



Proverbio di oggi.....

L'amico è comme' 'o 'mbrello: quanno chiove nun o truove maje

Dormi 8 ore ma ti svegli stanco? La colpa potrebbe essere della CAFFEINA

Dormire tante ore non basta: la caffeina altera l'attività cerebrale durante la notte e il sonno perde qualità, anche se non ce ne accorgiamo.

La **caffeina danneggia la qualità del sonno**: sembra un'affermazione banale, quasi un'ovvietà, ma è frutto di una revisione sistematica di 32 studi sul tema che hanno analizzato l'attività elettrica del cervello durante il sonno. «L'elettroencefalografia ci permette non solo di sapere se una persona sta dormendo, ma anche come il suo cervello sta dormendo», spiega D. Kurpas, una degli autori della ricerca pubblicata su *Nutrients*.



UN SONNO MENO RISTORATORE Il primo aspetto che emerge è che la caffeina rende il sonno meno ristoratore riducendo l'attività a bassa frequenza durante il sonno NREM, soprattutto le onde lente, tipiche del sonno profondo. Apparentemente non ce ne accorgiamo, perché ci addormentiamo comunque con facilità, all'orario di sempre, e dormiamo il solito numero di ore senza svegliarci:

- *ma la qualità non è la stessa, e al risveglio possiamo sentirci meno riposati.*

«La caffeina può alterare l'attività cerebrale rendendo il cervello più reattivo e sveglio», spiega Kurpas.

NON È UGUALE PER TUTTI La caffeina, poi, non ha gli stessi effetti su tutti:

- c'è chi può bere il caffè alle 23:00 e dormire come un sasso,
- mentre io se chiedo un espresso al bar dopo le 14:00 so già che la sera mi toccherà contare almeno 1.200 pecore prima di riuscire a lasciarmi andare alle braccia di Morfeo.

Anche questo è scientifico: la risposta del nostro organismo a questa sostanza dipende da diversi fattori, come genetica, metabolismo, età, stress e stanchezza cronica.

UN CIRCOLO VIZIOSO Dormire male la notte ci porta a consumare più caffeina; consumare più caffeina ci porta a dormire male la notte. «Se la caffeina ci aiuta a rimanere attivi durante il giorno ma contemporaneamente peggiora la qualità del nostro riposo notturno, si instaura un circolo vizioso: **più stanchezza, più bisogno di stimolazione, peggior sonno**», riassume Kurpas.

In definitiva non basta solo guardare a quanto in fretta ci addormentiamo nonostante i caffè bevuti o a quante ore dormiamo la notte, ma è necessario spostare l'attenzione dalla quantità alla qualità del sonno. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

I SINTOMI DELLO STIRAMENTO MUSCOLARE

Lo stiramento muscolare è un disturbo a livello del muscolo, che si osserva quando non è presente a una vera e propria lesione delle fibre ma vi è stata comunque una loro eccessiva sollecitazione.

Lo stiramento (o elongazione muscolare) può provocare un accumulo locale di metaboliti tossici, con conseguente difficoltà di corretto rilassamento del muscolo sottoposto a uno sforzo eccessivo. La **sintomatologia** dello stiramento muscolare è quindi sostanzialmente **funzionale** e si manifesta come dolore localizzato nell'area del muscolo coinvolto.



Ne parliamo con il prof. **Alessio Baricich**, docente di Humanitas University e Resp. del Dipartimento di Riabilitazione e Recupero funzionale presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

I SINTOMI DELLO STIRAMENTO MUSCOLARE

Lo stiramento muscolare si manifesta con un **dolore improvviso** che compare in relazione a uno **specifico movimento**. Il dolore torna poi a manifestarsi ogni volta che si effettua il movimento che ne è stato causa. Altri sintomi che possono associarsi allo stiramento muscolare sono il **dolore al tatto nell'area coinvolta**, la sensazione di rigidità e la difficoltà a compiere i movimenti abituali (**limitazione funzionale**).

DA COSA È PROVOCATO LO STIRAMENTO MUSCOLARE

Le **cause dello stiramento muscolare** possono essere varie e, in genere, associate a movimenti: spesso compare durante l'attività fisica o la **pratica sportiva**. In particolare, ciò può avvenire in assenza di una preparazione fisica adeguata, per l'assenza di riscaldamento prima dell'attività, per l'esecuzione di movimenti improvvisi a cui il muscolo non è preparato, o ancora per un'attività fisica eccessivamente prolungata, che provoca un **affaticamento del muscolo** con una conseguente riduzione del controllo nell'esecuzione dei movimenti.

Anche il mancato rispetto dei tempi di recupero previsti dopo uno sforzo intenso o in seguito a un **infortunio** può aumentare il rischio di stiramenti, così come la **presenza di eventuali squilibri posturali**.

STIRAMENTO MUSCOLARE: COME SI RECUPERA

Nelle prime fasi è essenziale sospendere l'attività sportiva; può essere utile **applicare ghiaccio all'area interessata** (per periodi non superiori a 15-20 minuti consecutivi) e assumere, se necessario, una terapia con **farmaci antidolorifici**. Se il dolore persiste, però, bisogna fare riferimento al medico, che, dopo una valutazione clinica, potrebbe prescrivere accertamenti diagnostici, come l'**ecografia**, per escludere eventuali lesioni muscolari.

In assenza di tali lesioni, è prevedibile una sospensione delle attività di circa due settimane: durante questo periodo è essenziale seguire le indicazioni ricevute e, se indicato dal medico fisiatra, può essere utile ricorrere a sedute fisioterapiche per ottimizzare la ripresa funzionale e dell'attività sportiva in sicurezza, riducendo il rischio di recidiva o di lesioni muscolari più importanti.

Per evitare l'insorgenza di uno stiramento o di una lesione muscolare, la prevenzione è fondamentale: è essenziale **eseguire sempre il riscaldamento** prima della pratica sportiva, non eseguire movimenti improvvisi e bruschi quando il muscolo è freddo e, se si è stati soggetti a infortunio, riprendere le attività dopo un adeguato periodo di riposo e di fisioterapia.

In generale, è comunque fondamentale scegliere attività sportive adatte alla propria condizione fisica, con la dovuta attenzione alla propria preparazione fisica e al proprio livello di allenamento.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

FEMORE ROTTO: SINTOMI E TRATTAMENTI

Il femore è l'osso della coscia ed è il più lungo e voluminoso del corpo.

Si tratta di un osso particolarmente resistente ma può essere soggetto a rottura a qualsiasi età, per esempio in caso di traumi violenti nelle persone giovani e osteoporosi negli anziani.

Una **frattura del femore** è molto dolorosa e si associa a una limitazione della funzionalità di tutta la gamba, impedendone i movimenti e il carico. Per questo bisogna richiedere velocemente assistenza medica.

Ne parliamo con il dottor **Lorenzo Di Mento**, Responsabile dell'Unità Operativa di Traumatologia presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

**FRATTURA DEL FEMORE: PERCHÉ È COSÌ DELICATA?**

Nelle persone giovani queste fratture sono causate da **traumi ad alta energia** e coinvolgono la parte lunga della **diafisi del femore**.

Le fratture del femore interessano tuttavia spesso anziani e grandi anziani e in questi casi, generalmente, sono a carico del **femore prossimale** e non sono dovute a impatti ad alta energia ma sono causate da semplici cadute.

Negli anziani, le fratture del femore possono comportare un **dolore molto alto**, sanguinamento e la necessità di allettamento, con uno squilibrio importante delle abitudini di vita.

Inoltre, in questi pazienti, è più elevato anche il rischio di sviluppare **complicazioni** anche gravi legate sia alla frattura, sia all'intervento chirurgico per trattarla.

FRATTURA DEL FEMORE: I SINTOMI

Il primo **sintomo** che si sviluppa alla rottura del femore è il **dolore**, che accompagna tutte le fratture, a prescindere dal quadro clinico.

In presenza di una frattura del collo del femore (**frattura intracapsulare**), se la lesione è stabile la persona può riuscire a mantenere in posizione seduta o a camminare, ma avvertendo dei sintomi dolorosi che rendono comunque necessario in breve tempo l'accesso in Pronto Soccorso.

Se, invece, la frattura coinvolge la parte più laterale del femore prossimale (**frattura extracapsulare**), oltre al dolore in genere è presente anche una deformità.

In particolare, l'arto risulta accorciato e ruotato verso l'esterno e qualsiasi tipo di movimento, anche passivo a opera di terzi, provoca un dolore molto elevato. In questo caso è bene chiamare immediatamente il 112.

FRATTURA DEL FEMORE: I TRATTAMENTI

Le fratture del femore comportano quasi sempre un **trattamento chirurgico**, necessario per permettere una **precoce mobilitazione** del paziente dal letto. Pazienti anziani o grandi anziani, infatti, non devono passare un tempo eccessivo sdraiati ed è importante tutelare la possibilità di mettersi anche in posizione seduta.

Nell'anziano in caso di **fratture mediali** l'intervento chirurgico comporta una sostituzione protesica, mentre in caso di **fratture laterali** si tende invece a stabilizzare l'osso con un chiodo endomidollare.

Nel giovane si tende, quando possibile, a privilegiare sempre la sintesi (con viti, placca o chiodo).

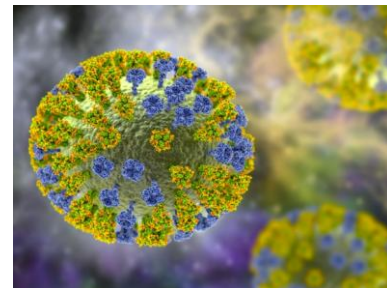
(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

QUANDO INIZIA LA STAGIONE INFLUENZALE? QUANDO È MEGLIO VACCINARSI?

Nell'emisfero settentrionale stanno emergendo casi con settimane di anticipo, che cosa significa per l'Italia e quali sono le previsioni per il prossimo autunno-inverno

La **stagione influenzale** è alle porte nell'emisfero settentrionale: alcuni dati riportati da un articolo pubblicato su *Nature* suggeriscono **un anticipo** rispetto alla comparsa dei casi. La percentuale di test positivi all'influenza sarebbe insolitamente alta per il periodo in aree come il Regno Unito, la costa occidentale degli Stati Uniti e il Giappone.



Non solo, il sottotipo influenzale responsabile della maggior parte dei casi finora registrati **negli Usa sarebbe l'H1N1**: un'inversione di tendenza rispetto all'anno scorso, quando a prevalere era l'H3N2. Le notizie sui primi sequenziamenti avrebbero anche rilevato in Usa **una mutazione** dell'H1N1 che sfuggirebbe agli anticorpi (specialmente in adolescenti e giovani adulti).

CASI SPORADICI IN ITALIA Ma qual è la **situazione in Italia**? C'è già qualche caso di influenza anche se la sorveglianza ufficiale (con i relativi bollettini) parte più avanti?

«**Casi sporadici** ci sono stati – risponde **Fabrizio Pregliasco**, Prof. Associato del Dip. di Scienze Biomediche per la Salute dell'Università degli Studi di Milano – **anche in agosto**, ma questo dipende dalla miglior capacità del sistema di intercettarli.

Non parlerei di stagione influenzale in anticipo perché **da noi il clima per ora potrebbe, al contrario, aver determinato uno slittamento in avanti**:

- *il fattore scatenante, infatti, solitamente è l'**abbassamento delle temperature** prolungato nel tempo. Comunque già oggi vediamo circolare diverse forme simil-influenzali sostenute da altri virus respiratori».*

LE MUTAZIONI Rispetto ai virus circolanti e alle mutazioni rilevate in Usa che cosa possiamo dire?

«In realtà in Italia i primi casi sono stati di H3N2. **Non si può prevedere ora quel che succederà da noi in base ai casi statunitensi** e riguarda anche le mutazioni: abbiamo imparato con il Covid che la peculiarità di questi virus è modificarsi, ma non è detto che questo incida in modo negativo sulla reale immuno-evasività». L'influenza stagionale è solitamente causata da una combinazione di tre virus: due sottotipi di influenza A (H3N2 e H1N1) e l'influenza B, **i vaccini antinfluenzali vengono aggiornati ogni anno** per tenere conto delle mutazioni genetiche e proteggere dai virus che probabilmente circoleranno durante la stagione influenzale, ma anche quando non vi fosse una corrispondenza perfetta con il virus circolante, **il vaccino può comunque garantire un buon livello di protezione**.

QUANDO VACCINARSI? Considerando i casi nell'emisfero settentrionale e la stagione mite prolungata, da noi quando è meglio vaccinarsi?

«L'importante è andarci **da metà ottobre** a entro la prima settimana di dicembre:

- **aspettare che arrivi il freddo per pensare alla prevenzione è un errore**. La vaccinazione va programmata perché la piena efficacia si registra **da due settimane dopo l'inoculazione**».

L'avvio della campagna vaccinale per l'influenza in Italia è previsto entro la prima metà di ottobre. L'Agenzia italiana del farmaco ha dato il via libera a **nove vaccini, aggiornati per proteggere dai ceppi virali che circoleranno nella stagione 2026-27**. Anche quest'anno è confermata **la formulazione in spray nasale** per bambini e adolescenti dai 2 ai 18 anni, mentre due vaccini sono indicati soprattutto per le fasce di età più mature (*a partire dai 50 o 60 anni*). Gli altri sono destinati a tutta la popolazione, a partire dai 6 mesi. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

TAPPO DI CERUME: I SINTOMI E COME TOGLIERLO

TAPPO DI CERUME: I SINTOMI E COME TOGLIERLO

Il **cerume** riveste un ruolo importante per la salute delle orecchie, infatti protegge il canale uditivo dall'ingresso di microorganismi, particelle e polvere, ma anche da irritazioni che possono insorgere con il contatto con l'acqua.

In alcuni casi, però, l'organismo può produrre una quantità di cerume superiore a quanto effettivamente necessario all'orecchio, con lo sviluppo di un **tappo**, che **blocca il canale uditivo**. Nella maggior parte dei casi questo tappo non è direttamente collegato all'aumento della produzione di cerume, quanto a tentativi errati di rimuoverlo in autonomia e che, invece di eliminare il cerume, lo spingono più in profondità.

Ne parliamo con la dott.ssa **Vanessa Rossi**, otorinolaringoiatra presso Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

QUALI SONO I SINTOMI DEL TAPPO DI CERUME

I principali sintomi che possono far sospettare la presenza di un tappo di cerume sono:

- **Acufene; dolore all'orecchio; sensazione di pesantezza dell'orecchio**
- **temporaneo e improvviso abbassamento dell'udito.**

Se non rimosso, il tappo di cerume può contribuire allo **sviluppo di un'infezione**, se il paziente prova autonomamente a rimuoverlo con metodi errati con l'insorgenza di manifestazioni più severe, tra cui:

- **capogiro; dolore acuto e continuativo all'orecchio**
- **odore sgradevole proveniente dall'orecchio; tosse.**

Variazioni di colore del cerume, dal giallo chiaro al marrone scuro, non sono invece associate necessariamente alla presenza di un tappo.

TAPPO DI CERUME: COME INTERVENIRE?

In presenza di un tappo di cerume, è importante **non cercare di rimuoverlo in autonomia**: si rischia infatti di aumentare il disturbo e provocare lesioni o l'insorgenza di infezioni.

Quando si riscontra un aumento di cerume non bisogna **mai utilizzare il cotton fioc né i "coni"**, ma si può provare ad ammorbidire il tappo con apposite gocce acquistabili in farmacia.

Anche sciacquare l'orecchio con acqua tiepida più volte di seguito, può essere utile.

In ogni caso, in presenza di un tappo di cerume o se si sospetta un'infezione all'orecchio è sempre opportuno fare riferimento al medico o allo specialista, che valuterà le condizioni dell'orecchio e in presenza di tappo provvederà a rimuoverlo con una specifica manovra di aspirazione.

(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^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.