



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 3079

Lunedì 07 Settembre 2026 – S. Regina

Proverbio di oggi.....

E deritte moreno pe' mmane d' 'e fessi

GLICEMIA: quali sono i valori minimi e massimi considerati nella norma?

I valori di riferimento di laboratorio sono statistici, non clinici: in particolare derivano dalla distribuzione dei valori osservati in una popolazione ampia, includono persone sane ma anche con fattori di rischio

I valori normali di glicemia plasmatica a digiuno negli adulti sani sono compresi tra 70 e 99 mg/dL.

Valori tra 100 e 125 mg/dL indicano **un'alterata glicemia a digiuno (prediabete)**, mentre valori superiori o uguali a 126 mg/dL, in due diverse misurazioni, sono diagnostici per **diabete**. I referti di laboratorio possono presentare intervalli di riferimento differenti in base alle diverse linee guida internazionali adottate e alle metodologie tecniche impiegate.

In particolare, l'*American diabetes association* fissa **il limite superiore di normalità a 100 mg/dL**, mentre l'OMS, in alcuni contesti, può mantenere **un limite di normalità fino a 110 mg/dL**, anche se la soglia 100 è ormai standard comune.

VALORI DI RIFERIMENTO Inoltre ogni laboratorio utilizza reagenti, analizzatori e protocolli tecnici specifici che possono influenzare l'intervallo di riferimento stampato sul referto. Sebbene esistano programmi per rendere i risultati confrontabili, piccole discrepanze rimangono dovute alla sensibilità dei macchinari. **Alcuni laboratori calcolano i propri intervalli basandosi sulla distribuzione statistica dei risultati ottenuti dalla propria popolazione locale di pazienti sani.** I valori di riferimento di laboratorio (come 60-110 mg/dL) sono statistici, non clinici: in particolare derivano dalla distribuzione dei valori osservati in una popolazione ampia, includono persone sane ma anche con fattori di rischio. In pratica **il laboratorio dice «non è fuori scala», non «è ottimale».**

VARIABILI DEMOGRAFICHE Infine, i valori di riferimento possono variare anche in base a variabili demografiche. Alcuni laboratori, per es., forniscono **range specifici per bambini, adulti o anziani** (es., *per gli over 65 la normalità a digiuno può estendersi fino a 110 mg/dL*). In considerazione di tutto questo, in ogni caso, concordo con il suo medico sull'esecuzione della **curva da carico Oggt** (*oral glucose tolerance test*) che è un test prudenziale, serve per capire **come l'organismo gestisce il glucosio nel tempo** e se c'è una intolleranza glucidica a due ore dall'assunzione della soluzione test. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE

Dormire di più il fine settimana fa bene? Sì, riposiamoci senza sensi di colpa (ma con un limite di tempo)

Concedersi qualche ora di sonno in più per recuperare fa bene al cuore, ma bisogna darsi un limite. I ricercatori hanno individuato una formula matematica: dormire 1,27 ore in più riduce il rischio di ipertensione del 9%.

Chi non ha mai provato un po' di senso di colpa a restare sotto le coperte fino a tardi la domenica mattina?

Finora, infatti, i medici raccomandavano di dormire e svegliarsi sempre alla stessa ora, anche durante il weekend, perché interrompere la routine rischiava di **sballare l'orologio biologico**.

Un nuovo studio scientifico presentato durante il congresso della *European Society of Cardiology* però propone un'eccezione alla regola.

PIÙ SONNO, MENO IPERTENSIONE

La ricerca, condotta su oltre **40.000 adulti dall'Università della Corea a Seul** sotto la guida della prof.ssa *Nawon Lee*, ha analizzato l'impatto del "sonno di recupero" nel fine settimana per un periodo di sette anni.

I risultati dimostrano che compensare il sonno arretrato nei giorni festivi riduce in media del **6% la probabilità di sviluppare l'ipertensione arteriosa**:

- la pressione alta colpisce oltre 1,3 miliardi di persone nel mondo ed è una delle principali cause di *infarti, ictus e patologie renali*.

"L'effetto protezione" si è rivelato ancora più significativo tra chi conduce **una vita prevalentemente sedentaria**: per le persone fisicamente poco attive, concedersi un po' di sonno extra nel weekend riduce il rischio di ipertensione del **6,9%**.

LA FORMULA MAGICA: 1 ORA E 27 MINUTI Ma quanto si può dormire in più? Lo studio ha individuato una soglia ben precisa. L'incremento ideale per proteggere il sistema cardiovascolare è di **1 ora e 27 minuti extra rispetto all'orario abituale della settimana**. Chi riesce a concedersi questo margine di recupero registra una riduzione del rischio di ipertensione pari al **9%**.

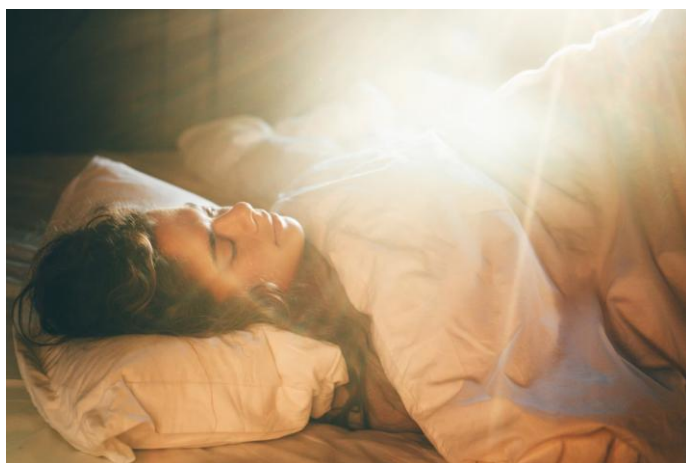
La carenza prolungata di sonno durante i giorni lavorativi sottopone l'organismo a uno stress continuo, impedendo alla pressione arteriosa di calare fisiologicamente durante la notte. Riposare un po' di più nei giorni festivi offre al cuore e ai vasi sanguigni una **preziosa finestra di recupero**.

L'EFFETTO BOOMERANG Però non bisogna esagerare:

- la ricerca ha scoperto che chi accumula oltre quattro ore di sonno extra nel fine settimana va incontro a un effetto opposto, aumentando nuovamente il **rischio di soffrire di ipertensione**.

Per chi vive in uno stato di costante deprivazione di sonno nei giorni feriali, un po' di recupero offre benefici che superano i potenziali scompensi di un **ritmo circadiano irregolare**.

Anche se mantenere un orario regolare rimane un obiettivo importante per il benessere globale, concedersi un'ora e mezza di riposo in più nel weekend non è da considerarsi pigrizia, ma un punto a favore per la nostra pressione. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

CHE COSA RESTA SOTTO LA NOSTRA PELLE DOPO TATUAGGI, PIERCING E RIMOZIONI LASER?

Dai rischi per i linfonodi alle malattie della pelle: i dermatologi spiegano cosa valutare prima di farsi un tatuaggio o decidere di cancellarlo.

Bastano pochi gradi in più per scoprire quanto sia cambiata, nel giro di una generazione, la pelle di chi ci sta intorno. In spiaggia, in piscina o per strada d'agosto, i tatuaggi e i piercing che i mesi freddi tenevano nascosti tornano visibili.

E con loro, torna anche la domanda che a volte ci facciamo:

- **ma tutti questi tatuaggi non faranno male?**

RICERCHE IN CORSO

La risposta della scienza è per ora incompleta. Riguardo al rischio oncologico, l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC) di Lione (Francia) **non considera i tatuaggi cancerogeni in sé**, ma non esclude nemmeno che possano esserlo.

Servono infatti anni, forse decenni, prima che eventuali tumori associati si manifestino e possano essere dimostrati. Per chiarire la questione, la IARC ha avviato due grandi studi, condotti in parallelo in Francia e in Germania, che coinvolgono rispettivamente 113.000 e quasi 180.000 individui, tatuati e non.

Entrambi raccolgono dati sulle caratteristiche del tatuaggio (**colore, dimensioni e quando è stato fatto**) e seguiranno i partecipanti per almeno vent'anni, monitorando l'insorgenza di tumori e altri effetti sulla salute.

I risultati definitivi, dunque, non arriveranno presto;

nel frattempo, dobbiamo affidarci a quelli che la ricerca ha già prodotto.

TATUAGGI, LINFONODI E TUMORI

Finora l'attenzione si è concentrata soprattutto sui linfomi, che colpiscono i **linfociti** (*un tipo di globuli bianchi*) e si localizzano tipicamente nei linfonodi. Uno studio pubblicato due anni fa su *eClinicalMedicine* ha rilevato che il rischio di ammalarsi è circa il **20%** più alto nelle persone tatuate che in quelle che non lo sono, forse perché le sostanze contenute negli inchiostri tendono ad accumularsi proprio nei linfonodi.

«Il problema dell'accumulo tuttavia si pone per i tatuaggi che interessano vaste aree del corpo, perché deve esserci una quantità sufficiente di pigmento affinché ciò accada», spiega Antonio Costanzo, responsabile della Dermatologia all'Istituto Clinico Humanitas, che sul legame con i tumori precisa:

- *«Non esiste una statistica sufficientemente solida per confermarlo;*
- *dobbiamo aspettare ulteriori studi, che chiariscano anche i meccanismi biologici eventualmente coinvolti».*

Mauro Alaibac, direttore della Clinica dermatologica dell'Azienda ospedaliera di Padova, concorda:

«Nel loro insieme, gli studi disponibili non evidenziano un aumento del rischio oncologico.

Riguardo ai tumori della pelle, esiste però la possibilità che il tatuaggio copra nei o lesioni, rendendo difficile intercettare e trattare per tempo melanomi e altre forme».



"GUARIRE" DAI PIERCING

Se dal punto di vista oncologico i dati attuali non destano particolari preoccupazioni, merita invece attenzione la presenza di certe patologie pregresse.

«In linea generale, i pazienti tatuati con problemi dermatologici sono una rarità, ma la psoriasi può essere indotta o aggravata da microtraumi, e il tatuaggio rientra proprio in questa categoria di stimoli», continua Alaibac.

Alcune questioni specifiche riguardano poi chi ama i piercing:

- **le allergie al nichel e ad altri metalli possono causare dermatiti anche severe** (i materiali più sicuri sono il titanio medicale e l'oro ad alta caratura), mentre la guarigione dalla lesione e la cicatrizzazione può richiedere tempo.

I piercing alla cartilagine impiegano anche **12 mesi per guarire**, mentre quelli in aree molto mobili o superficiali sono più soggetti al rigetto, processo irreversibile in cui il corpo espelle progressivamente il gioiello, lasciando una cicatrice.

Un altro osservato speciale è poi il rischio infezioni, che esiste, ma «è circoscritto e strettamente legato alla capacità degli operatori di adottare gli accorgimenti necessari a scongiurarle», spiega l'esperto.

Epatite B, epatite C e HIV possono essere trasmessi attraverso strumenti non adeguatamente sterilizzati: **l'unico metodo davvero efficace è la sterilizzazione in autoclave**, che deve essere certificata e documentata.

E SE POI MI PENTO?

Nonostante la popolarità dei tatuaggi, non sono poche le persone che, a un certo punto della loro vita, si pentono di averli fatti e desiderano cancellarli.

In Italia le richieste sono **circa 14.000 all'anno**, e riguardano soprattutto tatuaggi fatti in giovane età o quelli che non ci rappresentano più. La rimozione laser è oggi una procedura consolidata, ma va eseguita da medici e richiede tempo.

Il meccanismo è preciso: «Il fascio di luce concentrato colpisce il pigmento e lo frantuma in parti più piccole, che possono essere assorbite dai macrofagi (cellule del sistema immunitario, ndr)», spiega Antonino Di Pietro, dermatologo presso il Gruppo San Donato.

Il risultato dipende dalla profondità del tatuaggio e dalla concentrazione degli inchiostri, mentre resta aperta una questione che Di Pietro definisce «un grande punto di domanda»: le microparticelle trasportate dai macrofagi infatti finiscono anch'esse nei linfonodi, e «in questo momento non ci sono studi o dati per accertarsi che possano dare problemi o no», spiega l'esperto.

La rimozione inoltre è un percorso lungo:

- **per cancellare un tatuaggio occorrono almeno diciotto mesi,**
- **con sedute ogni sei-otto settimane, al costo di 80-400 euro ciascuna.**

È sconsigliato farlo in estate – perché **il sole interferisce con il laser** – e prima e dopo ogni seduta sono obbligatorie precauzioni rigide sulla protezione solare, pena alterazioni permanenti della pigmentazione.

I rischi più comuni restano lievi: variazioni di pigmentazione, residui di colore nei tatuaggi multicolore molto saturi, occasionali reazioni allergiche agli inchiostri che vengono liberati nel processo.

(Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

MICROPLASTICHE: è più facile trovarle (e trovarne in grandi quantità) nei polmoni affetti da tumore

Uno studio su tessuti polmonari con o senza un tumore conferma che inaliamo grandi quantità di microplastiche: possono avere un ruolo nella malattia?

La probabilità di incontrare **microplastiche**, o di trovarne in abbondanza, nel tessuto o nel fluido polmonare di persone affette da tumore ai polmoni è più elevata, rispetto a quella di vederne in polmoni non malati: un nuovo studio dà peso all'ipotesi che l'inalazione sia una delle vie di accesso privilegiate delle microplastiche nel corpo umano, e suggerisce - senza però provarlo - che queste possano avere un ruolo in alcune patologie polmonari.



IL TESSUTO POLMONARE VISTO DA VICINO Se le microplastiche fanno ormai parte del **mix gassoso che respiriamo ogni giorno**, dobbiamo cercare di conoscere il modo in cui interagiscono con il corpo umano. Ancora, però, «non sappiamo ancora quali siano i livelli di base di microplastiche nei polmoni, quanto varino da persona a persona o se contribuiscano a causare malattie».

Per indagare la presenza di microplastiche nei polmoni, i ricercatori hanno sfruttato la necessità di un centinaio di pazienti con sintomi respiratori di ricorrere alla **broncoscopia**, una procedura medica invasiva che serve a valutare lo stato dei bronchi, ed eventualmente a prelevare campioni di muco o di tessuto da esaminare. I bronchi sono i condotti tubolari che trasportano l'aria all'interno dei **polmoni**.

Tutti i pazienti sono stati sottoposti a lavaggio polmonare, una procedura effettuata con una soluzione fisiologica durante la broncoscopia, per raccogliere cellule, liquidi ed eventuali microrganismi dai polmoni, e metà di essi anche a una biopsia per raccogliere ed esaminare un piccolo campione di tessuto.

Metà dei pazienti è risultato affetto da tumore ai polmoni.

DOVE SONO STATE TROVATE LE MICROPLASTICHE

In tutto sono state trovate **232 particelle di microplastiche**:

- *il 70% dei pazienti ne aveva avuta almeno una in almeno uno dei due campioni,*
- *i pz che avevano ricevuto una diagnosi di tumore al polmone hanno mostrato maggiori quantità di microplastiche rintracciabili nonché una maggiore concentrazione di microplastiche vs a chi non aveva questa malattia.*

Gli scienziati hanno anche ipotizzato che diverse parti del polmone trattengano le particelle in maniera diversa, perché i pazienti con più microplastiche nel lavaggio polmonare tendevano ad averne meno nel campione di tessuto sottostante. Quanto trovato non è però sufficiente per affermare che le microplastiche siano causa di tumore polmonare: «Questo tipo di studio non ci spiega *perché* abbiamo trovato più microplastiche nei campioni prelevati da pazienti affetti da tumore al polmone».

«Le microplastiche potrebbero **contribuire all'infiammazione** o ad altri processi biologici che possono a loro volta contribuire a malattie come il cancro, ma è anche possibile che i **polmoni malati trattengano le particelle in modo diverso** rispetto ai polmoni sani».

AMBIENTE E SALUTE Ora i ricercatori passeranno ad analizzare campioni di persone con malattie respiratorie croniche, per capire se e come le microplastiche contribuiscano alle lesioni polmonari. Intanto, dalle analisi su questo gruppo di pazienti è emerso che le microplastiche erano soprattutto di **polipropilene e polietilene**, onnipresenti *nel packaging, nei cavi elettrici, nei contenitori per liquidi alimentari, in bottiglie, tappi, tessuti e utensili da cucina*: ciò fa riflettere sulla pervasività della plastica nelle nostre vite e su come **il diritto a respirare aria pulita, libera da plastiche**, sia oggi disatteso. (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



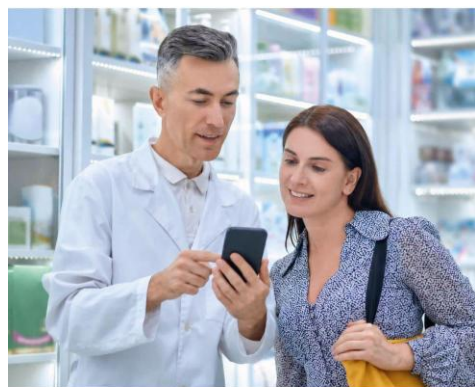
Ritirare il kit per lo screening del tumore del colon-retto



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.