alla presenza di minerali come potassio, magnesio, calcio e sodio, il melone **contribuisce al mantenimento dell'equilibrio idrico** dell'organismo.

Per questo motivo può essere particolarmente apprezzato durante l'estate, dopo l'attività fisica o nelle giornate più calde.

- **Può contribuire al controllo della pressione arteriosa**

Il melone **contiene poco sodio** ed è una buona fonte di potassio, un minerale coinvolto nei meccanismi che regolano la pressione arteriosa. Inserito all'interno di un'alimentazione varia ed equilibrata, aiuta il mantenimento della salute cardiovascolare.

- **Aiuta la salute delle ossa**

Il melone bianco apporta diversi nutrienti coinvolti nel **mantenimento della struttura ossea**, tra cui folati, vitamina K, magnesio, calcio e fosforo, che partecipano ai processi che consentono il normale rinnovamento e mantenimento del tessuto osseo.

- **Supporta la salute della pelle**

Tra le vitamine presenti nel melone bianco spicca la vitamina C, coinvolta nella produzione del **collagene**, una proteina importante per la struttura della pelle.

Inoltre, grazie alla sua azione antiossidante, la vitamina C aiuta a contrastare lo stress ossidativo che contribuisce all'invecchiamento cellulare.

- **Favorisce la funzionalità intestinale**

Pur non essendo particolarmente ricco di fibre, il melone ne apporta una piccola quantità che **contribuisce alla regolarità intestinale**. Le fibre, inoltre, supportano l'equilibrio del microbiota e partecipano ai processi digestivi.

COME CONSUMARE IL MELONE? Il melone può essere consumato da solo come spuntino fresco oppure aggiunto a macedonie, insalate e frullati. Si presta anche alla preparazione di piatti estivi e antipasti. Al momento dell'acquisto è utile scegliere **frutti maturi**, una volta tagliato, il melone dovrebbe essere conservato in frigorifero e consumato entro pochi giorni. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

FARE COLAZIONE PRESTO ALLUNGA la VITA? COSA DICE la SCIENZA SULL'ORARIO IDEALE

Fare colazione dopo le otto e cenare dopo mezzanotte sono associati a un rischio più alto di mortalità: basta cambiare abitudini o ci sono altri fattori di cui tenere conto?

Da anni gli esperti studiano il legame tra l'orario dei pasti e la salute. Nell'ambito di questa scienza, chiamata crononutrizione, si inserisce uno studio pubblicato sullo *European Journal of Clinical Nutrition*, che ha indagato in che modo l'orario di colazione e cena influisce sulla longevità.

La ricerca è stata condotta su più di 31.000 statunitensi ultraquarantenni, che sono stati seguiti dal 1999 al 2018. Ai partecipanti è stato chiesto di riferire tutto ciò che avevano bevuto

e mangiato nelle 24 ore precedenti, e l'orario in cui l'avevano fatto. **L'hanno riferito solo una volta**, e questo è un limite importante dello studio, che trae le proprie conclusioni da un'unica finestra temporale (che, dunque, difficilmente è indicativa della routine giornaliera dei partecipanti).

COLAZIONE: MEGLIO PRESTO

Gli autori hanno considerato come "colazione" qualunque cibo o bevanda calorica consumata dopo le 4 del mattino, e nella loro analisi hanno tenuto conto anche di altri fattori che influiscono sulla longevità come l'età, il fumo, l'attività fisica, la dieta, il BMI, il reddito e le malattie pregresse.

È emerso un quadro interessante: rispetto a chi faceva colazione tra le sette e le otto del mattino, **chi mangiava per la prima volta tra le otto e le dieci aveva un rischio di morte per qualsiasi causa più alto del 10%**. La differenza saliva al 19% per chi mangiava tra le dieci e mezzogiorno, e al 29% per chi faceva il primo pasto dopo mezzogiorno.

Un andamento simile è stato osservato per la mortalità cardiovascolare: chi mangiava per la prima volta dopo mezzogiorno aveva un rischio di morte per cause cardiovascolari più alto del 46% rispetto a chi faceva colazione tra le sette e le otto. A 50 anni, inoltre, chi rientrava in questo gruppo aveva un'aspettativa di vita stimata più bassa in media di 2,46 anni.

E LA CENA?

Per la cena i risultati sono stati ancora più sorprendenti: rispetto a chi finiva di mangiare tra le 19 e le 20, **cenare prima delle 19 era associato a un rischio di morte per qualsiasi causa più alto del 13%**, mentre mangiare dopo mezzanotte faceva salire il rischio del 27%.

Il punto di minor rischio, secondo il modello, si collocava intorno alle 20.

Attenzione però: lo studio evidenzia solo una correlazione, e un pasto molto anticipato o molto ritardato potrebbe nascondere altre spiegazioni – orari di lavoro particolari, malattie preesistenti, o un apporto calorico complessivo più basso. I partecipanti che cenavano presto, infatti, tendevano a essere più anziani, a mangiare meno spesso nell'arco della giornata e ad avere più patologie pregresse.

CAUSA O CONSEGUENZA? La domanda da porsi è: il pasto tardivo è davvero la causa della mortalità, o sono altri fattori legati alla salute (come insonnia o patologie pregresse) a far sì che una persona decida di posticipare i pasti?

Guardando solo a questi risultati non possiamo saperlo con certezza, ma secondo Zhilei Shan, uno degli autori, «mangiare più tardi dovrebbe essere interpretato come un potenziale indicatore di rischio e come un comportamento modificabile, piuttosto che come una prova definitiva di un effetto causale diretto». (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE**SCIATICA: i sintomi del nervo sciatico infiammato**

La lombosciatalgia, o dolore sciatico o, talvolta più brevemente “sciatica”, è un dolore causato dall’infiammazione del nervo sciatico, il nervo più complesso e voluminoso del corpo umano.

Il nervo sciatico è spesso soggetto a sindromi infiammatorie perché varie strutture, nel suo decorso, possono comprimerlo e quindi causarne un’anomala sollecitazione.

Il processo infiammatorio causa una sintomatologia caratterizzata da un **dolore acuto**, che dalla zona sacrale e pelvica decorre posteriormente lungo la gamba.

Quali sono i sintomi della sciatica e cosa fare?

Ne parliamo con il professor **Alessio Baricich**, docente di Humanitas University e Responsabile del Dipartimento di Riabilitazione e Recupero funzionale presso l’IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

SCIATICA: QUALI SONO I SINTOMI?

Il dolore sciatico indica che è in corso un’irritazione di porzione di questo nervo, spesso a carico della sua radice nervosa, collocata nella **parte bassa della schiena**.

Il dolore tipico, infatti, ha origine nella zona lombare e scende lungo il nervo stesso, passando lungo il gluteo e nella parte posteriore o laterale della gamba, fino a raggiungere il piede.

I sintomi, quindi, dipendono dal decorso del nervo e dall’area in cui è compresso. In genere, il dolore interessa **un solo lato del corpo** e ha un’intensità estremamente variabile.

Il dolore è caratterizzato da una sensazione di bruciore e di **“scossa elettrica”** e risulta spesso invalidante. Nella maggior parte dei casi, la causa è una protrusione o un’**ernia nel disco** intervertebrale che comprime la radice nervosa nel tratto lombare.

Possono inoltre essere associati sintomi quali **formicolio, intorpidimento, mancanza di sensibilità o di forza del piede**; in loro presenza è necessario fare tempestivamente riferimento al medico, in particolare quando al dolore si associa la perdita di forza, in modo da valutare il prima possibile il percorso di trattamento più adeguato per risolvere il disturbo.

COME RIDURRE IL DOLORE

Il trattamento viene impostato in base alla causa sottostante.

Durante la **fase acuta** del dolore è preferibile **stare a riposo** e limitare un po’ le proprie attività, ma il riposo a letto non è consigliato.

Per contrastare il dolore e ridurre l’infiammazione possono essere utili **farmaci antinfiammatori, antidolorifici** e farmaci che rilassano la muscolatura lombare.

Anche i tempi di recupero variano in base alla causa sottostante l’infiammazione:

- se, quindi, in alcuni casi può essere sufficiente il trattamento farmacologico, in altri si deve ricorrere anche a trattamenti più invasivi, come l’esecuzione di **infiltrazioni locali** con l’ausilio di guida ecografica.

Spesso è inoltre utile, previa specifica indicazione fisiatrica, il ricorso a un trattamento riabilitativo vero e proprio, con sedute mirate di **fisioterapia**.

Condurre una **vita attiva** gioca un ruolo di primo piano nel diminuire il rischio di incidenza di questi episodi così dolorosi.

(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
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

FARMACIA DEI SERVIZI: la salute è ancora più vicina, semplice e digitale.



Da oggi è disponibile la Farmacia dei Servizi su **SINFONIA Salute**.

La salute è ancora più vicina, semplice e digitale.

Nelle farmacie aderenti della **Campania** puoi:



Effettuare ECG, Holter Cardiaco e Holter Pressorio

(con prescrizione medica)



Vaccinarti



Prenotare Mammografia, Pap Test e Test HPV



Ritirare il kit per lo screening del tumore del colon-retto



Consultare i referti direttamente sull'App SINFONIA Salute



Trovare la farmacia accreditata più vicina a te



Da oggi accedi alla nuova sezione Farmacia dei Servizi sull'App **SINFONIA Salute**.



Scopri di più su: sinfonia.regione.campania.it

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.