



Proverbio di oggi.....

Chello ca nun se pava, nun se stima.

FANNO INGRASSARE PIÙ GLI ZUCCHERI O I GRASSI?

Dipende: gli zuccheri raffinati apportano calorie "vuote" e fanno ingrassare, ma anche i grassi vanno scelti solo tra quelli contenuti naturalmente negli alimenti.

Un grammo di grasso ha più del doppio delle calorie di uno di zucchero (9 contro 4), ma non è detto che ingrassi di più.

Il problema infatti non è tanto il numero di calorie, quanto il tipo di alimento in cui è presente.

Gli **zuccheri raffinati** trovati in dolci, bibite e succhi apportano calorie "vuote" e favoriscono **l'aumento di peso** (oltre a rischi per **diabete e cuore**) mentre **frutta e latticini** contengono **zuccheri naturali** e offrono vitamine, minerali e fibre.

PRO E CONTRO.

Anche i **grassi** vanno scelti bene:

- **saturi e trans**, presenti in burro, formaggi, dolci e prodotti industriali, aumentano il colesterolo "cattivo" e il rischio cardiovascolare,
- quelli **mono e polinsaturi**, come *olio d'oliva, semi, frutta secca e pesce*, sono essenziali e benefici per il cuore.
- In pratica, **sia zuccheri sia grassi fanno ingrassare se consumati in eccesso, coesistendo negli stessi cibi ultra-processati.**

Prediligere alimenti naturali e nutrienti resta dunque la strategia migliore per controllare il peso.

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE**La voce è un orologio preciso di come invecchiamo**

Un "orologio vocale" basato su machine learning analizza centinaia di parametri del parlato per misurare l'invecchiamento cerebrale, cognitivo e sociale.

C'è una costante delle nostre giornate che racconta il modo in cui invecchiamo molto più fedelmente di rughe e capelli bianchi: **la voce**.

Il linguaggio che usiamo, *la scelta delle parole, l'intonazione, le pause del parlato e altre centinaia di parametri*, analizzati da sistemi di apprendimento automatico, possono formare un **"orologio vocale"** che rivela in modo fedele se l'età del nostro organismo è in linea con quella scritta sui documenti. È quanto emerge in uno studio pubblicato su *Science Advances*.



CONVERSAZIONI A SETACCIO Un gruppo di scienziati del Trinity College di Dublino ha analizzato con un sistema di machine learning hanno analizzato centinaia di caratteristiche acustiche e linguistiche del parlato, come la velocità e le pause, l'inflessione della voce, il contenuto emotivo del linguaggio, la scelta dei vocaboli all'interno delle frasi, la precisione nel veicolare significato e l'organizzazione della produzione verbale.

I modelli hanno permesso di stimare l'età cronologica dei partecipanti a partire da queste caratteristiche, ma anche di formulare per ciascuno il **divario vocale**, cioè la differenza tra l'età reale e quella stimata dall'ascolto della voce.

DIFFERENZE DI PESO I problemi, infatti, insorgono se tra l'età reale e quella stimata dal parlato **sussiste uno scarto importante**: chi aveva un linguaggio molto "maturo" rispetto all'età anagrafica ha mostrato segni più evidenti di vari tipi di invecchiamento.

- Era soggetto a un **invecchiamento cerebrale accelerato**, come appurato da esami di neuroimaging.
- Aveva un orologio biologico con lancette accelerate, come confermato da tre diversi tipi di esami di metilazione del DNA, che misurano i cambiamenti chimici nell'attività genica legati all'età che avanza.
- Mostrava un'età **cognitiva più avanzata**: i divari più ampi tra orologio vocale ed età reale erano associati a maggiori **difficoltà nelle funzioni esecutive** (come pianificazione, organizzazione, regolazione dei comportamenti) e nella memoria.

NELLA VOCE LE TRACCE DELLA DEMENZA I divari progressivamente maggiori tra orologio della voce ed età anagrafica sono risultati inoltre associati ad **invecchiamento patologico**, cioè ad Alzheimer e ad altre forme di demenza. Nei pazienti con Alzheimer, lo scarto maggiore è risultato correlato a livelli più elevati di p-tau217 plasmatica, un importante biomarcatore della malattia.

Non vuol dire, a scanso di equivoci, che i test della voce possano "prevedere" l'insorgere di demenze o misurarne la progressione: lo studio è infatti **di tipo trasversale**, è come *una foto di gruppo* che misura una serie di parametri in una data popolazione in un momento specifico nel tempo, e non in una serie di anni.

LA VOCE DI PERSONE SOLE L'invecchiamento accelerato di voce e linguaggio è inoltre legato all'ecosistema sociale di ciascuno: alla presenza di relazioni sane, di istruzione, di una situazione economica favorevole, **accesso all'assistenza sanitaria**, sicurezza alimentare, un'infanzia serena alle spalle.

(Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

Invertire il diabete di tipo 2 si può: esercizio e dieta ipocalorica la combinazione vincente

Allenamento e dieta ipocalorica hanno portato a remissione la metà dei casi di diabete di tipo 2 a esordio precoce, malattia in aumento nei giovani.

Una combinazione vincente e micidiale che abbina una **dieta ipocalorica** a un programma di **esercizio fisico strutturato** ha mandato al tappeto (o in remissione, con termini più adatti al linguaggio medico) **il diabete di tipo 2 a esordio precoce** nella metà dei partecipanti a uno studio clinico.

L'importante risultato traccia una strada per affrontare una forma di diabete in rapido aumento, più pericolosa e aggressiva rispetto al diabete di tipo 2 diagnosticato in età avanzata.

PAZIENTI DA SEGUIRE CON ATTENZIONE Il diabete di tipo 2, che in passato riguardava soprattutto adulti di mezza età e anziani, si sta progressivamente diffondendo **nei giovani sotto i 40 anni** (nei quali viene definito a esordio precoce). Negli ultimi 30 anni, il numero di under 40 affetto da questo sottotipo di diabete è cresciuto notevolmente e in modo molto rapido:

- *soltanto dal 2013 al 2021 i casi nel mondo sono passati da 63 milioni a 260 milioni.*

Rispetto alla forma di diabete di tipo 2 che interessa gli anziani, quella a esordio precoce è **più aggressiva e legata a un rischio maggiore di complicanze** come malattie renali e cardiovascolari. Una delle ragioni è che un'esposizione più prolungata a glicemia troppo elevata moltiplica il rischio di disturbi connessi al diabete e accorcia l'aspettativa di vita.

DIETA FERREA ED ESERCIZIO Gli scienziati di tre centri tra Canada e Regno Unito hanno seguito adulti tra i 18 e i 45 anni con questa forma di diabete, affetti da obesità e non in terapia insulinica. I 96 partecipanti sono stati assegnati in modo casuale al gruppo sottoposto a dieta ed esercizio o a quello mantenuto in regime di cure standard, e i risultati dei trattamenti sono stati valutati in cieco - da scienziati, cioè, che non conoscevano a quale dei due gruppi fosse stato assegnato ciascuno.

Metà dei partecipanti ha seguito per le prime 12 settimane **una dieta da 800-900 kcal giornaliere**, abbinata ad esercizio fisico (*aerobico e di resistenza*) supervisionato due volte a settimana e a un allenamento in autonomia una volta a settimana.

Per altre 12 settimane, i partecipanti hanno seguito una dieta di mantenimento e si sono allenati senza supervisione.

All'inizio del trattamento, i volontari hanno interrotto, sotto attento controllo medico e a patto che non mostrassero sofferenza renale, tutti i farmaci ipoglicemizzanti e ipotensivi. Hanno dovuto consumare due litri di liquidi senza calorie al giorno e, dopo le prime due settimane di pasti sostitutivi, calibrati per la perdita di peso, hanno potuto introdurre gli alimenti normali con una maggiore varietà di proteine, verdure non amidacee e frutta, mantenendo lo stesso apporto calorico.

REMISSIONE NELLA METÀ DEI CASI Dopo 24 settimane, 27 partecipanti su 50 sottoposti a dieta ed esercizio hanno raggiunto la remissione dal diabete di tipo 2:

- **il 54% dei partecipanti**, rispetto al 4% del gruppo di controllo.

Chi si trovava nel gruppo di intervento ha avuto una probabilità 21 volte maggiore di raggiungere la remissione rispetto a chi si trovava nel gruppo di controllo. I partecipanti del gruppo di intervento attivo hanno perso, nel tempo dello studio, in media 8,4 kg, a partire dai 100,7 kg di peso medio.

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

GLI ASSORBENTI POTREBBERO MONITORARE LA FERTILITÀ FEMMINILE

Un nuovo test rileva le concentrazioni di un ormone indicante la fertilità residua nel sangue mestruale: lo si potrebbe integrare negli assorbenti.

Un nuovo test non molto diverso da quello che trova il virus della covid promette di rilevare **le tracce di un ormone indicativo della fertilità di una donna** dall'analisi del sangue mestruale. L'esame, messo a punto dagli scienziati del Politecnico federale di Zurigo (ETH), potrebbe rappresentare un approccio non invasivo e continuato nel tempo per **monitorare la riserva ovarica**, la quantità di ovociti presenti nelle ovaie che tende a diminuire con l'aumentare dell'età.



Il suo funzionamento è descritto in un articolo in pre-pubblicazione sul server *medRxiv*.

ESAME DEL SANGUE... MESTRUALE

Di solito, per valutare la fertilità e il funzionamento delle ovaie femminili in presenza di difficoltà di una coppia a concepire si prescrive un **dosaggio**, attraverso un esame del sangue, **dell'ormone antimulleriano (AMH)**.

Nelle donne in età fertile, la concentrazione di questo ormone è proporzionale al numero di follicoli che le loro ovaie possono avviare a maturazione. I follicoli sono piccole sacche che fanno crescere e nutrono le cellule uovo (ovociti). Durante l'ovulazione, il follicolo più maturo scoppia e rilascia una cellula uovo per la fecondazione.

Alla pubertà la riserva ovarica è di circa 300.000-500.000 follicoli. Con l'aumentare dell'età anagrafica delle donne, questo numero decresce progressivamente, e un valore molto basso di AMH può indicare una scarsa riserva ovarica con diminuita fertilità, o l'avvicinarsi della menopausa.

Gli scienziati del team svizzero hanno sviluppato un **test rapido (o test a flusso laterale)** simile a quello usato per la diagnosi di covid o ai test di gravidanza, che usa molecole reattive per rilevare l'AMH nel sangue mestruale. In particolare, sfrutta particelle rivestite d'oro e ricoperte con anticorpi che si legano all'ormone antimulleriano. L'interazione con l'ormone crea **una linea visibile sul test**, tanto più scura quanto più presente è l'AMH.

ASSORBENTI DIAGNOSTICI

Per ridurre i dubbi di interpretazione dei risultati, i suoi ideatori hanno creato **una app per smartphone addestrata a fornire letture precise dei valori** a partire dal colore della striscia. Incorporato negli assorbenti, il test permette di misurare i livelli di AMH **in modo passivo e ricorrente a ogni ciclo mestruale**.

Usato dalle donne che intendono provare ad avere un bambino o che si stanno sottoponendo a fecondazione assistita, fornirebbe indicazioni sulla fertilità residua subito, senza dover ricorrere a prelievi e attese dei referti. Permetterebbe di capire come la riserva ovarica evolve nel tempo, e in quanto.

Chi critica lo studio fa tuttavia presente che l'AMH non è per forza indicativo della qualità degli ovociti rimasti, e che non si capisce perché le pazienti dovrebbero optare per un test fai da te anziché prestarsi a un semplice prelievo una tantum.

(Salute, Focus)

SCIENZA E SALUTE

ANTISTAMINICO E ALLERGIA: QUANDO SERVE?

Gli antistaminici sono una classe di farmaci prescritta in genere per trattare le manifestazioni sintomatiche delle allergie.

Gli antistaminici possono essere di vario tipo (in genere suddivisi in antistaminici di prima generazione e antistaminici di seconda e terza generazione) e da assumere in diverse forme, come quella **orale** (capsule, compresse o sciroppo), quella in **spray nasale**, op pure in **forma topica** (creme e lozioni). In genere, il tipo di antistaminico e le sue modalità e tempistiche di assunzione sono valutate dallo specialista in base alle specifiche manifestazioni sintomatiche dell'allergia e alle necessità cliniche del paziente.



Ne parliamo con il dottor **Giovanni Paoletti** del Centro di Medicina Personalizzata: Asma e Allergologia dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

ANTISTAMINICI: COME FUNZIONANO?

In presenza di un'allergia l'organismo, quando entra a contatto con l'allergene che ne è la causa, rilascia **istamina**, una sostanza chimica che si lega ad alcuni recettori presenti sulla superficie cellulare scatenando la reazione allergica vera e propria con la sua sintomatologia specifica. La reazione allergica può essere di gravità variabile e comprendere sintomi analoghi al raffreddore, sintomi cutanei o sintomi più gravi a carico delle alte vie respiratorie.

In presenza di una reazione allergica, **l'azione dell'antistaminico contrasta l'azione dell'istamina**, contenendo così i sintomi associati. Per questo, in persone con allergie già diagnosticate, gli antistaminici possono essere utilizzati non solo al bisogno ma anche in **via preventiva**, per evitare lo sviluppo di sintomi quando c'è il rischio concreto di entrare a contatto con l'allergene.

A COSA SERVONO GLI ANTISTAMINICI?

I farmaci antistaminici sono prescritti e utilizzati come **farmaco sintomatico**. Per esempio, se la persona ha manifestazioni come prurito a livello di naso o occhi, o a livello cutaneo, l'antistaminico consente di limitare la severità del sintomo. Inoltre, in alcune forme di patologia come **l'orticaria cronica**, l'antistaminico può avere anche un lieve effetto immunomodulante, utile a gestire e trattare il disturbo. Infine, in alcuni casi, gli antistaminici possono essere usati come terapia per l'insonnia o il mal d'auto, ma sempre sotto controllo medico. Gli antistaminici non vanno invece utilizzati in presenza di raffreddore comune, perché non sono utili alla risoluzione dei sintomi, nonostante questi siano molto simili a quelli delle allergie.

ANTISTAMINICI: QUANDO PRENDERLI?

Gli antistaminici possono essere usati, a seconda del disturbo, soltanto per **brevi periodi** per gestire un sintomo momentaneo, oppure anche **per diversi mesi** all'interno dello stesso anno, o **per diversi anni**. Gli antistaminici sono farmaci molto sicuri e alcuni possono infatti essere prescritti anche durante la gravidanza. Inoltre, quelli di nuova generazione non provocano gli effetti collaterali degli antistaminici tradizionali, come la sonnolenza o la visione offuscata.

In tutti i casi, gli antistaminici vanno assunti seguendo attentamente le indicazioni del medico di riferimento, sia per quanto riguarda le modalità, sia per quanto riguarda le dosi. (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
Napoli Vomero	FT/PT	farmaciacarella@libero.it	5 Ottobre
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

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^ 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.