



Proverbio di oggi.....

A conferenza è padrona d'a mala crianza

QUANTI CENTIMETRI PUÒ CRESCERE UNA RAGAZZA DOPO IL PRIMO CICLO?

Dopo il primo ciclo mestruale una ragazza può ancora crescere in altezza mediamente tra i 6 e gli 8 centimetri, ma con grandi variazioni individuali.

Dopo il primo ciclo mestruale, una ragazza su due cresce in altezza di 6-8 cm, ma c'è una grande variazione individuale. Lo ha scoperto un ampio studio dell'Università di Göteborg (Svezia) pubblicato sulla rivista *Frontiers in Pediatrics*.

LO STUDIO.

I ricercatori hanno seguito 7 93 donne dall'infanzia all'età adulta. L'età media del primo ciclo mestruale era di 13 anni, con un intervallo di età compreso tra 8,2 e 17,2 anni.

PRECOCITÀ.

Hanno scoperto però che, a fronte di una crescita media di 8 cm, le variazioni erano sorprendentemente ampie:

- **da 0,2 a 31,1 centimetri.**

In generale, **se le mestruazioni arrivano in età precoce, sono seguite da una maggior crescita in altezza e viceversa.**

RAPPORTO INVERSO.

L'inizio delle mestruazioni prima dei 12 anni è stato seguito da una crescita mediana di quasi 13 cm.

Per le partecipanti allo studio che hanno avuto il loro primo ciclo dopo poco più di 14 anni, la crescita corrispondente è stata di circa 3 cm.

Le bambine con **elevato indice di massa corporea** (rapporto fra peso e altezza) hanno di solito un **ciclo più precoce.**

(Salute, Focus)



SCIENZA 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*)



SCIENZA E SALUTE

BASALIOMA: COS'È E COME RICONOSCERLO

Il carcinoma basocellulare, conosciuto anche come basalioma, è un tumore della pelle, così chiamato per via delle cellule tumorali microscopicamente simili a quelle dello strato basale dell'epidermide.

Secondo i dati della Società Italiana di Dermatologia e Malattie Sessualmente Trasmesse del 2024, **circa 1 persona su 1000 sviluppa un basalioma** nel corso della vita.

È più frequente dopo i cinquant'anni, ma si riscontra sempre più spesso anche nei giovani a causa della crescente esposizione solare.

Per questo tende a formarsi

principalmente sul **viso** – soprattutto sul **naso** – ma può interessare anche **collo, tronco, braccia** e mani, aree maggiormente esposte ai raggi UV.

Ne parliamo con il **prof. M. Ardigò**, Dermatologia Oncologica presso l'IRCCS Humanitas di Rozzano.

QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO DEL BASALIOMA?

Esistono diversi fattori di rischio associati allo sviluppo del basalioma.

Tra quelli legati al fenotipo vi è una **maggiore vulnerabilità nelle persone con pelle chiara, occhi chiari e capelli biondi o rossi**.

I fattori ambientali comprendono

- *l'esposizione intensa, prolungata e senza protezione ai raggi ultravioletti (UV), inclusi quelli artificiali emessi da lampade e lettini abbronzanti, soprattutto durante l'infanzia e l'adolescenza.*

Questi raggi possono danneggiare il DNA delle cellule epidermiche, provocando mutazioni nei geni che regolano la crescita cellulare e avviando così il processo tumorale.

Chi ha già avuto un basalioma presenta un rischio aumentato di svilupparne altri o di incorrere in altri tumori cutanei indotti dall'esposizione ai raggi UV.

In rari casi il basalioma può insorgere in seguito a ustioni, esposizione a radiazioni ionizzanti come raggi x o per prolungata esposizione ad agenti chimici come l'arsenico.

Molto meno comune è la predisposizione genetica, come ad esempio nel caso della **sindrome di Gorlin-Goltz**.

Questa rara condizione comporta, già in giovane età (intorno ai 20-25 anni), lo sviluppo di basaliomi multipli, spesso associati ad anomalie scheletriche, **tumori cerebrali** e caratteristiche depressioni puntiformi su palmi e piante di mani e piedi.



BASALIOMA, COME RICONOSCERLO?

Si riconoscono diversi tipi di carcinoma basocellulare:

- **Carcinoma basocellulare superficiale:** il più comune, si manifesta come una macchia eritematosa dai limiti ben definiti, che può essere leggermente elevata e con una superficie lucida.
- **Carcinoma basocellulare nodulare:** molto frequente, si manifesta come una lesione perlacea con margini ben definiti e con teleangectasie (dilatazione di piccoli vasi sanguigni). Al centro può esservi una crosta o un'ulcerazione.
- **Carcinoma basocellulare pigmentato:** sia la forma superficiale che quella nodulare possono presentare lesioni marroni, blu o nere per via della presenza di pigmento melaninico.
- **Epitelioma basocellulare sclerodermiforme:** la forma infiltrante, si manifesta di solito come una cicatrice, di colore biancastro e con consistenza dura al tatto. Può essere meno evidente in fase iniziale, richiedendo attenzione particolare.



COME SI CURA IL BASALIOMA?

La **diagnosi** di basalioma in genere viene effettuata nel corso di una **visita dermatologica**, attraverso l'esame clinico e la dermoscopia.

Lesioni dubbie alla dermoscopia possono essere verificate con la microscopia confocale, una metodica che permette di visualizzare il tumore dal punto di vista microscopico senza dover ricorrere immediatamente a una biopsia.

Se persistono dubbi si ricorre comunque all'esame istologico per confermare la diagnosi.

Questo tipo di tumore ha una **crescita lenta e raramente si diffonde ad altri organi**.

In linea di massima ha una prognosi favorevole, e l'intervento chirurgico – che resta il trattamento di elezione – permette la rimozione completa del tumore nella maggior parte dei casi.

Quando però il tumore è superficiale, o quando il paziente presenta condizioni che sconsigliano l'intervento chirurgico (per età avanzata o terapie farmacologiche in corso, per esempio), si possono valutare terapie alternative.

Per i carcinomi basocellulari superficiali, tra le opzioni disponibili vi è l'**immunoterapia locale** con l'**IMIQUIMOD**, una crema che stimola il sistema immunitario ad attaccare le cellule tumorali.

Un'altra possibilità è la terapia fotodinamica, che prevede l'applicazione di un farmaco fotosensibilizzante (come l'aminolevulinato) sulla lesione, che poi viene attivato da una sorgente luminosa, distruggendo così le cellule malate.

In situazioni più complesse, come i tumori localmente avanzati o non completamente asportabili con la chirurgia, si può ricorrere alla radioterapia o a trattamenti sistemici, come gli inibitori della via di Hedgehog, che rappresentano opzioni innovative e efficaci.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

LE CAUSE DELLA FORFORA

La forfora è un disturbo del cuoio capelluto caratterizzato da desquamazione e prurito, senza segni evidenti di infiammazione.



Oltre a causare un disagio fisico, la forfora può influire anche sull'aspetto psicologico e sociale di chi ce l'ha, causando imbarazzo per la presenza di scaglie visibili su capelli e vestiti.

Ne parliamo con la dott.ssa **Wanda Lauro**, dermatologa presso i centri medici Humanitas Medical Care.

QUALI SONO LE CAUSE DELLA FORFORA?

Le cause della forfora possono essere molte e, in alcuni casi, si manifestano simultaneamente.

- **Dermatite seborroica:** è una tra le dermatiti più frequenti che interessa principalmente il cuoio capelluto e si caratterizza per la comparsa di squame di colore bianco-giallastro. La dermatite seborroica è particolarmente comune durante l'adolescenza e presenta una maggiore incidenza nei maschi rispetto alle femmine. La sua origine può essere attribuita a vari fattori, tra cui il **Fungo Malassezia furfur** (o *Pityrosporum*). Questo microrganismo prolifera nutrendosi del sebo, la sostanza lipidica che riveste il cuoio capelluto, causando irritazione e stimolando un'eccessiva produzione di strati cutanei.
- **Alimentazione scorretta:** una dieta poco equilibrata, ricca di grassi o carente di nutrienti fondamentali come Zn, vitamine del gruppo B o acidi grassi essenziali, può peggiorare la comparsa della forfora. Il consumo eccessivo di alcol può compromettere la salute del cuoio capelluto, aggravando il problema.
- **Stress:** un fattore aggravante per molte condizioni cutanee, lo stress influisce anche sulla forfora, in particolare durante i cambi di stagione, momenti in cui i casi tendono ad aumentare.
- **Psoriasi:** la psoriasi è una patologia infiammatoria cronica della pelle che provoca un'anomala proliferazione dei cheratinociti e infiammazione, determinando la formazione di placche rosse ricoperte da squame biancastre. Anche se colpisce tendenzialmente il cuoio capelluto, può interessare anche altre zone del corpo, incluse le unghie.
- **Dermatite da contatto:** può insorgere a causa di sostanze irritanti o allergeni presenti in prodotti per capelli, come shampoo, tinture o cosmetici.

SI PUÒ PREVENIRE LA FORFORA?

Per prevenire la forfora, è utile adottare uno stile di vita sano e seguire alcune semplici accortezze, tra cui:

- seguire una **dieta bilanciata** e povera di grassi; praticare **attività fisica** con regolarità
- **ridurre il consumo di alcol** e **non fumare**
- gestire e **limitare** l'esposizione a situazioni di **stress** prolungato
- scegliere con attenzione i **prodotti per la cura del cuoio capelluto**.

COME AVVIENE LA DIAGNOSI DI FORFORA E COME ELIMINARLA?

La diagnosi della forfora è relativamente semplice e può essere effettuata durante una **visita dermatologica**. Il medico, avvalendosi della *tricoscopia*, esamina i capelli e il cuoio capelluto con un dermatoscopio, uno strumento che consente di osservare in dettaglio eventuali alterazioni cutanee. In alcuni casi specifici, il dermatologo può prescrivere test allergologici, come il **Patch Test**, per individuare eventuali sostanze responsabili di reazioni avverse. Per ridurre la formazione della forfora e alleviare il prurito, è consigliato l'impiego di shampoo o lozioni specifiche, formulate con ingredienti lenitivi e anti-prurito. Spetta però al dermatologo individuare il trattamento più adatto in base alla tipologia di capelli e alla gravità.

Gli shampoo medicati con **ittiolio solfonato**, grazie alla loro azione antinfiammatoria, possono essere efficaci nella prevenzione della forfora. Nei casi in cui siano presenti patologie infiammatorie particolarmente intense, il dermatologo potrebbe valutare l'uso di **corticosteroidi topici**. (*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
Ercolano		335 642 6993	09 Settembre
Ercolano	FT/PT	farmaciamazzone@gmail.com	09 Settembre
Napoli - Pianura	FT/PT	338 720 0072	09 Settembre
Frattaminore	FT/PT	349 250 4921	09 Settembre
Napoli	FT/PT	info@farmaciametropolitana.it	24 Luglio
Napoli - Miano	FT/PT	339 497 2645	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



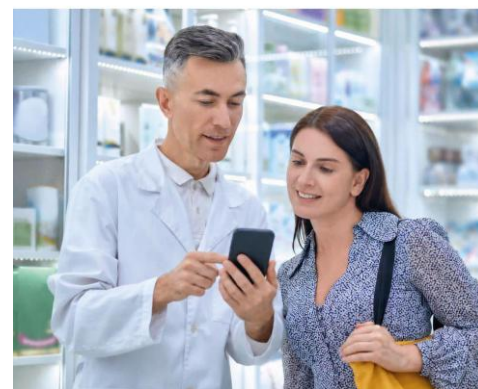
Accedi alla nuova sezione Farmacia dei Servizi sull'App SINFONIA Salute.



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



SCOPRI LA
**FARMACIA
DEI SERVIZI**



REGIONE CAMPANIA

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.