



Proverbio di oggi.....
Storta va, deritta vene.

Dalla panna montata alle allucinazioni: che cos'è la "droga del palloncino"?

La "droga del palloncino" è il **protossido di azoto**: un gas legale, usato anche in cucina. Inalato per cercare l'effetto "esilarante", inattiva la vitamina B12 e rischia di provocare danni neurologici permanenti, fino alla paralisi.

È un gas anestetico, ma è usato anche per montare la panna, venduto in bombolette e del tutto legale in Italia.

Ne abusano soprattutto i giovanissimi, che lo impiegano per gonfiare palloncini e poi lo respirano.

Per i suoi effetti è chiamato **gas esilarante**, ma il nome scientifico è **protossido di azoto**, ed è una piccola molecola contenente azoto e ossigeno.

MA CHE TI RIDI?

Una volta inalato, arriva rapidamente al cervello, causando euforia, alterazioni sensoriali, intorpidimento e allucinazioni.

L'effetto dura pochi minuti e, una volta svanito, sembra che tutto torni normale, come se non fosse successo nulla.

Come tutte le droghe, però, anche il protossido di azoto danneggia il sistema nervoso e lo fa in modo subdolo:

- **inattivando la vitamina B12, che è fondamentale per il mantenimento della guaina mielinica che protegge i nervi.**

Questo è il motivo per cui "la droga del palloncino" può causare paralisi, oltre a danni cognitivi e psicosi.
(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

L'INFLUENZA nel nostro emisfero sembra essere cominciata un mese in anticipo

I casi di influenza stanno emergendo settimane prima del solito, sollevando domande sulle tempistiche dei vaccini: ma qual è il ceppo dominante?

Se l'influenza vi ha preso in contropiede anticipando persino il cambio di stagione consolatevi, non siete i soli. La stagione influenzale nell'emisfero settentrionale **sembra cominciata in netto anticipo** rispetto agli scorsi anni - di solito, non si vede una crescita netta dei casi fino a novembre.

Quest'anno invece, i dati in arrivo dal Regno Unito, dalla costa ovest degli Stati Uniti e dal Giappone mostrano un forte aumento dei campioni virali positivi all'influenza un mese in anticipo rispetto al previsto. Se i casi continueranno a crescere con la velocità attuale, si tratterà di una stagione molto precoce.

Come spiegato su *Nature*, **un inizio precoce non significa, necessariamente, una stagione difficile**: i casi notificati sono ancora troppo pochi, rispetto a quelli del periodo "caldo" dell'influenza, per capire che andamento avrà l'epidemia. Ma questo inizio prima del tempo sta spingendo gli epidemiologi a chiedersi se non sia il caso di anticipare i vaccini antinfluenzali, così da non farsi trovare impreparati.

INFLUENZA 2026: QUAL È IL CEPPPO PREVALENTE?

Negli Stati Uniti, il sottotipo di virus dell'influenza prevalente è l'**H1N1** (l'anno scorso era l'H3N2). L'influenza stagionale è di solito causata dalla combinazione di tre virus, distinguibili dalle proteine presenti sulla loro superficie: due sottotipi di influenza A (H1N1 e H3N2) e l'influenza B. Negli USA, nell'ultima settimana di settembre, il 96% dei campioni di virus dell'influenza rilevati era H1N1; il 4%, H3N2, mentre l'influenza B non è stata rilevata.

A preoccupare gli scienziati quest'anno è una mutazione, chiamata **G155E**, rilevata in **13 dei 17 campioni virali** che è stato possibile sequenziare interamente, e che sembra essere riconosciuta meno facilmente dagli anticorpi umani preesistenti - in particolare in quelli presenti **nel siero di adolescenti e giovani adulti**, che probabilmente non sono mai stati esposti a virus H1N1 con queste caratteristiche.

Alcune prime analisi del Fred Hutchinson Cancer Center di Seattle hanno verificato la capacità degli anticorpi nel sangue di 260 persone tra Australia e Stati Uniti di riconoscere l'attacco di 148 virus di influenza A circolanti a metà del 2026; in alcuni casi, i ceppi con mutazione G155E **passavano più facilmente non intercettati** dagli anticorpi presenti nel sangue. Indizi che potrebbero suggerire la circolazione di forme capaci di eludere parti delle difese immunitarie, nonostante **un vaccino antinfluenzale con una formulazione ben bilanciata** rispetto al sottotipo di influenza prevalente quest'anno.

VACCINARSI SERVE, E MEGLIO FARLO PRESTO

A fronte di questo primo assaggio di influenza, il consiglio degli esperti **resta quello di vaccinarsi**, perché il vaccino antinfluenzale fornisce comunque una buona protezione di base dalle forme gravi di influenza. Vaccinarsi contro l'influenza **riduce la circolazione del virus**, il suo impatto sul sistema sanitario, sulle persone vulnerabili che non possono essere vaccinate (come i neonati) e sull'economia.

In Italia, la vaccinazione antinfluenzale è cominciata il 1 ottobre per le donne in gravidanza, i bambini e i ragazzi tra i 6 mesi e i 17 anni, le persone a partire da 60 anni e alcune categorie di lavoratori; dal 12 ottobre sarà disponibile per tutta la popolazione. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

RIDURRE GLI ULTRAPROCESSATI MIGLIORA ANCHE LA SALUTE MENTALE?

Un piccolo studio preliminare mostra che ridurre cibi ultraprocessati come snack industriali, fast food e bevande zuccherate può attenuare ansia e sintomi depressivi: al centro del fenomeno ci sarebbe la salute dell'intestino.

Una dieta più sana e meno ricca di **cibi ultraprocessati** potrebbe alleviare i disturbi dell'umore? La domanda è complicata, vista la portata della sfida, ma se ridurre gli alimenti iper lavorati, progettati apposta per **spingerci a "non voler smettere mai" di consumarli**, migliorasse la salute mentale, sarebbe un'ottima ragione in più per provarci.

Un piccolo studio preliminare dell'Università della California a San Francisco ha confrontato i sintomi di



persone affette da depressione prima e dopo un drastico cambiamento nella loro dieta, inizialmente ricca di ultraprocessati e poi sana. I risultati, pubblicati su *JAMA Psychiatry*, sono incoraggianti.

UN MESE SENZA ULTRAPROCESSATI

Lo studio ha coinvolto **soltanto 20 partecipanti**, ma ha esplorato la possibilità di allargare in futuro l'indagine a un campione più ampio. I partecipanti, con un'età media di 44 anni, erano per il 70% donne, tutti con un indice di massa corporea elevato e con almeno un disturbo metabolico tra diabete, ipertensione o colesterolo alto. Tutti i soggetti soffrivano di depressione e 14 anche di ansia.

Metà del gruppo ha continuato a seguire la solita dieta, mentre l'altra metà **ha dovuto ridurre dell'85% la quantità di cibi ultraprocessati** messi a tavola: sono spariti dalla spesa snack preconfezionati, bevande zuccherate, alimenti da fast food e cibi industriali ricchi di coloranti, emulsionanti, conservanti ed esaltatori di sapidità, e i partecipanti hanno potuto fare la spesa da soli, scegliendo prodotti sani sotto la guida di un esperto. Dopo quattro settimane, i due gruppi si sono scambiati la dieta.

UN CARICO PIÙ LEGGERO: C'ENTRA L'INTESTINO?

La riduzione degli ultraprocessati si è portata dietro **miglioramenti da moderati a importanti in tre parametri usati per valutare la depressione**, e anche l'ansia, in chi ne soffriva, si è in parte attenuata. I partecipanti sono troppo pochi per giungere a conclusioni più nette, ma questi primi risultati hanno incoraggiato i ricercatori a progettare uno studio di fase 2, che sarà condotto nel 2028.

Un'ipotesi di lavoro è che la possibile attenuazione dei disturbi dell'umore possa passare per una migliore salute dell'intestino. Una cattiva alimentazione può alterare la barriera intestinale (l'insieme di cellule, di microrganismi, di enzimi, ormoni e vasi sanguigni che protegge l'intestino) e renderla permeabile.

In questa condizione, le giunzioni tra le cellule della parete intestinale si allentano e piccoli frammenti o prodotti di **batteri intestinali o di tossine** possono passare dall'intestino alla circolazione sanguigna. Secondo gli autori, questo danno potrebbe generare, nel tempo, **un'inflammatione cronica** che potrebbe rendere più vulnerabili alla depressione o contribuire ad essa. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

PASSEGGIATA LINFATICA e REBOUNDING, gli esercizi che sgonfiano. Perché il polpaccio è il nostro «secondo cuore»

Una camminata con la schiena eretta e le braccia che oscillano, saltelli sul posto, stretching: l'allenamento linfatico riattiva la circolazione, riduce la pesantezza, contrasta la cellulite. Che cosa dice lo studio che associa una minore efficienza della pompa del polpaccio, a una mortalità più elevata

Si chiama **passeggiata linfatica** ed è l'ultimo allenamento che spopola sui social. In pratica è una camminata rilassata, con la schiena eretta, il respiro più profondo e le braccia lasciate oscillare.

Già il nome anticipa la promessa:

rimettere in moto il sistema linfatico e **contrastare gonfiore, senso di pesantezza** e, secondo alcuni, anche la **cellulite**.

Lo stesso promettono il **rebounding**, una sequenza di saltelli sul posto o su un piccolo trampolino elastico, e il cosiddetto **stretching dinamico linfatico**, fatto di movimenti ampi e controllati, come aperture delle braccia, torsioni del tronco, slanci e affondi.

COME FUNZIONA IL SISTEMA LINFATICO

«Il sistema linfatico è una rete di piccoli vasi, linfonodi e organi che **trasporta la linfa**, derivata in gran parte dal liquido presente tra le cellule — spiega **Matteo Cerri**, neurofisiologo e professore all'Università di Bologna —. Ha un ruolo fondamentale nelle difese immunitarie perché trasporta cellule immunitarie e antigeni, per esempio frammenti di batteri o virus, ai linfonodi che fungono da filtri.

Qui le cellule immunitarie riconoscono questi segnali di pericolo e avviano la risposta per proteggerci.

Nell'intestino, invece, il sistema linfatico contribuisce all'assorbimento e al trasporto dei grassi alimentari. Una delle sue funzioni principali consiste, però, nel riequilibrare i liquidi nei tessuti. Ogni giorno una parte del liquido, insieme alle proteine, passa dai capillari sanguigni agli spazi tra le cellule. Il sistema linfatico la recupera nei capillari linfatici e la convoglia in vasi via via più grandi, dotati di valvole che ne impediscono il reflusso. Dopo aver attraversato i linfonodi, viene reimpressa nella circolazione sanguigna, evitando che si accumuli nei tessuti».

A differenza del sangue, la linfa non è spinta da una pompa centrale come il cuore. «Nei vasi più grandi le pareti hanno una propria muscolatura e possono contrarsi ritmicamente, spingendola in avanti», dice **Cerri**. «A questa "pompa" interna si aggiungono diverse "pompe" esterne come l'attività dei muscoli e la respirazione profonda diaframmatica.

La contrazione dei muscoli, quando camminiamo per esempio, comprime i vasi linfatici nei tessuti e contribuisce alla progressione della linfa.

Durante l'inspirazione, invece, nel torace la pressione diminuisce, mentre nell'addome tende ad aumentare. Questo gradiente favorisce lo spostamento della linfa dalle zone periferiche e dall'addome verso il torace dove i principali vasi linfatici la riversano nella circolazione venosa».



CONTRASTARE LA SEDENTARIETÀ

C'è dunque un **fondamento fisiologico** dietro l'idea dell'allenamento linfatico. Tuttavia, la cosa migliore che la maggior parte delle persone può fare per il proprio sistema linfatico (e non solo) è molto più semplice di quanto questa tendenza del benessere lasci credere:

- **muoversi con costanza.**

«Il nemico principale è la sedentarietà — sottolinea **Gianfranco Beltrami**, specialista in Medicina dello Sport e Cardiologia, vice presidente Federazione Medico Sportiva Italiana —.

Chi resta seduto può cercare di **non accavallare le gambe e alzarsi ogni 30 minuti**.

Bastano **due-cinque minuti di cammino o semplici movimenti sul posto** come sollevarsi sulle punte dei piedi o fare cerchi con le caviglie, eseguibili anche da seduti quando non ci si può alzare».

IN CASO DI LINFEDEMA

Diverso è il caso del **linfedema** diagnosticato. In questa condizione l'esercizio può far parte della gestione, va però calibrato sulla persona, tenendo conto del distretto interessato, dell'entità del gonfiore e del livello di allenamento. «È importante procedere in modo graduale, con movimenti controllati, senza arrivare a una fatica eccessiva, — continua **Beltrami** —.

Può essere utile alternare esercizi per la parte alta e bassa del corpo, con brevi pause tra una serie e l'altra. Al lavoro motorio vanno associati esercizi respiratori e di allungamento.

Nelle situazioni più impegnative oppure quando la persona è poco allenata si può iniziare con una ginnastica dolce come yoga, cammino, bicicletta, nuoto, ginnastica in acqua o idrobike.

La camminata, in particolare, coinvolge sia la pompa plantare sia i muscoli del polpaccio che contribuiscono al ritorno dei liquidi dagli arti inferiori. Per alcune persone può essere preferibile **allenarsi al mattino quando gli arti sono meno affaticati**.

Corsa intensa su superfici dure, salti ripetuti, esercizi con carichi elevati e movimenti che comportano forti pressioni addominali o sollecitazioni intense a livello locale come squat e affondi richiedono maggiore prudenza, soprattutto se provocano dolore, aumento del gonfiore o pesantezza persistente. Non sono necessariamente vietati, ma vanno introdotti, se appropriati, in modo graduale e sotto indicazione di un professionista esperto nella gestione di linfedema».

Perché il polpaccio è considerato un «secondo cuore

Spesso trascurati, i polpacci sono definiti il «secondo cuore» per il ruolo che svolgono nel ritorno del sangue venoso dalle gambe al cuore.

«Chiamarli così non significa che generino autonomamente una circolazione come fa il cuore. Sono una pompa meccanica intermittente che funziona soprattutto quando ci muoviamo», precisa il neurofisiologo **Matteo Cerri**.

«Per questo *stare ore immobili, seduti o in piedi*, favorisce il ristagno di liquidi». La loro importanza emerge anche da uno studio pubblicato, nel 2024, su *Mayo Clinic Proceedings*, su 5.913 persone:

- *una minore efficienza della pompa del polpaccio è risultata associata a una mortalità più elevata.*

Nei gruppi con la funzione più compromessa, il rischio di morte era fino a 2,4 volte maggiore rispetto a chi aveva una buona funzione.

È un'associazione, non la prova che allenare i polpacci allunghi la vita. È però un motivo in più per muoversi. (*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 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.