



farma DAY

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada



Anno XV – Numero 3100

Martedì 13 Ottobre 2026 – S. Edoardo Re

Proverbio di oggi.....

'E mmalatie veneno a cavallo e se ne vanno 'a ppère

DORMIRE CON I CALZINI MIGLIORA LA QUALITÀ DEL SONNO?

Di sera la temperatura corporea scende, preparando il corpo al sonno. Riscaldando i piedi, si aprono i vasi sanguigni che aiutano il raffreddamento

Piedi freddi o piedi caldi?

L'idea di dormire con i calzini è amata o odiata: c'è chi non può stare senza e chi non li metterebbe per nulla al mondo. Ma secondo **Michelle Drerup, direttore del Centro per i disturbi del sonno della Cleveland Clinic** (Ohio, Stati Uniti), indossarli può migliorare la qualità del sonno.

«Riscaldando i piedi, si può abbassare la temperatura corporea centrale e addormentarsi più velocemente» ha spiegato alla *Cnn*.

VASODILATAZIONE

Durante il giorno, la temperatura interna di un adulto è di circa 37°, mentre nei bambini e giovani può essere leggermente più bassa. Di sera inizia a scendere di uno o due gradi, preparando il corpo al sonno. Si verifica un processo di vasodilatazione, cioè di allargamento dei vasi sanguigni delle estremità (soprattutto mani e piedi), che facilita la dispersione di calore attraverso la pelle. Mentre la pelle si riscalda, l'interno del corpo si raffredda. Ed è proprio in questo frangente che i calzini si rivelano utili. «Riscaldando i piedi, si aprono i vasi sanguigni che aiutano a raffreddare il resto del corpo».

I SUGGERIMENTI Nel 2018 un piccolo studio aveva dimostrato che le persone con i calzini si addormentano otto minuti più velocemente e dormono 32 minuti in più rispetto a quelli che non li indossano, con meno risvegli durante la notte.

Per abbassare il corpo fresco non bastano i calzini.

Gli esperti del sonno suggeriscono di mantenere la temperatura in camera da letto intorno ai 18°, pur con una certa flessibilità (fino a 15° per i «calorosi» e 21° per i «freddolosi»).

Anche fare una doccia o un bagno caldo (non bollente) prima di andare a letto può essere di aiuto. «Se aumento un po' la temperatura corporea interna poco prima di andare a letto, poi c'è un calo maggiore quando si abbassa e questo può favorire il sonno» dice Drerup. (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

La BANANA che non diventa mai nera sta per arrivare nei supermercati (ma non in Italia)

Grazie all'editing genetico CRISPR, una nuova varietà di banana Cavendish può rimanere gialla fino a 24 ore dopo essere stata sbucciata. L'obiettivo? Ridurre le tonnellate di cibo che finiscono ogni giorno nella spazzatura.



Ogni giorno miliardi di banane commestibili finiscono ogni giorno nella spazzatura solo perché presentano qualche macchia marrone o una buccia scura, quindi la biotecnologia prova a correre ai ripari. Nel Regno Unito le **banane modificate con la tecnica CRISPR** per non annerire hanno superato un importante ostacolo burocratico.

Il 25 settembre, il Ministero dell'Ambiente, dell'Alimentazione e degli Affari Rurali britannico (DEFRA) ha dato la sua approvazione, ora manca soltanto l'ultimo passo prima dell'approdo sugli scaffali dei supermercati: il via libera sulla sicurezza alimentare da parte della Food Standards Agency (FSA).

Se approvata, la varietà non sarà la prima a livello mondiale:

- ha infatti già ottenuto il via libera normativo in 11 Paesi, tra cui Stati Uniti, Canada, Giappone e Brasile.

COME FUNZIONA? La maggior parte delle banane che compriamo solitamente appartiene alla varietà **Cavendish**. Trattandosi di frutti sterili privi di semi, ogni pianta viene riprodotta per clonazione. Gli scienziati di Tropic Biosciences hanno sfruttato la "*forbice molecolare*" **CRISPR-Cas9** per agire sul DNA della Cavendish. Nello specifico, hanno **disattivato le tre copie del gene PPO1**, responsabile della produzione dell'enzima *polifenol ossidasi*.

Questo enzima ricca di rame è il principale responsabile del processo di ossidazione che fa virare il frutto verso il marrone quando entra in contatto con l'aria.

Silenziando questo gene, la banana mantiene il suo colore giallo fino a **24 ore dopo essere stata sbucciata o affettata** (a differenza dei pochi minuti della banana tradizionale) ed è anche più resistente alle ammaccature causate dal trasporto. Inoltre, visto che la banana Cavendish si riproduce per clonazione, la modifica genetica si tramanda inalterata da una pianta all'altra.

CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE Si tratta di una novità importante se si considerano gli sprechi: quasi la metà della produzione mondiale di banane va perduta prima ancora di essere consumata. Solo nel Regno Unito, si stima che ogni giorno vengano gettate via circa **1,4 milioni di banane**.

Secondo la legislazione britannica, la nuova varietà rientra nella categoria di "*organismo a riproduzione di precisione*" (**Precision-Bred Organism**), poiché il risultato si sarebbe potuti ottenere, teoricamente, anche attraverso selezioni e incroci tradizionali. Di conseguenza, se la FSA darà il via libera finale, il frutto **non dovrà riportare sull'etichetta la dicitura "modificato geneticamente"**.

A CHI PIACE IL CIBO DEL FUTURO? Mentre decenni di studi scientifici e organismi internazionali (come le *National Academies of Sciences*) confermano che i cibi geneticamente modificati sono sicuri e nutrienti quanto quelli convenzionali, parte del pubblico continua a essere scettico verso questi prodotti. Tuttavia, di fronte a una popolazione globale destinata a raggiungere i **10 miliardi di individui** e a un clima sempre più estremo fatto di siccità, ondate di calore e nuove malattie delle piante, l'editing genetico potrebbe rappresentare una risorsa indispensabile per garantire il nostro fabbisogno alimentare. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

STENOSI DELLE VIE LACRIMALI: QUANDO SERVE L'INTERVENTO?

La stenosi delle vie lacrimali acquisita è un difetto del sistema di drenaggio della via lacrimale.

Le lacrime sono infatti prodotte a livello della **ghiandola lacrimale** e servono a detergere l'occhio. Una volta prodotte, le lacrime vengono raccolte da quello che potremmo definire "**sistema idraulico**": quando la parte terminale di questo sistema, il **dotto naso-lacrimale**, è ostruito, la lacrima tracima dall'occhio e crea una lacrimazione eccessiva (**epifora**), che può essere estremamente fastidiosa per la persona che ne è interessata.

Ne parliamo con il dottor **Luca Malvezzi** dell'Unità di Otorinolaringoiatria presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

STENOSI DELLE VIE LACRIMALI: COSA COMPORTA?

Il sintomo principale della stenosi delle vie lacrimali è l'epifora, una **lacrimazione eccessiva** rispetto alla norma dovuta a un'**ostruzione del dotto naso-lacrimale**.

L'aumento eccessivo della lacrimazione può impattare sensibilmente sulla qualità della vita perché non consente una visione limpida, limitando ad esempio la possibilità di leggere. Inoltre, la composizione salina delle lacrime disidrata la cute periauricolare, rendendola più fragile, irritabile e screpolata.

Con il tempo all'epifora si accompagnano **infezioni ricorrenti o croniche** del sacco lacrimale.

Progressivamente il sacco lacrimale si dilata fino a diventare visibile, modificando il profilo dell'angolo mediale dell'orbita creando anche un franco inestetismo.

In tutti questi casi la **soluzione chirurgica** consente di risolvere l'infezione e riabilitare il sistema di drenaggio lacrimale migliorando la qualità di vita del paziente.

CHIRURGIA DELLE VIE LACRIMALI: A COSA SERVE? La **chirurgia delle vie lacrimali** serve a riadattare il sistema di drenaggio della via lacrimale in presenza di ostruzione del dotto naso-lacrimale, bypassando il dotto stesso e aprendo sulla parete del naso il sacco lacrimale.

Si tratta di un **intervento endoscopico**: un intervento che presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano viene sempre eseguito da due équipe, quella otorinolaringoiatrica e quella oculistica. Lo **specialista otorinolaringoiatra**, infatti, collabora nella fase di diagnosi di intervento e di follow-up post-operatorio con lo **specialista oculista**, che garantisce un'adeguata osservazione del paziente e del sintomo. Nel corso degli anni l'esperienza accumulata nella gestione della patologia lacrimale, ha consentito al team di Humanitas non solo di documentare con diverse pubblicazioni scientifiche i risultati ottenuti, ma anche di modificare l'accesso chirurgico al sacco lacrimale ottimizzando così la tecnica chirurgica. Nel corso degli ultimi 18 mesi l'introduzione di **bisturi piezoelettrici**, ha ulteriormente favorito questa chirurgia riducendo in modo significativo il disagio delle medicazioni post-operatorie.

QUANDO È NECESSARIO L'INTERVENTO ALLE VIE LACRIMALI?

L'intervento di **bypass della via lacrimale** con apertura sulla parete laterale del naso del sacco lacrimale non è sempre necessario in caso di un eccesso di lacrimazione. Per questo, prima di proporre l'intervento, bisogna sempre eseguire una valutazione specialistica oculistica e un lavaggio della via laterale superiore per confermare la stenosi del dotto naso-lacrimale.

In caso questa sia confermata, si dovrebbe poi procedere chirurgicamente anche se il sintomo provoca solo fastidio, perché l'intervento precoce garantisce un'efficacia maggiore nel drenaggio e nella risoluzione dei sintomi. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

È POSSIBILE PREVENIRE O INVERTIRE L'INGRIGIMENTO DEI CAPELLI?

Il processo dipende dalla produzione di melanina che si riduce. Ma è reversibile? Il punto su integratori e creme, ma soprattutto sul ruolo dello stress e della genetica

Il **colore dei capelli** è determinato dalla **melanina**, un pigmento prodotto dai melanociti, cellule specializzate della pelle situate nei follicoli piliferi. L'**ingrigimento** (la **canizie**) è un processo di invecchiamento del follicolo pilifero determinato dalla **minore produzione di melanina**:

- *senza pigmento, i nuovi capelli crescono **grigi o bianchi**.*

INVERTIRE IL PROCESSO Ogni follicolo è un'unità indipendente, contenente i propri melanociti e una riserva di **cellule staminali di ricambio**. Questo processo avviene gradualmente:

- *inizia con la minore produzione di melanina, ma **diventa** davvero **permanente** quando anche la riserva di cellule staminali si esaurisce.*

Alcune ricerche suggeriscono che, se la prima fase si verifica senza la compromissione delle cellule staminali, è **possibile invertire** l'ingrigimento dei capelli, ma non si capisce come governare questo processo.

GENETICA E STILI DI VITA

Il **momento** in cui i capelli iniziano a imbiancare è in gran parte deciso dalla **genetica**, ma può essere in qualche parte accelerato o rallentato.

Fattori come lo **stress**, l'esposizione prolungata al sole, l'inquinamento, il fumo e alcune carenze nutrizionali (**vitamina B12**, **ferro**, **rame**, **zinco**) aumentano lo stress ossidativo locale, accelerando il danno ai melanociti. Lo stress ossidativo è una condizione in cui i radicali liberi, molecole dannose per le cellule, si accumulano più rapidamente di quanto gli antiossidanti (*molecole benefiche*) possano neutralizzarli.

IL RUOLO DELLO STRESS

In un piccolo studio del 2021 gli scienziati hanno raccolto capelli da persone che avevano iniziato a incanutire e hanno trovato sul singolo capello **bande scure e bianche ben distinte**. Poiché i capelli crescono di circa un centimetro al mese, le bande hanno fornito una sorta di cronologia. I ricercatori hanno chiesto ai partecipanti di annotare le loro esperienze stressanti dell'ultimo anno e hanno constatato che i **periodi di maggiore stress corrispondevano alle bande più chiare**, mentre i periodi di minore stress corrispondevano alle bande in cui il colore era tornato.

Questa ricerca suggerisce che l'ingrigimento dei capelli **non è un processo completamente lineare** e che esiste una «finestra di opportunità» in cui la perdita di pigmento può essere invertita, ma mancano dati sicuri su come i melanociti possano riprendere la loro funzione.



SI PUÒ AGIRE? Sicuramente per contrastare il fenomeno è **sconsigliato rivolgersi agli integratori**, più che altro perché **non ci sono prove che pillole o creme** raggiungano le cellule pigmentarie nei follicoli piliferi. Cosa si può fare per **prevenire o ritardare** l'ingrigimento per quanto è in nostro potere? A livello di **comportamenti** personali è noto che la **tintura** dei capelli può remare contro: le tinture permanenti contengono perossido di idrogeno, un ossidante che, accumulandosi nel follicolo, può danneggiare i melanociti.

E, come per ogni altra patologia, è utile **limitare lo stress e adottare sane abitudini di vita**. Niente fumo, alcol, adottare una dieta ricca di nutrienti aiuta a preservare più a lungo la pigmentazione naturale.

Infine curiosità: **strappare un capello bianco** ne fa nascere altri? No, un follicolo produce un solo capello, anche se danneggiare frequentemente i follicoli può effettivamente compromettere la loro funzione.

FARMACI O PATOLOGIE

In caso di **improvviso o precoce** ingrigimento, comunque, potrebbe essere una buona idea consultare un **medico**, poiché una piccola percentuale di casi di ingrigimento è legata a **farmaci o patologie e potrebbe essere reversibile**.

Ad es., alcuni **farmaci antiepilettici, antimalarici, antitumorali, retinoidi orali e farmaci per la spasticità muscolare** sono stati associati all'ingrigimento dei capelli.

Le **patologie** che possono influire su questo processo sono i disturbi tiroidei e ormonali, le malattie autoimmuni che colpiscono i follicoli piliferi, come la vitiligine e l'alopecia areata.

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

“CAPELLI PIÙ DEBOLI CON LA DIETA VEGANA”, VERO O FALSO?

Alcuni sostengono che la dieta vegana i capelli diventino più deboli.

VERO. Gli stili di vita influenzano la **salute** dei **capelli** molto più di quanto si creda. **Alimentazione** sana e attività fisica non solo fanno bene alla **salute** in generale e proteggono dal rischio di malattie croniche, ma mantengono anche i **capelli** sani evitando quelle carenze che invece li rendono più deboli. In particolare scegliere di mangiare alcuni cibi piuttosto di altri, o eliminarne alcuni, come accade per esempio a chi sceglie un'**alimentazione** di tipo **vegano** ma anche a chi segue altri tipi di diete, contribuisce a indebolire o rinforzare i capelli che assorbono i nutrienti di cui hanno bisogno proprio dai cibi.

L'**alimentazione** di tipo **vegano**, oggi così di moda, purtroppo tende a rendere i **capelli** più deboli perché non completa di tutti i nutrienti di cui i **capelli** hanno bisogno per mantenersi in **salute**, in particolare il ferro. Un'**alimentazione** non equilibrata e cioè priva o scarsa di questi nutrienti, per esempio, aumenta il rischio di “affamare” i **capelli**.

Questo accade perché chi segue un'**alimentazione** di tipo **vegano**, più frequentemente rispetto a chi segue un'**alimentazione** libera, presenta bassi livelli di ferro nel sangue, scarsa emoglobina e quindi anemia – spiega il professore. – Le proteine che derivano dal pesce, dalle uova e dalla carne, così come il ferro, invece, sono fondamentali per la **salute** dei **capelli**.

Infatti, uno stato di carenza o privazione di nutrienti essenziali ha ripercussioni non solo sulla **salute** dei **capelli** che diventano più sottili, deboli, opachi e sfibrati, ma anche su quella delle unghie e della pelle in generale.” (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.