



farmaDAY

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 3078

Giovedì 03 Settembre 2026 – S. Gregorio M.

Proverbio di oggi.....

Chi va pe' cchistu mare, chisti pisce piglia.

FARMADAY festeggia QUATTORDICI Anni La I° ediz. Il 3 Settembre 2012

Il notiziario online dell'Ordine, FarmaDAY compie 14 anni;



L'obiettivo che ci siamo posti all'inizio di questo coinvolgente impegno verso di **Voi** era quello di cercare di fornire in tempo reale notizie utili per la nostra Professione attraverso un notiziario online di facile e immediata consultazione dedicato:

- all'informazione sanitaria medico-scientifica e alle sue innovazioni,
- all'evoluzione del settore farmaceutico,
- alla nutrizione e alla cosmesi,
- alla prevenzione e alla tutela della salute dei cittadini.

L'Ordine non è e non vuole essere un'entità a sé stante ma vuole creare un **legame sempre più stretto con i propri Iscritti.**

Questi i numeri		GIORNI	MESI
N. Articoli Pubblicati	22.580		
ORE di LAVORO	9.198 h	384	13
N. di VISUALIZZAZIONI	17.381.093		

GRAZIE A TUTTI VOI

Vincenzo Santagada

PREVENZIONE E SALUTE

DISMENORREA: le adolescenti che ne soffrono sono a rischio di dolore cronico

Le giovani che a 15 anni riportano un ciclo doloroso saranno più soggette a dolore cronico diffuso da adulte: intervenire (presto) è importante.

Le adolescenti che a 15 anni soffrono di **dolore mestruale** (intenso, ma anche moderato) sono più a rischio di soffrire di dolore cronico in età adulta.

Uno studio dell'Università di Oxford fa luce su un collegamento tra **dismenorrea e dolore persistente futuro**, e invita specialisti e sistemi sanitari a prendersi carico di un disturbo che troppo spesso viene considerato "normale", fisiologico, se non del tutto ignorato. Non solo il dolore da ciclo può essere debilitante nel *qui ed ora*: può anche **pesantemente influire sulla salute complessiva futura**.

DISMENORREA: UN TABÙ CHE FA MALE La dismenorrea è l'insieme di sintomi dolorosi associati alle mestruazioni. In alcuni casi crampi al basso ventre e dolore alla schiena e alle gambe sono facilmente controllabili con i farmaci, in altri risultano così intensi da interferire con le normali attività quotidiane. Spesso il dolore mestruale non è associato a patologie specifiche ed è semplicemente dovuto a processi infiammatori, ma in alcuni casi può essere la spia di malattie dell'apparato riproduttivo, come l'endometriosi. Ecco perché **non andrebbe mai sottovalutato o considerato un'esagerazione**, specialmente se costringe a modificare la routine di tutti i giorni.

L'ANTICAMERA DI UN ALTRO DOLORE Un gruppo di scienziati dell'Univ. di Oxford ha analizzato i dati di oltre 1100 partecipanti. Rispetto alle coetanee non interessate da cicli dolorosi, le adolescenti che a 15 anni soffrivano di dismenorrea grave **correvano un rischio più alto del 76% di essere affette da dolore cronico all'età di 26 anni**;

- *per quelle che soffrivano di dolore mestruale moderato, il rischio di dolore cronico futuro era del 65%.*

Il dolore cronico è un dolore che persiste per un tempo superiore ai tre mesi, e oltre i normali termini di guarigione, fino a divenire una malattia a sé stante. È **un problema di salute pubblica** che ha rilevanza a livello mondiale e che soltanto in Italia interessa **10 milioni di persone**.

Nello studio, il dolore da ciclo **da moderato a intenso** è risultato fortemente associato al rischio di sviluppare dolore cronico nella zona lombare della schiena e all'addome in età adulta.

Ma non solo: le ragazze che soffrivano di dismenorrea grave **correvano un rischio oltre due volte più alto** di sviluppare mal di testa o male alle ginocchia, ai polsi, alle mani, ai piedi o alle caviglie da adulte, **un rischio dell'81% più alto** di dolore cronico alle anche e il **78% più alto di dolore cronico** nella parte alta della schiena.

UN CERVELLO IPERSTIMOLATO Anche se ansia e depressione per una condizione dolorosa già esistente possono contribuire al dolore cronico, lo studio ha trovato che sono solo una parte della spiegazione. La ripetuta esposizione a segnali dolorosi in adolescenza **potrebbe rendere il cervello di chi è affetta da dismenorrea più sensibile agli stimoli nocicettivi** e cambiare il modo in cui questi input vengono processati. C'entra il fenomeno della **neuroplasticità**, la capacità del cervello di riorganizzare le sinapsi, le connessioni cerebrali, modificando struttura e funzioni in risposta agli stimoli.

«È possibile che l'esperienza di un dolore mestruale moderato o grave **possa alterare la struttura del cervello** e il suo funzionamento in risposta agli stimoli dolorosi, rendendo più probabile il dolore cronico in futuro». (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

Uva: 10 motivi per cui fa bene

L'uva è un frutto ricco di vitamine, minerali e antiossidanti, oltre a contenere un'elevata percentuale di acqua, utile per mantenere una buona idratazione.

Disponibile in numerose varietà e colori – dal verde al bianco, dal vi oia al rosso – l'uva offre un ampio spettro di nutrienti. Pratica e versatile, l'uva si adatta a qualsiasi momento della giornata. Grazie al suo profilo nutrizionale e alla facilità di consumo, rappresenta un'ottima alleata per un'alimentazione equilibrata. L'uva si può consumare 2-3 volte a settimana, a meno di diversa indicazione da parte del medico.



Approfondiamo l'argomento con la dottoressa **Michela Seniga**, biologa nutrizionista di Humanitas.

I benefici dell'uva

1. L'uva è una preziosa **fonte di vitamina C**, fondamentale per il buon funzionamento del sistema immunitario. Questo nutriente aiuta l'organismo a combattere infezioni batteriche e virali, contribuendo a rafforzare le difese naturali contro malattie acute e transitorie.
2. Grazie all'alto contenuto di antiossidanti, l'uva aiuta a **contrastare i radicali liberi**, responsabili del danno cellulare e potenzialmente coinvolti nello sviluppo del cancro. Tra questi, il **resveratrolo** si distingue per la sua capacità di ridurre l'infiammazione e inibire la crescita delle cellule tumorali. Anche altri composti, come **catechine, quercetina e antociani**, contribuiscono a questa azione protettiva.
3. Il resveratrolo, inoltre, offre anche benefici per la **salute del cuore**. Una dieta ricca di potassio e povera di sodio è associata a una minore incidenza di malattie cardiovascolari.
4. Povera di sodio e ricca di potassio, l'uva può essere un valido alleato per chi segue una **dieta a basso contenuto di sodio**. Il potassio svolge un ruolo essenziale nel mantenere l'equilibrio della pressione sanguigna, aiutando a ridurre il rischio di ipertensione e supportando la salute cardiovascolare.
5. L'uva è una **buona fonte di fibre, che possono aiutare a ridurre i livelli di colesterolo LDL** ("cattivo"). Le fibre agiscono come una sorta di "spazzino" del sangue, facilitando il trasporto del colesterolo verso il fegato per la sua eliminazione. Il consumo regolare di uva è stato associato a una riduzione del colesterolo totale e del colesterolo LDL.
6. L'uva coadiuva la salute del cuore: un consumo settimanale di uva (non oltre 2/3 volte) non provoca alcun aumento della glicemia e del profilo lipidico. Ha un ottimo effetto anticoagulante.
7. Il resveratrolo ha mostrato **effetti positivi sulla salute cerebrale**, grazie alla sua capacità di ridurre lo stress ossidativo, un fattore coinvolto in disturbi neurodegenerativi come il morbo di Parkinson e l'Alzheimer.
8. L'uva è una fonte di vitamina K, calcio, magnesio e potassio, nutrienti essenziali per la **salute delle ossa**. Questi elementi contribuiscono al mantenimento della densità ossea e alla prevenzione di disturbi come l'osteoporosi.
9. Il resveratrolo è noto anche per la sua capacità di attivare il **gene SirT1**, associato alla longevità e a un invecchiamento sano. Proteggendo le cellule dallo stress ossidativo, il resveratrolo aiuta a mantenere la loro integrità e a preservare i meccanismi biologici legati alla durata della vita.

L'uva contiene melatonina, l'ormone che regola il ritmo sonno-veglia. Consumare uva la sera, come spuntino leggero, **può favorire l'addormentamento in modo naturale**, grazie alla combinazione di melatonina e al ridotto apporto calorico. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

Giocare online troppe ore: bambini e ragazzi con maggiori Problemi Psicologici e Scolastici

Uno studio svolto a Hong Kong stima una prevalenza di gioco compulsivo in un ragazzo su tre. Le conseguenze riguardano sonno, rendimento a scuola e stati di depressione e ansia. Stanno peggio le ragazze.

Giocare ai **videogiochi per molte ore** mette bambini e adolescenti a rischio di **depressione, ansia e stress, peggiora la qualità del sonno e il rendimento scolastico.**

Lo mostra uno studio condotto dall'università di Hong Kong appena pubblicato su Plos One relativo proprio al cosiddetto «*binge gaming*», il **gioco compulsivo** (in questo caso online), valutato in sessioni che durano **cinque o più ore** consecutive.



Lo studio

Il gioco online occupa un posto centrale nella cultura giovanile, tanto che il «disturbo da gioco online» (IGD) è riconosciuto nel manuale diagnostico degli psichiatri DSM-5.

I ricercatori di Hong Kong hanno misurato la prevalenza dell'abitudine negli studenti delle **scuole primarie e secondarie** e le conseguenze del binge gaming. Sono stati coinvolti nell'indagine 2.592 studenti: 1.404 ragazzi e 1.188 ragazze (con **età media di 12 anni**) di Hong Kong che hanno compilato un questionario in classe sulle proprie abitudini di gioco.

Uno su tre

Il gioco compulsivo è risultato essere **molto diffuso**: il 31,7% del campione (quasi 1 giovane su 3), con il 38,3% di prevalenza nei ragazzi e il 24% nelle ragazze.

Nel complesso, sia i ragazzi che le ragazze che hanno partecipato al *binge gaming* hanno mostrato livelli significativamente più elevati di **disturbo da gioco online, depressione, ansia e stress** rispetto ai non giocatori. Hanno anche riportato una **qualità del sonno più scadente** (specie per le femmine) e un **minor rendimento scolastico**.

Le ragazze

In particolare, tra le ragazze, le giocatrici compulsive hanno mostrato livelli più elevati di depressione, ansia, stress e solitudine rispetto alle non giocatrici. La valutazione in questo caso è che i ragazzi usino il gaming come strumento di socializzazione. Le ragazze dedite al gioco compulsivo sembrano esserci arrivate invece per **affrontare già situazioni di solitudine**. In più, il loro disagio viene anche amplificato, nelle sessioni di giochi multigiocatore online, dalle **molestie subite** (anche sessuali).

I ricercatori commentano che la valutazione del *binge gaming* può aiutare a prevedere meglio il rischio di disturbi mentali e di gioco nei bambini e adolescenti e aiutare a identificare i gruppi maggiormente suscettibili per avviare una prevenzione precoce.

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

Abitare vicino al mare allunga la vita (e sì è anche una questione di reddito)

Negli Stati Uniti, risiedere lungo la costa allunga di un anno l'aspettativa di vita media. Non succede a chi vive all'interno su laghi e fiumi.

La sensazione di benessere che provate dopo una settimana di camminate in riva al mare a respirare salsedine avrebbe, alla lunga, **benefici tangibili sulla vostra salute**.

Vivere vicino al mare allunga la vita:

- la scienza l'ha già dimostrato in passato, ma ora uno studio condotto sui cittadini statunitensi che risiedono sulle coste oceaniche aggiunge dettagli in più.

Intanto la ricerca, pubblicata sulla rivista scientifica *Environmental Research*, chiarisce che fiumi e laghi nell'entroterra non garantiscono lo stesso effetto benefico. E poi, aggiunge che - oltre all'influsso positivo di aria e acqua - sull'anno di vita guadagnato **potrebbero pesare le tasche, più piene**, di chi può permettersi una casa vicino al mare.

C'è acqua e acqua

Un gruppo di ricercatori della Ohio State University ha analizzato i dati sulla popolazione in oltre **66.000 aree** di censimento degli Stati Uniti e li ha messi in relazione alla prossimità agli specchi d'acqua.

Studi precedenti avevano rilevato una correlazione tra la vita vicino a corsi d'acqua e una migliore salute (minori tassi di obesità e una migliore salute cardiaca, grazie alla maggiore facilità a compiere attività fisica). Ma la nuova ricerca ha rilevato questo effetto positivo, **solo per chi abitava vicino al mare**.

Chi risiedeva **entro 50 km dalla costa** aveva **un'aspettativa di vita media maggiore di un anno o più** rispetto alla media nazionale di 79 anni.

Mentre chi abitava in aree urbane nell'entroterra vicino a fiumi o laghi di almeno 10 km quadrati di superficie è risultato avere un'aspettativa di vita di **circa 78 anni**, cioè inferiore di circa un anno rispetto alla media. «Pensavamo fosse possibile che **qualunque tipo di "spazio blu"** offrisse lo stesso effetto benefico, e siamo rimasti sorpresi di vedere una differenza così significativa e chiara tra chi viveva vicino alla costa e chi vicino ad acque interne». «**Lungo le aree costiere, si vive più a lungo**».

Anche il reddito conta

Oltre alla **migliore qualità dell'aria**, l'anno di vita guadagnato potrebbe essere legato a **migliori opportunità ricreative** e facilità nei trasporti, a una minore suscettibilità delle città costiere alle siccità e a un fattore più... materiale, ossia **il reddito**.

Dai dati è emerso che chi vive lungo la costa ha un reddito **in media più elevato**, un elemento protettivo per la salute (banalmente, perché si può spendere di più per esami di prevenzione, o per una migliore alimentazione).

Di contro, maggiori livelli di inquinamento, povertà, mancanza di luoghi e di opportunità sicure per essere fisicamente attivi, e un maggiore rischio di alluvioni potrebbero incidere sulla minore aspettativa di vita di chi vive nelle città dell'entroterra.

A livello ambientale, la differenza più significativa tra i due contesti residenziali esaminati sembrerebbe comunque **la minore prevalenza di giorni torridi** e le più basse temperature massime giornaliere di cui godono i residenti vicino alle coste.

Il mare agirebbe quindi da cuscinetto contro le temperature estreme e insalubri delle estati della crisi climatica. (*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

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.