



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 3095

Lunedì 05 Ottobre 2026 – S. Placido Martire

Proverbio di oggi.....

A femmena pe' l'ommo addiventa pazza, l'ommo p' 'a femmena addiventa fesso

Non tutti i formati di PASTA sono uguali: il migliore (per una dieta) sono gli SPAGHETTI

C'è un formato di pasta che risulta più adatto degli altri per una dieta: sono gli spaghetti. Ecco cosa li rende preferibili rispetto alla pasta corta.

Non è vero che ai fini di una dieta un formato di pasta valga l'altro.

A parità di farine utilizzate, infatti, **il migliore formato di pasta per una dieta sono gli spaghetti.**

L'**indice glicemico** della pasta, infatti, varia anche a seconda della forma, e i valori propri di uno dei formati più conosciuti e utilizzati al mondo **sono inferiori di circa il 15-20% rispetto a quelli di altre tipologie**, soprattutto di pasta corta.

Lo **spaghetto**, infatti, risulta essere **più digeribile** poiché ottenuto al termine di un processo la cui conseguenza è il formarsi di una sorta di pellicola protettiva che contribuisce a rallentare la **gelatinizzazione degli amidi**.

MEGLIO INTEGRALI.

Ma esistono altri motivi per i quali questa tipologia di pasta si rende **preferibile per le diete**, per esempio il minor tempo di cottura richiesto.

Per essere al dente, infatti, agli spaghetti **bastano 5-6 minuti in acqua bollente**, anche meno di quanto generalmente riportato sulla confezione, senza considerare che **la loro forma favorisce il mantenimento di un maggior numero di fibre e proteine**. Essi risultano perciò essere più sazianti e, da tenere presente, ancora più dietetici se integrali.

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

Il sonnellino pomeridiano è una buona abitudine? E quanto deve durare per far bene?

Se è inferiore ai 60 minuti massimizza il miglioramento cognitivo, riduce la fatica, minimizza il rischio di mortalità e malattie croniche

Sono in pensione e ho preso l'abitudine di fare un sonnellino pomeridiano. Dopo pranzo dormo un'oretta e poi mi sento riposato e più energico. Ho letto però pareri contrastanti sul pisolino: fa bene o fa male alla salute?



Risponde **Luigi Ferini Strambi**, primario del Centro di Medicina del sonno, Ospedale San Raffaele, Milano. Nel primo pomeriggio, fisiologicamente si apre una piccola finestra al sonno e abbiamo **una maggiore predisposizione a dormire**, che prescinde da quanto mangiamo, quindi si verifica anche senza aver fatto un pranzo abbondante.

Alcune ricerche molto interessanti hanno evidenziato che il sonnellino pomeridiano presenta **aspetti positivi soprattutto per le capacità cognitive, come attenzione, vigilanza, funzioni esecutive**.

Un recente studio condotto all'Università di Ginevra su un gruppo di giovani adulti ha valutato con tecniche neurofisiologiche, come la stimolazione magnetica transcranica e l'elettroencefalogramma, il funzionamento delle sinapsi cerebrali in rapporto al sonnellino pomeridiano.

Dopo un sonno di 45 minuti, il cervello è stato in grado di formare nuove connessioni e **si è mostrato più pronto ad apprendere nuovi contenuti**.

Questo studio quindi fornisce una spiegazione biologica al fatto che gli individui hanno **migliori performance dopo un riposino pomeridiano**. E questo è sicuramente importante per chi svolge attività che richiedono alti livelli di performance mentale o fisica.

Ma che cosa rispondere al nostro lettore, che peraltro è in pensione?

Il **sonnellino** è sicuramente **in grado di ricaricare**, ma è **fondamentale limitare la sua durata**. Bisogna evitare di arrivare al sonno profondo, quello che si chiama stadio 3 (non REM): se arriviamo allo stadio 3 non abbiamo più l'effetto energizzante del sonnellino e rischiamo di svegliarci storditi o di malumore.

Una recente revisione della letteratura sui rapporti tra durata del sonnellino e salute in generale ha evidenziato che **un sonnellino inferiore a 60 minuti massimizza il miglioramento cognitivo, riduce la fatica, minimizza il rischio di mortalità e di malattie croniche**.

Invece, un sonnellino con una durata superiore a 60 minuti incrementa del 30% il rischio di malattia coronarica e del 20% il rischio di diabete e obesità.

Gli autori concludono che, per mantenere un buono stato di salute, occorre evitare sonnellini pomeridiani di lunga durata e avere un sonno notturno di buona qualità.

A tal proposito, c'è un aspetto molto importante da sottolineare: **il riposino va fatto almeno 8 ore prima di andare a dormire**.

Per la maggior parte delle persone significa prima delle 15: dopo questo orario, il pisolino può interferire con il riposo notturno.

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

Il digiuno intermittente non serve per dimagrire: la conferma da una revisione di studi

Una rigorosa revisione sistematica di 22 studi pubblicati che hanno coinvolto circa duemila persone indica che, se lo scopo è perdere peso, questa strategia non funziona: quel che conta è ridurre le calorie

Digiunare non fa dimagrire: tutte le versioni di digiuno intermittente, da quelle in cui non si mangia a giorni alterni alla formula in cui si digiuna due giorni a settimana, fino alle «finestre» quotidiane per mangiare limitate a otto ore, non servono a perdere chili di troppo se si è in sovrappeso od obesi.

Il verdetto senza appello arriva da una **revisione degli studi sul tema**

condotta da ricercatori Cochrane, ente di ricerca indipendente che analizza con rigore scientifico il valore e l'efficacia delle terapie: che ci si imbarchi in un digiuno in qualsiasi forma o non si faccia nulla, la probabilità di veder scendere l'ago della bilancia è identica.

LO STUDIO

Gli autori hanno analizzato 22 studi per un totale di circa 2mila partecipanti, tutti **adulti con problemi di peso** che si sono sottoposti a diverse modalità di digiuno intermittente oppure avevano ricevuto consigli dietetici o addirittura non facevano niente; i dati, dicono gli esperti, non consentono di trarre conclusioni sul rischio di eventi avversi, sugli effetti sulla qualità di vita o su altri parametri di salute, per esempio il controllo di un eventuale diabete o dei livelli di colesterolo, ma in merito al peso non ci sono dubbi, digiunare non funziona.

«Sono stati **paragonati regimi di digiuno molto diversi**, ma il messaggio è chiaro: **se si vuole dimagrire, quel che conta più di tutto è ridurre le calorie**», commenta lo psichiatra e nutrizionista Stefano Erzegovesi. «Senza contare che spesso si pensa di usare il digiuno intermittente per poi mangiare quel che pare e piace nei momenti di alimentazione libera: molti credono che anche così la dieta funzioni lo stesso, invece è un grosso errore».

RISCHIO DI DISTURBI ALIMENTARI

Non solo si annulla l'effetto della riduzione calorica, c'è pure il rischio non troppo remoto di cedere più facilmente a cibi poco sani.

Per di più il digiuno lancia segnali molto potenti all'organismo e al cervello, è perciò un metodo da utilizzare con estrema cautela perché, come specifica Erzegovesi, «mette in moto la parte più antica del cervello, quella che ci spinge alla sopravvivenza. Se si resta entro una **finestra di digiuno lieve**, le cellule percepiscono la carenza di energia e per trovarla utilizzano ciò che non serve più, portando a un **detox** più economico di beveroni o altri metodi commerciali. **Se però ci si spinge oltre e si arriva a uno stato di carenza nutrizionale cronica, il pericolo di scivolare in un disturbo del comportamento alimentare** è concreto: il pensiero gira sempre attorno al cibo, l'umore peggiora, aumenta il rischio di abbuffarsi appena finisce il periodo di digiuno, andando incontro ad alterazioni nell'assetto metabolico».



PER DIMAGRIRE SERVE RIDURRE LE CALORIE

Il punto, insomma, è anche **quel che si fa quando si ricomincia a mangiare**, che sia nei 5 giorni di dieta libera dei regimi 5/2 o nelle ore in cui si concentra il cibo se si è scelta un'alimentazione «a tempo limitato»:

- *«Se si mangia come al solito l'effetto finale sul peso è analogo a quello di una restrizione calorica, altrimenti è nullo», dice l'esperto.*

«Il digiuno intermittente può essere allora un modo per venire incontro a ciò che ognuno tollera più o meno bene:

- *per alcuni può essere più semplice imporsi un giorno senza cibo che mangiare di meno tutti i giorni, ma se si vuole dimagrire l'obiettivo è la riduzione delle calorie complessive».*

Sul peso il verdetto negativo è arrivato ora, già da tempo è invece noto che sulla fisiologia e **su altri parametri di salute il digiuno intermittente**, quando non viene gestito con estrema attenzione, è **negativo**: come specifica Erzegovesi,

- **«se si digiuna e poi si mangia “per recuperare” abbuffandosi, per la salute è peggio.**

Si attivano infatti meccanismi bulimici che portano a un aumento dell'infiammazione cronica e a un peggioramento generale dello stato del metabolismo, è quindi decisamente sconsigliato», conclude l'esperto.

PER IL «PESO FORMA» È UTILE SEGUIRE L'OROLOGIO BIOLOGICO

Per mantenere il peso forma è **utile seguire l'orologio biologico**. Tradotto, significa **non mangiare dopo le otto di sera**, come spiega Roberto Manfredini, cronobiologo e direttore della Clinica Medica dell'Università di Ferrara: «Di notte l'organismo non è preparato per utilizzare l'energia del cibo: il metabolismo è in pausa, il consumo di energia è pressoché nullo, la melatonina abbassa la temperatura corporea per favorire il riposo».

Gli ormoni della sazietà di notte funzionano meno, il fegato non riesce a gestire bene i grassi, la resistenza all'insulina cresce perché non è il momento in cui è previsto che si usi l'energia dagli zuccheri: se mangiamo qualcosa di **dolce dopo cena la glicemia sale di più** e alla lunga tutto questo porta a ingrassare e anche a **sviluppare con maggior facilità la sindrome metabolica o il diabete**.

«Il **digiuno naturale notturno** è il metodo migliore per restare in salute e anche per perdere peso: a parità di calorie dimagrisce di più chi le consuma entro le 20» puntualizza Manfredini.

COSÌ SI COORDINANO METABOLISMO, CUORE E SONNO

La «finestra» di digiuno notturno è una strategia semplice e **alla portata di tutti per dimagrire**, con ripercussioni positive anche sulla salute: aiuta a ridurre la glicemia e la resistenza all'insulina, a diminuire i grassi nel sangue e la pressione. Lo ha confermato uno studio recente della *Northwestern University* su un gruppo di persone di mezza età a rischio medio o elevato di malattie cardiovascolari e metaboliche: allineare il digiuno al ciclo sonno-veglia è un metodo che può essere seguito senza problemi dal 90% delle persone, ma soprattutto capace di ridurre fino al 5% frequenza cardiaca e del 3.5% la pressione sanguigna, con un effetto positivo sulla salute cardiometabolica anche per il miglior controllo della glicemia durante il giorno.

«Associare il digiuno al ciclo sonno-veglia migliora la coordinazione fra cuore, metabolismo e sonno, che lavorano assieme per proteggere la salute cardiovascolare e metabolica». (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

Che cos'è il LICHEN SCLEROSUS, la «malattia che non c'è»: cause, sintomi, cure

È una malattia infiammatoria cronica che colpisce la regione genitale e perianale, più frequentemente nelle donne, ma può interessare anche gli uomini. Può anche molto dolorosa e arrivare a impedire la posizione seduta o camminare

Dolore, imbarazzo, isolamento, difficoltà a chiedere e a ricevere una diagnosi. Sono le parole ricorrenti di chi si ammala di **lichen sclerosus**, patologia che colpisce la vulva nella donna e il prepuzio e glande nel maschio, causando progressivamente prurito, dolore e sclerosi dei tessuti. Un male poco conosciuto, ma che ha un impatto pesantissimo sulla sessualità, la mobilità e sul benessere psicologico di chi ne è colpito.



Ufficialmente, il **lichen sclerosus** è classificato come **malattia rara**, ma parlando con i pazienti e le associazioni che li radunano emerge l'impressione di una «malattia che non c'è», per quanto è difficile arrivare a riconoscerla e diagnosticarla. Nella grande maggioranza dei casi, i sintomi iniziali del lichen sclerosus vengono sottovalutati dai pazienti e non riconosciuti dai medici. In particolare, nel caso di **donne over 50** le trasformazioni inizialmente indotte dal lichen vengono confuse con quelle portate dalla **menopausa**. La conseguenza? Una progressione del disagio e della malattia – che può anche essere dolorosissima e arrivare a impedire la posizione seduta o il camminare - che anche per questo spesso sfocia nel malessere psicologico e nella depressione.

CAUSE Il lichen sclerosus è una **malattia infiammatoria cronica** che colpisce soprattutto la regione **genitale e perianale**, più frequentemente nelle donne, ma può interessare anche gli uomini. Si manifesta spesso con **prurito, irritazione, bruciore** e **comparsa di aree cutanee biancastre e più sottili e fragili**.

Nel tempo, se non trattato, può provocare **alterazioni dell'anatomia locale, fissurazioni e dolore**.

La causa non è ancora completamente conosciuta. Si ritiene che abbiano un ruolo **meccanismi autoimmuni** e una predisposizione individuale. La malattia è associata a un aumento, seppur contenuto, del rischio di **sviluppare un carcinoma squamocellulare della vulva**.

L'INIZIATIVA Dalla consapevolezza di dover accendere il riflettori su questa malattia nasce il **Forum Internazionale delle Associazioni di Pazienti con Lichen Sclerosus - I Pazienti Incontrano gli Esperti**.

«Il golden standard della cura del lichen sclerosus parte dalla diagnosi precoce e comprende la gestione integrata e personalizzata del paziente, con ampio spazio alla medicina e chirurgia rigenerativa», spiega **Massimiliano Brambilla**, dir. scientifico del *Lichen Hub Meeting* insieme all'ginecologa **Maite Fernández**.

«In 25 anni di studio e lavoro sul lichen sclerosus – dice ancora **Brambilla**, chirurgo plastico specializzato nell'area genitale – ho spesso riscontrato come i sintomi di questa malattia siano poco conosciuti e riconosciuti dal personale medico. Per questo un grande evento scientifico di approfondimento diagnostico, clinico e terapeutico. Allo stesso modo, siamo convinti che sia **importante aumentare l'informazione e consapevolezza della malattia da parte del grande pubblico**, in modo da aumentare la probabilità di riconoscere i sintomi e le manifestazioni».

LA CURA E IL RUOLO DELLE ASSOCIAZIONI A oggi di lichen sclerosus non si guarisce. Tuttavia, quando la malattia viene affrontata presto e nel modo corretto, il paziente può **recuperare funzionalità e benessere**. Sottoponendosi a trattamenti periodici, può condurre una vita praticamente senza limitazioni. Le cure comprendono tutta la gamma dei **trattamenti rigenerativi**, scelti in base al caso, che vanno dall'applicazione di prodotti per uso topico, al laser e radiofrequenza, fino al **PRP (sangue ricco piastrine)** e al **lipofilling (autotrapianto di cellule adipose)**. (Salute, Corriere)

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
Napoli S. Erasmo	FT/PT	farmsanterasmo@gmail.com	5 Ottobre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	334 703 5964	5 Ottobre
Napoli S. Giovanni	FT/PT	farmacia.apice@tiscali.it	5 Ottobre
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**.

Caduceo d'Oro 2026: Teatro di San Carlo - Napoli



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



**MEDAGLIE *alla*
PROFESSIONE**
Cerimonia di Consegna

Con il patrocinio di



Lunedì 14 Dicembre 2026 - ore 19,30
Teatro di San Carlo - Napoli

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.