



Proverbio di oggi.....

'A meglia parola è chella ca nun se dice.

La miglior parola è quella che non si dice.

“FARE SPORT DI GIORNO AIUTA A DORMIRE BENE DI NOTTE”, VERO O FALSO?

Alcuni credono che fare sport di giorno aiuti a dormire bene di notte. Vero o falso? L'abbiamo chiesto al dottor Vincenzo Tullo, specialista neurologo e responsabile dell'ambulatorio sulle cefalee di Humanitas LAB.

VERO

Fare **sport** di giorno, ma non di sera prima di andare a **dormire** soprattutto se si tratta di **sport** ad alta intensità, aiuta a **dormire bene** durante la notte perché fare **sport** così come seguire sani stili di vita, aiuta a mantenere in salute la nostra “macchina” e quindi anche a **dormire bene** normalmente – spiega l'esperto.

Quello che facciamo durante il giorno si riflette sempre sul sonno di notte.

Dormire bene quindi dipende anche dallo **sport** che si fa durante il giorno perché lo **sport**, così come mangiare bene, evitare il fumo di sigaretta e non solo prima di andare a **dormire**, fa funzionare meglio l'organismo, favorisce l'eliminazione delle tossine, promuove l'elasticità dei muscoli oltre a mantenere in salute l'apparato cardiovascolare.

Se fare **sport** la sera è però sconsigliato perché tende a rendere più difficile il **dormire bene**, fare attività fisica come il *tai-chi* che prevede movimenti rallentati, oppure lo yoga che permette anche di rilassarsi oltre a tonificare e rendere elastici i muscoli, sono invece consigliabili soprattutto per chi soffre di insonnia e fa fatica a rilassarsi.

Quindi va bene qualunque tipo di **sport** praticato durante il giorno, corsa, tennis, nuoto, calcetto per esempio, perché aiuta a costruire il buon sonno in modo naturale ogni giorno.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

Basta un minuto all'Ora: i "micro-esercizi" che potenziano memoria e concentrazione

Fare due rampe di scale o un po' di stretching ogni sessanta minuti migliora la memoria, l'attenzione e l'elasticità mentale. Una breve pausa attiva aiuta la concentrazione sia a scuola sia al lavoro.

Rimanere seduti alla scrivania per ore con l'illusione di essere più produttivi è uno degli errori più comuni. Che si tratti di preparare un esame universitario o di gestire una giornata di lavoro al computer, il nostro cervello tende a saturarsi. La stanchezza accumulata riduce la capacità di concentrazione, ci rende più distratti e meno capaci di gestire le decisioni prese d'impulso.

Ma la soluzione per "resettare" le funzioni cognitive e ritrovare la lucidità non richiede lunghe pause: basta attivarsi per pochi secondi, una volta all'ora.

A COSA SERVE IL "MICRO-ESERCIZIO"

Inserire brevi "snack di movimento" nella routine una volta ogni ora stimola le prestazioni del nostro cervello. Rompere la sedentarietà con una brevissima scarica di attività fisica produce infatti un impatto immediato su più fronti:

- *la memoria di lavoro diventa più reattiva nel trattenere ed elaborare le informazioni, mentre la flessibilità cognitiva permette di passare da un compito all'altro o gestire gli imprevisti senza mai perdere il filo.*

Inoltre, la soglia di attenzione resta alta abbassando il rischio di un calo rendimento pomeridiano, e migliora anche il controllo degli impulsi, rendendoci più capaci di auto-regolarci e di resistere alle distrazioni o allo stress.

COSA SUCCEDDE AL CERVELLO QUANDO CI MUOVIAMO?

Dal punto di vista fisiologico, restare immobili per ore riduce l'afflusso di sangue e ossigeno al cervello, favorendo una sensazione di torpore. Al contrario, quando ci alziamo e attiviamo la muscolatura — anche solo per un minuto — inneschiamo una risposta biologica immediata. Il cuore inizia subito a pompare più sangue, portando un'infezione di ossigeno e glucosio ai neuroni.

Il movimento stimola il rilascio di molecole come la dopamina e la noradrenalina, fondamentali per riaccendere l'attenzione e la motivazione. Infine, la semplice contrazione muscolare invia segnali chimici che favoriscono le connessioni sinaptiche sempre attive.

COSA FARE CONCRETAMENTE? GLI "SNACK" DA UN MINUTO

La vera forza di questo approccio sta nella sua estrema semplicità. Non serve indossare l'abbigliamento sportivo né sudare: la chiave è la frequenza oraria, **non la durata o la complessità dell'esercizio**.

Per esempio basta salire a passo sostenuto due rampe di scale, concedersi una rapida sessione di stretching in piedi per allungare la colonna vertebrale e le gambe, oppure fare una decina di squat o affondi proprio accanto alla scrivania. In alternativa, anche una breve camminata a passo veloce lungo il corridoio dell'ufficio e della scuola.

UN'ABITUDINE DA PRENDERE A SCUOLA E AL LAVORO

Per trasformare questi micro-momenti in un'abitudine, è utile impostare un timer o una sveglia ogni ora. Sfruttare una breve pausa tra due lezioni per alzarsi dalla sedia permette non solo di proteggere la salute cardiovascolare e metabolica, ma di tornare sui libri o sulla tastiera con una mente rigenerata e più efficiente. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

Giornata mondiale dell'Alzheimer: i danni legati alla malattia potrebbero iniziare fuori dal cervello

Nella Giornata Mondiale dell'Alzheimer una nuova frontiera contro la malattia: le cellule immunitarie nei linfonodi sembrerebbero dare il via all'infiammazione, colpirle consentirà di aggirare le difese del cervello.

L'origine di una delle reazioni che causa danni cerebrali nella *malattia di Alzheimer* **potrebbe provenire dall'esterno del cervello**.

La notizia, pubblicata sulla rivista *Nature Neuroscience*, potrebbe aprire la strada a nuove terapie che **provino a contrastare la malattia "da fuori"**, senza la necessità di somministrare farmaci direttamente nel cervello, così protetto e difficile da raggiungere.

Oggi come ogni 21 settembre si celebra la **Giornata Mondiale Alzheimer**, una ricorrenza istituita nel 1994 per promuovere una maggiore consapevolezza contro questa forma di invecchiamento patologico del cervello. Per decenni, la ricerca contro l'Alzheimer si è concentrata sul tentativo di rimuovere dal cervello **placche amiloidi** e **grovigli di proteina tau**, accumuli proteici patologici tipici di questa demenza, senza però riuscire ad arrestare la progressione del danno cognitivo.

ALZHEIMER: IL RUOLO DELLE CELLULE IMMUNITARIE

Si pensa che anche le **cellule immunitarie** abbiano un ruolo nella degenerazione delle cellule nervose nell'Alzheimer. Nel 2023, un gruppo di scienziati dimostrò che **le cellule T**, globuli bianchi che eradicano le infezioni e uccidono direttamente le cellule danneggiate, **sono presenti in massa attorno ai grovigli di proteina tau** nel cervello con Alzheimer, e che **bloccare loro la strada riduce l'infiammazione**.

Meno chiaro era come queste cellule accorressero al cervello:

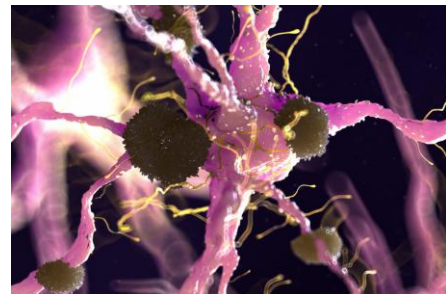
- spontaneamente o seguendo un ordine impartito... *dall'alto?*

Ora quel gruppo di ricerca ha scoperto che le cellule T rispondono al comando di altre cellule, e che **quel segnale viene dato all'esterno del cervello, nei linfonodi**.

Nei topi con condizioni paragonabili all'Alzheimer, sopprimere una piccola popolazione di cellule immunitarie da cui parte l'ordine di attacco protegge dalla neurodegenerazione.

L'ATTACCO È PIANIFICATO NEI LINFONODI Alcuni tipi di **cellule T** hanno bisogno di partner che guidino i loro attacchi catturando e presentando gli antigeni (le molecole riconosciute come estranee e pericolose dal sistema immunitario), così da attivare la loro risposta. Questi partner sono **le cellule dendritiche**. Gli scienziati hanno osservato che topi modificati per sviluppare grovigli di proteina tau nel cervello, ma privati delle cellule dendritiche, erano protetti dalla neurodegenerazione rispetto a topi con dendriti funzionanti. Nel cervello dei topi, però, sono state trovate pochissime cellule dendritiche, e non in grado di interagire con le cellule T che si accumulano attorno ai grovigli di tau. Quel che invece non manca sono **proteine che simulano una minaccia**, derivanti dal danno innescato dai grovigli di tau: **questi segnali di allarme si spostano verso i linfonodi**, dove sono presenti le cellule dendritiche "giuste", che rispondono all'appello. Queste cellule dendritiche esterne al cervello **mobilitano le cellule T**, segnalando quel materiale come possibile bersaglio da attaccare.

UN NUOVO, POSSIBILE BERSAGLIO Sarebbe possibile **bloccare l'attività delle cellule dendritiche** in individui adulti che abbiano già accumuli di tau nel cervello? Questa è la domanda alla quale si sta ora lavorando. Le risposte potrebbero aprire a **nuove strategie terapeutiche contro la malattia di Alzheimer**, che agiscano al di fuori del cervello, e non debbano per forza aggirare le sue imponenti difese per guarirlo. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

VITAMINA D BASSA: I SINTOMI

La vitamina D è un pro-ormone essenziale per il corretto funzionamento dell'organismo.

Quando i suoi livelli ematici risultano insufficienti, possono comparire manifestazioni che interessano prevalentemente l'apparato osteoarticolare e muscolare, ma non solo.

Riconoscere precocemente un deficit e correggerlo è fondamentale per prevenire complicanze a lungo termine.

Ne parliamo con il prof. **Andrea Lania**, responsabile dell'Unità di Endocrinologia e Diabetologia presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.



A COSA SERVE LA VITAMINA D?

La vitamina D **regola il metabolismo del calcio e del fosforo**, minerali indispensabili per l'integrità di ossa e denti. In età pediatrica sostiene la crescita scheletrica, mentre nell'adulto contribuisce al fisiologico rimodellamento del tessuto osseo.

La fonte principale è l'**esposizione alla luce solare**, che stimola la sintesi cutanea di colecalciferolo.

Nei **mesi invernali o in condizioni di scarsa irradiazione**, la produzione endogena si riduce sensibilmente.

Sul piano alimentare, le fonti più rilevanti sono

- ✓ *i pesci grassi (salmone, sgombero, tonno),*
- ✓ *l'olio di fegato di merluzzo,*
- ✓ *il tuorlo d'uovo*
- ✓ *i cereali arricchiti.*

L'apporto dietetico da solo, tuttavia, non è generalmente sufficiente a coprire il fabbisogno giornaliero.

CARENZA DI VITAMINA D: I SINTOMI

Il deficit di vitamina D ha un esordio spesso insidioso:

i sintomi possono svilupparsi nell'arco di settimane o mesi e variano in funzione dell'età e dello stato di salute del paziente.

- ✓ **Astenia**

Tra le manifestazioni più precoci figura una stanchezza persistente e non giustificata da altre cause.

La carenza di vitamina D interferisce con la qualità del sonno, altera i circuiti neurotrasmettitoriali implicati nella regolazione dell'energia e favorisce un'attivazione dei processi infiammatori, contribuendo alla sensazione cronica di affaticamento.

- ✓ **Dolori muscolo-scheletrici**

Livelli insufficienti di vitamina D si associano a un aumento dello stato infiammatorio sistemico, che può tradursi in mialgie e artralgie diffuse. In alcune persone, questa condizione concorre all'insorgenza o all'aggravamento di forme artritiche, con rigidità e limitazione funzionale nei movimenti quotidiani.

✓ Infezioni ricorrenti

La vitamina D svolge un ruolo modulatore sul sistema immunitario.

Il suo deficit si associa a una maggiore suscettibilità alle infezioni delle vie respiratorie, inclusi raffreddori e sindromi influenzali.

Nei pazienti con patologie respiratorie croniche, come la **broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO)**, la carenza di vitamina D aggrava ulteriormente la vulnerabilità agli agenti infettivi.

✓ Alterazioni del tono dell'umore

La vitamina D è coinvolta nella regolazione dei neurotrasmettitori che influenzano il tono dell'umore.

Livelli ridotti possono favorire l'insorgenza di stati depressivi o amplificare una tendenza preesistente.

Il disturbo affettivo stagionale, che si manifesta tipicamente nei mesi a minore irradiazione solare, è in parte correlato alla ridotta sintesi di vitamina D.

✓ Rachitismo nei bambini

In età pediatrica, la vitamina D è indispensabile per la corretta mineralizzazione ossea.

Una **carenza grave nei primi anni di vita può causare rachitismo**, caratterizzato da deformità scheletriche, fragilità ossea e dolore muscolare.

Il rischio è maggiore nei bambini con inadeguata esposizione solare o con un apporto alimentare di vitamina D insufficiente.

✓ Osteopenia, osteoporosi e rischio di fratture

Negli adulti un deficit prolungato di vitamina D determina una progressiva riduzione della densità minerale ossea, favorendo lo sviluppo di osteopenia e osteoporosi.

Ne consegue un aumentato rischio di fratture da fragilità, anche in seguito a traumi minimi.

✓ Effetti cardiovascolari

La carenza di vitamina D può avere ricadute anche sul sistema cardiovascolare.

Lo stato infiammatorio che si sviluppa in condizioni di deficit sembra favorire l'insorgenza di malattie cardiovascolari e alterare la funzionalità del miocardio.

VITAMINA D BASSA: COSA FARE?

Il primo passo è la **misurazione dei livelli sierici di 25-idrossivitamina D** mediante esame ematochimico.

In caso di deficit accertato, il medico può prescrivere un'integrazione farmacologica con colecalciferolo, in formulazione orale (gocce o compresse), calibrata in base all'entità della carenza, all'età e alle condizioni cliniche del paziente.

È utile affiancare all'integrazione un'adeguata esposizione solare e, quando possibile, un'attenzione alle fonti alimentari di vitamina D.

La normalizzazione dei livelli richiede settimane o mesi di trattamento costante, ma permette di attenuare la sintomatologia e di prevenire le complicanze d'organo associate al deficit cronico.

(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
Portici	FT/PT	333 704 7022	18 Settembre
Ercolano	FT/PT	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 - Miano	FT/PT	339 497 2645	24 Luglio

FARMACIA DEI SERVIZI:



SCOPRI LA FARMACIA DEI SERVIZI

Nelle farmacie della Campania puoi accedere a numerosi servizi di **PREVENZIONE E ASSISTENZA SANITARIA**.

Puoi effettuare **ELETTROCARDIOGRAMMA, HOLTER CARDIACO, HOLTER PRESSORIO (con ricetta medica)** ed altri esami di prima istanza.

In farmacia puoi inoltre **VACCINARTI** e aderire ai programmi di **SCREENING ONCOLOGICO**: puoi prenotare **MAMMOGRAFIE, PAP TEST e TEST HPV**, oppure ritirare il kit per lo **SCREENING DEL TUMORE DEL COLON-RETTO**.

Scopri la farmacia a te più vicina sul **PORTALE SALUTE DEL CITTADINO** collegandoti a sinfonia.regione.campania.it e sull'**APP SINFONIA SALUTE**.

Convegno di FARMACOVIGILANZA

Pharmacovigilance Focus

IV edizione **30 settembre 2026**

Università degli Studi della Campania Luigi Vanvitelli (NA)
Aula Magna del Complesso di San Patrizia

**Risk Profile su misura:
la nuova farmacovigilanza**



Pharmacovigilance Focus

IV edizione **30 settembre 2026**

COMITATO SCIENTIFICO

- **Dott. Antonio Baldassarre**
SIARV - Amgen
- **Dott.ssa Daniela Bernardini**
SIMEF - Novartis
- **Prof.ssa Annalisa Capuano**
SIF - Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli"
- **Prof.ssa Paola Minghetti**
SITELF - Università degli Studi di Milano
- **Dott. Andrea Oliva**
AFI - Viatris
- **Dott. Maurizio Pastorello**
Società Italiana di Farmacia Ospedaliera (SIFO)
- **Dott.ssa Lisa Stagi**
SIMEF - Roche
- **Prof. Marco Tuccori**
Isop Italian Chapter - Università degli Studi di Verona
- **Prof. Gianluca Trifirò**
SIF - Università degli Studi di Verona

SEGRETERIA SCIENTIFICA

- **Dott.ssa Nicoletta Luxi**
Società Italiana di Farmacologia (SIF)
- **Prof.ssa Concetta Rafaniello**
Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli"

ELENCO RELATORI

- **Dott.ssa Adriana Ammassari**
AIFA (in attesa di conferma)
- **Dott. Antonio Baldassarre**
SIARV - Amgen
- **Dott. Massimo Beccaria**
AFI - Advice Pharma Group
- **Dott.ssa Francesca Futura Bernardi**
Dirigente UOS - Politiche del Farmaco e dei dispositivi medici, HTA Settore - Accreditemento Istituzionale, Health Technology Assessment (HTA), Rapporti con il Mercato Direzione Generale per la Tutela della Salute e Coordinamento del Sistema Sanitario Regionale.
- **Dott.ssa Daniela Bernardini**
SIMEF - Novartis
- **Prof. Liberato Berrino**
Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli"
- **Dott.ssa Alice Cadorala**
Eupati
- **Dott.ssa Martina Campobasso**
Centro Regionale di Riferimento, U.O.S.D. Sclerosi Multipla e Patologie Neuroimmunologiche, Policlinico Tor Vergata di Roma
- **Prof.ssa Annalisa Capuano**
SIF - Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli"
- **Prof.ssa Valeria Conti**
Università degli Studi di Salerno
- **Prof. Luca Gallelli**
SIF Clinica Università Magna Grecia di Catanzaro
- **Prof.ssa Rosa Gini**
ARS Toscana
- **Prof. Fabrizio Guarnieri**
Azienda Ospedaliera Università Policlinico Gaetano Martino di Messina (in attesa di conferma)
- **Dott.ssa Elena Loche**
Ministero della salute - DGISAN
- **Dott. Angelo Loiacono**
DPO presso l'Azienda Ospedaliera Pediatrica Bambino Gesù
- **Dott.ssa Anna Lisa Mandorino**
Cittadinanzattiva
- **Prof. Giampiero Mazzaglia**
Università degli Studi di Milano-Bicocca
- **Dott.ssa Francesca Menniti Ippolito**
già Centro Nazionale per la ricerca e la valutazione dei farmaci, Istituto Superiore di Sanità
- **Dott. Andrea Oliva**
AFI - Viatris
- **Prof.ssa Valentina Orlando**
Direttore del CIRFF Università degli studi di Napoli Federico II
- **Dott. Maurizio Pastorello**
SIFO
- **Prof.ssa Concetta Rafaniello**
Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli"
- **Dott.ssa Barbara Rebesco**
Alisa Azienda Ligure Sanitaria
- **Prof. Francesco Rossi**
Università della Campania "Luigi Vanvitelli"
- **Prof. Vincenzo Santagata**
Presidente Ordine Farmacisti di Napoli
- **Dott.ssa Annalisa Scopinaro**
Uniamo
- **Dott.ssa Laura Sottosanti**
AIFA (in attesa di conferma)
- **Dott.ssa Lisa Stagi**
SIMEF - Roche
- **Prof. Gianluca Trifirò**
SIF - Università degli Studi di Verona
- **Prof. Marco Tuccori**
Isop Italian Chapter - Università degli Studi di Verona
- **Dott.ssa Luigia Trabace**
Università degli Studi di Foggia



Pharmacovigilance Focus - IV edizione 30 settembre 2026

MODALITÀ DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

La quota di iscrizione ammonta a € 150,00 + IVA 22%, che può essere pagata mediante:

- **Bonifico bancario intestato a NEW AURAMEETING Srl**
Banco BPM: Filiale 00617
IBAN: IT91J0503401726000000043206
BIC/SWIFT: BAPPIT21617

- **Carta di credito all'atto della registrazione online**

Il pagamento della quota di iscrizione dovrà essere tassativamente effettuato prima dell'inizio dell'evento. New Aurameeting comunicherà via e-mail la conferma dell'iscrizione.

Le iscrizioni verranno accettate fino a esaurimento dei posti disponibili e non oltre mercoledì 17 settembre.

Le rinunce pervenute per iscritto entro 7 giorni dalla data di svolgimento della giornata verranno rimborsate al 100%; dopo tale termine non si avrà diritto a nessun rimborso salvo la possibilità di sostituire l'iscritto con altro nominativo. Le Società Scientifiche e NEW AURAMEETING si riservano il diritto di sospendere o posticipare la giornata di studio in caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti, in tal caso verrà rimborsata la quota di iscrizione se già versata.

ISCRIZIONE A PAGAMENTO

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 infranzionabile, 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.