



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 3102

Giovedì 15 Ottobre 2026 – S. Teresa d'Avila

Proverbio di oggi.....

'A meglià parola è chella ca nun se dice.

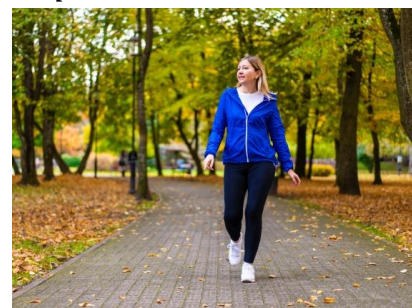
La miglior parola è quella che non si dice.

L'ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA, ANCHE LEGGERA, RIDUCE IL RISCHIO DI CANCRO

Il numero di passi compiuti ogni giorno potrebbe essere più importante per il rischio di cancro rispetto all'intensità dell'attività

In uno studio di coorte prospettico su oltre 85mila adulti un'équipe di ricerca multinazionale ha scoperto che **gli individui che praticano ogni giorno un'attività fisica di da intensità da leggera a moderata-vigorosa hanno un rischio di cancro inferiore** rispetto agli individui più sedentari.

I risultati, pubblicati su un repository del *British Journal of Sports Medicine*, sono tra i primi a valutare la riduzione del rischio di cancro associata a un'attività di intensità leggera come fare commissioni e svolgere le faccende domestiche. Studi precedenti avevano mostrato un'associazione inversa tra attività fisica e rischio di cancro, ma la maggior parte di questi studi si basava su questionari auto-riportati, che potrebbero non registrare in modo accurato l'intensità delle diverse attività. Nel nuovo studio i partecipanti all'indagine (*età media 63 anni*) indossavano accelerometri da polso che tracciavano l'attività giornaliera totale, l'intensità dell'attività e il conteggio dei passi giornalieri per un periodo di una settimana. I ricercatori hanno quindi esaminato la relazione tra le medie giornaliere e l'incidenza di 13 tipi di cancro, tra cui il tumore della mammella e del colon-retto, già associati in precedenza all'attività fisica. Dopo un follow-up medio di 5,8 anni, 2.633 partecipanti avevano ricevuto una diagnosi di uno dei 13 tipi di cancro monitorati.



- **Gli individui con la più alta quantità totale di attività fisica giornaliera avevano un rischio inferiore del 26% di sviluppare il cancro vs agli individui con la più bassa quantità di attività fisica**

I ricercatori hanno anche esplorato l'impatto della sostituzione del tempo sedentario quotidiano con attività fisica di intensità da leggera a moderata-vigorosa e hanno scoperto che questo cambiamento era associato a una riduzione del rischio di cancro. Anche un conteggio giornaliero più elevato di passi, ma non la loro intensità, era associato a un rischio inferiore di cancro. Rispetto al rischio in coloro che facevano 5mila passi al giorno, il rischio era inferiore dell'11% per coloro che ne facevano ogni giorno 7mila e inferiore del 16% per chi faceva 9mila. **Oltre i 9mila passi, la riduzione del rischio non mostrava ulteriori incrementi.** (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

SMETTERE di FUMARE (anche in età avanzata) porta benefici cognitivi duraturi

Smettere di fumare protegge il cervello anche se lo si fa dopo i 50 anni: rallenta il declino cognitivo e potrebbe proteggere dalle demenze.

Smettere di fumare è forse il gesto più rivoluzionario che si possa fare per **proteggere la salute del cervello** - anche se lo stop alle sigarette avviene in età avanzata. Una ricerca pubblicata sul *Lancet Healthy Longevity* ha osservato che l'addio al fumo è ripagato con un notevole **rallentamento del declino cognitivo** negli anni successivi, e che potrebbe ridurre il rischio di incorrere in demenze. Questi benefici riguardano anche le persone che hanno smesso di fumare nel decennio dei loro 50 anni o più avanti nella vita: la popolazione **che di solito fa più fatica** e che è meno motivata a lasciare questa abitudine.



MEMORIA E LINGUAGGIO

Gli scienziati dell'University College London hanno seguito oltre 9.400 persone con più di 40 anni (e un'età media di 58 anni) coinvolti in 3 studi longitudinali in corso in 12 Paesi:

- questo genere di ricerche **segue uno stesso gruppo di individui a lungo** e raccoglie dati più volte per monitorare l'evoluzione del parametro che si sta analizzando.

Metà dei partecipanti aveva smesso di fumare: le risposte che queste persone hanno dato a **test cognitivi posti ogni 2 anni** sono state confrontate con quelle fornite da un uguale numero di partecipanti che non avevano smesso di fumare, ma simili per età, sesso, livello di istruzione e Paesi di provenienza. Se nei sei anni prima dello stop al fumo, **memoria e fluency verbale** erano peggiorate a una simile velocità nei due gruppi di partecipanti, dopo che metà di loro ha smesso di fumare il declino di queste funzioni cognitive ha seguito traiettorie diverse.

Nei sei anni successivi all'addio alle sigarette, **il tasso di declino della memoria negli ormai ex fumatori è stato più lento del 20%** rispetto ai fumatori, e la **velocità di declino della fluency verbale si è dimezzata**.

CAMBIAMENTI DURATURI

Anche se l'analisi si è limitata a **osservare un fenomeno**, senza stabilire relazioni di causa-effetto, i risultati sono importanti perché documentano benefici prolungati nel tempo.

Già in passato diversi studi avevano trovato **effetti positivi immediati** sulla salute cognitiva dopo lo stop alle sigarette, ma non era chiaro se questi miglioramenti fossero lì per restare.

Si pensa che il fumo possa incidere negativamente sulle funzioni cognitive perché danneggia le pareti dei vasi sanguigni, causa infiammazione cronica e danneggia direttamente le cellule cerebrali, producendo molecole instabili chiamate **radicali liberi**.

Siccome un più lento declino cognitivo è collegato a un rischio inferiore di demenze, smettere di fumare, anche in età "*matura*" potrebbe **proteggere il cervello da questa forma patologica di invecchiamento**, un'ipotesi che andrà indagata più a fondo. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

MICROPLASTICHE NELLE BEVANDE, NESSUNA SI SALVA (INCLUSA L'ACQUA POTABILE)

Ricercatori inglesi hanno analizzato 31 prodotti: concentrazione massima nel tè caldo, con una media di 60 particelle per litro

Caffè, tè, succhi di frutta, bibite, acqua del rubinetto e in bottiglia: gli autori di uno studio inglese, pubblicato sulla rivista *Science of the Total Environment*, hanno analizzato **155 campioni di bevande calde e fredde, scoprendo che tutte contengono microplastiche**. In particolare frammenti di polipropilene, polistirene, polietilene tereftalato e polietilene, materiali comunemente usati per produrre imballaggi alimentari e contenitori usa e getta.



Nel tè caldo hanno trovato la più alta concentrazione di microplastiche (in media 60 particelle per litro, rispetto alle 31 particelle per litro del tè freddo) **e in generale le bevande calde sono risultate più «inquinata» rispetto a quelle fredde:**

- la temperatura aumenta quindi la migrazione di particelle. «I nostri risultati confermano che il **materiale di imballaggio in plastica** è una delle principali fonti di contaminazione» scrivono gli autori.

ACQUA, CIBO E ARIA

Le microplastiche sono **minuscoli frammenti di dimensioni comprese tra 1 µm (micrometro, ovvero un milionesimo di metro) e 5 mm**. Sono presenti ovunque: nelle acque, sulla terra, nell'atmosfera. Destano preoccupazione per la loro capacità di **accumularsi e trasportare sostanze chimiche tossiche attraverso le catene alimentari**.

L'uomo entra in contatto con le microplastiche ogni giorno attraverso il cibo, l'acqua, i beni di consumo, l'aria. **I sistemi tradizionali di trattamento delle acque non riescono a rimuovere le particelle**, che quindi sono presenti nell'acqua del rubinetto.

Ma anche altre bevande - come tè, caffè, bibite gassate - contribuiscono, per molte persone, all'assunzione giornaliera di liquidi (e, purtroppo, di microplastiche).

Finora la maggior parte degli studi ha valutato l'esposizione alle microplastiche solo attraverso **l'acqua potabile** (del rubinetto e/o in bottiglia), mentre il nuovo studio ha esteso l'analisi alle **principali bevande presenti sul mercato** e l'esposizione media giornaliera è risultata pari a 1,65 microplastiche per kg di peso corporeo al giorno.

LE ANALISI I ricercatori hanno preso in esame **trentuno prodotti venduti in Gran Bretagna** e cinque campioni di ciascuno sono stati inviati a un laboratorio per quantificare la concentrazione di microplastiche. L'identificazione dei polimeri è stata fatta tramite spettroscopia, mentre l'imaging microscopico ha valutato la forma, le dimensioni e il numero delle particelle. I risultati hanno rivelato che **la maggior parte delle particelle consiste in frammenti di dimensioni comprese tra 10 e 157 µm e che il polipropilene è il tipo di polimero più comune**. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

INVECCHIAMENTO DELLA PELLE: A COSA SERVE IL COLLAGENE?

L'invecchiamento cutaneo è un processo complesso che coinvolge diversi fattori, sia esterni, come l'esposizione ai raggi solari (noto come fotoinvecchiamento), sia interni, come il fisiologico processo di invecchiamento e la predisposizione genetica.

Con l'**avanzare dell'età**, infatti, la pelle perde le sue caratteristiche di tonicità ed elasticità e si verifica una **riduzione dello spessore del derma**.

Il derma è costituito principalmente da due tipi di collagene che formano fibre disposte parallelamente alla superficie cutanea, conferendo alla pelle forza e resistenza.



Quali sono le cause dell'invecchiamento della pelle e a cosa serve il collagene?

Ne parliamo con la dott.ssa **M. Baldi**, dermatologa, resp. dell'Ambulatorio di Dermatologia di Humanitas.

COSA CAUSA L'INVECCHIAMENTO DELLA PELLE?

A causare l'invecchiamento è prima di tutto il tempo, e il ruolo del tempo sul collagene. Le concentrazioni di **collagene** nella pelle tendono infatti a ridursi con il passare degli anni, facendo perdere alla cute il suo turgore e la sua compattezza.

Il collagene è soggetto alla degradazione da parte di specifici enzimi, i quali frammentano le lunghe catene proteiche che lo costituiscono, producendo frammenti più corti privi delle proprietà meccaniche del collagene. In una pelle giovane la sintesi e la degradazione del collagene sono in equilibrio, con l'avanzare dell'età, si verifica uno **sbilanciamento a favore della degradazione** del collagene con una conseguente perdita di tonicità della pelle.

Tra i **fattori esterni** che accelerano il processo di invecchiamento cutaneo, uno dei più rilevanti è lo **stress ossidativo** endogeno ed esogeno, quest'ultimo causato dalla scorretta esposizione solare e dall'inquinamento. Questo fenomeno porta alla produzione di **radicali liberi**, i quali possono modificare la struttura della pelle e alterare il normale metabolismo del collagene, accelerandone la degradazione. Di conseguenza, i **sistemi antiossidanti** svolgono un ruolo fondamentale nel contrastare gli effetti dell'invecchiamento cutaneo, proteggendo le fibre strutturali del collagene da una degradazione eccessiva.

INVECCHIAMENTO DELLA PELLE: LE CREME AL COLLAGENE FUNZIONANO?

Le creme al collagene destinate a contrastare l'invecchiamento della pelle **potrebbero non essere efficaci** come spesso si crede. Questo perché i frammenti proteici del collagene che potrebbero contribuire a preservare la giovinezza della pelle sono di dimensioni particolarmente grandi e quindi è difficile che riescano a penetrare efficacemente attraverso l'epidermide.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

Pap test, HPV test e tampone vaginale: a cosa servono?

Test diagnostici come il pap test, l'HPV test e il tampone vaginale rivestono un ruolo fondamentale nella diagnosi precoce e nella prevenzione delle patologie legate all'apparato riproduttivo femminile.

Pap test: come si fa e a cosa serve

Il **pap test** è il principale strumento di prevenzione per il tumore del collo dell'utero, particolarmente raccomandato come test di screening nella popolazione femminile di età compresa tra i 25 e i 33 anni, con cadenza triennale. La capillare diffusione della vaccinazione contro il papilloma virus ha spostato il target di età per l'esecuzione del primo pap test, per chi ha completato il ciclo vaccinale, a 30 anni.

Questo esame permette di individuare alterazioni cellulari precoci legate all'infezione da papilloma virus umano (HPV), responsabile della maggior parte dei tumori cervicali (circa il 75-80%).

Esistono due metodologie principali per effettuare il **pap test**:

Metodo tradizionale Una spatola viene utilizzata per raccogliere cellule dalla superficie del collo dell'utero. Successivamente, uno spazzolino (*cytobrush*) preleva cellule dal canale cervicale. Il materiale raccolto viene strisciato su un vetrino e fissato per l'analisi di laboratorio.

Metodo in soluzione liquida

Le cellule prelevate con la spatola e il *cytobrush* vengono immerse in una soluzione fissativa contenuta in un flaconcino. In laboratorio, questo campione viene analizzato per identificare eventuali anomalie cellulari.

HPV test: come si fa e a cosa serve L'HPV test è attualmente considerato il test di screening primario nella popolazione femminile tra i 34 e i 64 anni, da effettuare con una frequenza quinquennale. Questo esame consente di individuare precocemente i ceppi di papilloma virus umano (HPV) a medio e alto rischio, associati al possibile sviluppo di tumore del collo dell'utero, garantendo un intervento tempestivo nelle persone esposte al rischio. Simile al pap test, l'HPV test prevede il prelievo di un campione di cellule dal collo dell'utero, che viene successivamente analizzato in laboratorio per la ricerca di specifici ceppi virali. Quando utilizzati insieme, il pap test e l'HPV test aumentano l'accuratezza della diagnosi precoce delle alterazioni precancerose.

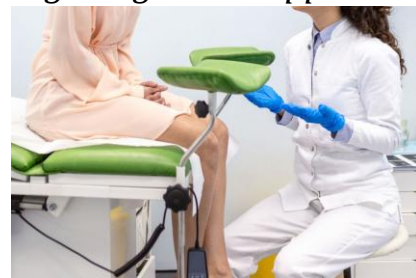
Quando fare il tampone vaginale

I tamponi vaginali ed endocervicali rappresentano esami utili per la diagnosi di infezioni vaginali e cervicali. Sono indicati in presenza di sintomi quali:

- *bruciore o prurito intimo*
- *perdite vaginali anomale o con tracce di sangue*
- *dolore durante o dopo i rapporti sessuali.*

Inoltre, vengono raccomandati nei casi in cui si sospettino **malattie sessualmente trasmesse** (MST), soprattutto in presenza di comportamenti a rischio.

Durante l'esame, un piccolo bastoncino sterile simile a un **cotton-fioc** viene utilizzato per prelevare campioni di cellule e secrezioni dalla vagina e/o dalla cervice uterina. Il materiale raccolto viene poi inviato in laboratorio per identificare eventuali infezioni batteriche, virali o micotiche. (*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
Pozzuoli	FT/PT	081 121 82 443	15 Ottobre
Capri	FT/PT	info@farmaciaquisisanacapri.it	15 Ottobre
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

FARMACIA DEI SERVIZI:



REGIONE CAMPANIA

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



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS



federfarma
/ NAPOLI

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 infranzionabile, 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.