



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 3103

Lunedì 19 Ottobre 2026 – S. Isacco, Laura

Proverbio di oggi.....

Per conquistare il futuro bisogna prima sognarlo

CAMBIO DI STAGIONE, ecco perché è importante fare il pieno di VITAMINE E MINERALI

Chi vuole resistere al cambio di stagione e di temperatura, superando l'arrivo dell'autunno senza malanni, dovrebbe ricordare che sono due i fattori che davvero possono fare la differenza per il nostro sistema immunitario: una vita attiva e un'alimentazione sana.

Abbiamo parlato con gli specialisti di Humanitas di come assumere il corretto apporto di vitamine e sali minerali con l'arrivo delle stagioni più fredde.

Lo "stress" del cambio di stagione si combatte con la vitamina B

Gli eccessi e le abbuffate dell'estate vanno definitivamente archiviate. Quando arriva l'autunno, se vogliamo che il nostro corpo sia adeguatamente preparato agli **sbalzi di temperatura**, dobbiamo prestare doppiamente attenzione all'alimentazione che seguiamo, oltre al non farci mancare un po' di moto e, fin quando è possibile, la vita all'aria aperta.

Per favorire il benessere si può ricorrere a piccoli accorgimenti, come ad esempio pranzare all'aperto, almeno finché il clima lo permette. E' poi importante è scegliere alimenti nutrienti ed energetici, che forniscano all'organismo le vitamine e i minerali di cui ha bisogno. Fra questi i più utili sono le vitamine del gruppo B. In particolare, la **vitamina B12** favorisce il buon funzionamento del sistema immunitario e la formazione dei globuli rossi, mentre le **vitamine B2** e **B6** contribuiscono a contrastare il senso di stanchezza e di affaticamento.

Ferro, potassio e magnesio

Ferro, potassio e magnesio sono i **minerali più utili** nella stagione autunnale. Il primo aiuta a combattere la stanchezza, mentre il potassio è utile per il benessere del cervello e per l'equilibrio della pressione sanguigna. Infine, il **magnesio** aiuta a sciogliere la tensione muscolare. Per assicurarsi di assumere queste vitamine è necessario arricchire la propria dieta di frutta e verdura di stagione.

Idratarsi è importante, anche se non fa più caldo

Anche se le temperature non sono più quelle dell'estate, **bere molta acqua** (almeno 2 litri al giorno) continua ad essere importante. Oltre all'acqua, ci si può aiutare con **tisane e bevande calde**, che oltre ad idratare, aiutano a riscaldare il corpo e a rilassare la mente. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

CHE COS'È L'ACIDO IALURONICO?

Capace di legare fino a 1.000 volte il suo peso in acqua, l'acido ialuronico non serve solo a contrastare le rughe. Dalla chirurgia oculare alla cicatrizzazione delle ferite: tutte le applicazioni cliniche e dermatologiche di questa molecola.

Trasparente e un po' scivoloso, l'acido ialuronico è una molecola-spugna unica:

- ❖ **ne basta un quarto di cucchiaino da tè per legare e trattenere poco meno di due litri di acqua.**

Questa proprietà speciale lo rende indispensabile al nostro organismo, che ne produce grandi quantità per tenere i tessuti ben idratati; così quando scarseggia, per colpa dell'età che avanza o a causa di disturbi e malattie, diventa spesso importante somministrarlo dall'esterno. Perché, per fortuna, abbiamo imparato a sintetizzarlo anche in laboratorio.

COME FUNZIONA E A COSA SERVE L'acido ialuronico è una molecola sorprendente: è un polisaccaride, ovvero una lunga catena di piccole unità di uno zucchero che si ripetono e sono ricchissime di punti dove l'acqua può venire 'agganciata' con facilità. Riesce così a legarne fino a mille volte il suo peso, diventando **super-idratante** ovunque si trovi: per questo fra i tessuti più ricchi di acqua ci sono l'interno dell'occhio, le articolazioni (dove funziona come *lubrificante per evitare attriti fra le ossa*) o la pelle, che da giovane deve il suo aspetto liscio e compatto proprio all'abbondanza di acido ialuronico. La sua conformazione a catena però non è solo una spugna per l'acqua:

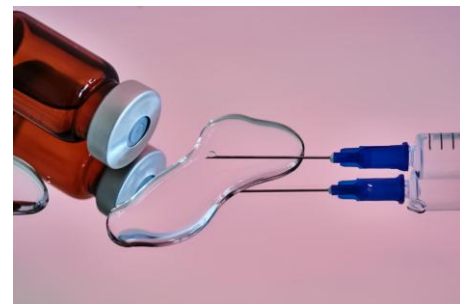
- ✓ **si comporta infatti anche come uno 'scheletro' su cui far crescere i tessuti e per questo è importante quando si devono riparare ferite** e la ricerca ne sta indagando il ruolo negli embrioni e nello sviluppo;
- ✓ inoltre, gli spazi fra un'unità e l'altra del polimero di acido ialuronico possono accogliere anche altre molecole oltre all'acqua, rendendolo un ottimo 'veicolo' per portarle dove servono.

Così, oggi se ne sta studiando l'uso non solo per la medicina rigenerativa, ma anche per formulazioni farmacologiche avanzate in grado di **consentire il trasporto selettivo di terapie**.

DALLA VISTA ALL'OTORINOLARINGOIATRIA

Gli impieghi clinici dell'acido ialuronico, in continuo aumento da quando si è iniziato a usarlo ormai una sessantina di anni fa, sono perciò tanti e consolidati. Essendo fondamentale per sostenere la struttura dell'occhio, viene impiegato per esempio durante gli interventi chirurgici per proteggere i tessuti oculari interni; poiché idrata tantissimo ed è del tutto sicuro, è un componente essenziale delle **lacrime artificiali per occhi secchi o che bruciano**, ed è anche in grado di creare sulla cornea un film protettivo utile in caso di vento o polvere.

Prospettive ulteriori arrivano poi da ricercatori dell'Univ. dello Shandong a Jinan, in Cina, che analizzando i dati di varie ricerche nel settore hanno sottolineato come *idrogel a base di acido ialuronico potrebbero essere utili anche in altre malattie oculari*, dai traumi della cornea alla **degenerazione maculare legata all'età**, grazie a proprietà come la trasparenza ottica, la capacità di trasporto di farmaci e la completa biocompatibilità. La stessa che rende l'acido ialuronico ampiamente usato in otorinolaringoiatria, per esempio per **idratare le mucose di naso e gola nelle riniti allergiche e nelle rinosinusiti o in chirurgia**, per proteggere le mucose e favorirne la cicatrizzazione e la ripresa: di recente uno studio su poco meno di 500 persone pubblicato su *Otolaryngology – Head and neck surgery* ha dimostrato che in caso di timpanoplastica, l'intervento necessario a riparare un timpano perforato o danneggiato, l'uso di gel a base di acido ialuronico migliora gli esiti dell'operazione.



BENEFICI IN GINECOLOGIA E IN ONCOLOGIA

L'effetto protettivo e rigenerante sulle mucose è anche il motivo per cui l'acido ialuronico è usato in **ginecologia sotto forma di gel, ovuli e creme per contrastare la secchezza vaginale in menopausa** e non solo, o anche per favorire la guarigione di micro-lesioni del tessuto vaginale; instillato direttamente nella vescica, è usato nelle cistiti croniche perché crea una specie di film protettivo sulla mucosa che **riduce l'adesione dei batteri alle pareti**, diminuendo anche l'irritazione connessa al contatto con le urine.

L'effetto è un miglioramento dei sintomi tale da poter considerare le instillazioni vescicali di acido ialuronico una terapia di prima linea in molti casi di cistiti interstiziali, stando a una recente ricerca dell'Unità di ginecologia dell'Università Campus Biomedico di Roma.

Per gli stessi motivi è utilissimo per **accelerare la guarigione di lesioni alle mucose della bocca dovute a chemio o radioterapie in persone con tumori di vario genere**: l'acido ialuronico riduce l'infiammazione e il bruciore, fa da barriera nei confronti del possibile effetto irritante da parte del cibo o della saliva, accelera la riparazione delle ferite.

UN'IMPALCATURA PER CICATRIZZARE LA PELLE

È vero per quelle connesse alle terapie oncologiche, ma anche per le ferite in genere:

- ✓ **l'acido ialuronico funziona come un'impalcatura attorno a cui si ricostruiscono più facilmente i tessuti**, perché forma una "rete umida" dove le cellule della pelle vengono guidate più rapidamente, vengono **richiamati fibroblasti per produrre più collagene riducendo la cicatrice**, viene stimolata la formazione di nuovi vasi sanguigni per trasportare ossigeno e nutrienti utili alla riparazione della pelle.

Gel, bendaggi e biomateriali avanzati a base di acido ialuronico sono usati perciò in caso di **tagli, traumi superficiali** ma anche per **ustioni, ulcere** e nel trattamento di ferite e suture chirurgiche, perché la guarigione accelera ed è più efficace, come ha sottolineato un documento dedicato alla medicina rigenerativa pubblicato su *Nature*.

IL RUOLO NELLE ARTICOLAZIONI E L'USO CONTRO L'ARTROSI

È un po' più dibattuto invece l'uso di infiltrazioni di acido ialuronico, la cosiddetta **viscosupplementazione**, in caso di artrosi:

- ❖ *l'attrito fra le ossa, nelle articolazioni, di norma viene ridotto dalla presenza di un 'lubrificante' a base di acido ialuronico che con l'età può diminuire.*

La viscosupplementazione perciò è **usata per ridurre il dolore e l'uso di antidolorifici**;

tuttavia i risultati degli studi scientifici non sono univoci — anche perché, come spesso accade con i dispositivi medici, sotto lo stesso nome si nascondono prodotti molto diversi tra loro — e così per esempio le linee guida 2026 dell'Istituto Superiore di Sanità sulla prevenzione della progressione **dell'artrosi di anca e ginocchio** hanno sottolineato l'incertezza e variabilità delle prove, indicando però che l'acido ialuronico produce comunque benefici 'piccoli ma desiderabili' sul dolore e la funzionalità dell'articolazione rispetto a un placebo o ai corticosteroidi come il cortisone, anche tenendo conto della sicurezza della terapia.

L'IMPORTANZA DEL PESO MOLECOLARE E DELLE NUOVE FORMULAZIONI

Parte dell'incertezza dipende dal fatto che "acido ialuronico" non è un prodotto unico, ma **una famiglia eterogenea di dispositivi medici che differiscono per peso molecolare, reticolazione chimica e fonte di produzione.**

Una revisione sistematica del 2023 su *Cartilage* mostra che queste differenze contano:

- ❖ **l'acido ialuronico ad alto peso molecolare è l'unico a superare la soglia minima di beneficio clinicamente rilevante sul dolore, mentre le formulazioni reticolate o di origine aviaria sembrano più associate a reazioni infiammatorie locali.**

Molte metanalisi più datate hanno però trattato l'acido ialuronico come un'unica categoria — un limite che potrebbe spiegare, almeno in parte, la contraddittorietà dei risultati raccolti finora.

L'acido ialuronico infatti ha dalla sua una **grande tollerabilità**, specialmente se viene **prodotto tramite biofermentazione**, un processo che utilizza batteri e lo rende particolarmente puro. Inoltre, i metodi di sintesi sono migliorati e oggi con le formulazioni di acido ialuronico ibrido cooperativo si possono raggiungere concentrazioni molto elevate e si possono associare sostanze, come la condroitina sodica, che possono migliorare gli effetti della viscosupplementazione.

TRATTAMENTI ANTI-AGE E RIGENERAZIONE CUTANEA

Gli stessi tipi "avanzati" di acido ialuronico sono anche i più utili per trattare la pelle, che negli strati del derma e dell'epidermide lo produce in quantità per restare elastica e compatta.

Con gli anni però se ne forma sempre di meno e per questo la pelle diventa più secca, si rigenera con maggior lentezza, è meno protetta dai radicali liberi e si formano le rughe.

Restituirle dall'esterno l'acido ialuronico di cui ha bisogno aiuta a mantenerla sana a lungo, contrastando pure i segni del tempo: lo si fa per esempio con creme e gel che sono super-idratanti, specialmente se contengono **acido ialuronico a basso e alto peso molecolare in modo da penetrare fino agli strati più profondi del derma.**

E quando le rughe sono evidenti, per attenuarle sono proprio a base di acido ialuronico i filler più sicuri, oggi molto più duraturi grazie a formulazioni che utilizzano i cosiddetti complessi cooperativi stabili in cui molecole a basso e alto peso molecolare vengono stabilizzate con un processo termico, resistendo così più a lungo alla degradazione da parte degli enzimi cutanei per trattamenti che durano nel tempo.

Come sottolinea infatti Antonello Tateo, resp. Unità di Chirurgia Plastica Istituto Auxologico Italiano, «L'acido ialuronico è da sempre un elemento chiave nei trattamenti di medicina estetica, grazie alla sua naturale presenza nei tessuti. Inizialmente utilizzato per aumentare i volumi e correggere le asimmetrie, ha trovato in seguito applicazione nella biorivitalizzazione, andando oltre la sola funzione filler.

Oggi, con i nuovi complessi cooperativi stabili, si può ottenere un ringiovanimento visibile attraverso meccanismi che imitano la natura, agendo sulla matrice extracellulare che costituisce il sostegno di tutti i tessuti della pelle; potenziando il processo di **rigenerazione tissutale**, in un unico trattamento si può rimodellare, compattare e migliorare la qualità dei tessuti.

Questa possibilità data dall'acido ialuronico di ultima generazione non sta soltanto ridefinendo gli standard della medicina estetica rigenerativa, ma anche cambiandone il paradigma: oggi si è passati infatti dalla correzione dell'imperfezione al benessere globale del pz, in un approccio olistico che unisce salute e bellezza in modo rispettoso dell'unicità di ogni persona», conclude Tateo. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

IL DOLORE FISICO NEL MONDO: SOFFRONO DI PIÙ GLI UOMINI O LE DONNE?

Uno studio condotto su oltre sei milioni di persone ha rivelato che nel mondo si soffre soprattutto di mal di schiena, e che le donne provano più dolore fisico degli uomini.

A giudicare dal luogo comune dell'uomo quasi in fin di vita con 37 °C di febbre e della donna che si occupa di casa, famiglia e lavoro anche con 39 °C, verrebbe da pensare che il sesso femminile soffra generalmente meno di quello maschile. Secondo uno studio pubblicato su *Nature Medicine*, è invece vero il contrario: le donne patiscono di più il dolore degli uomini, in particolare mal di testa, male all'addome e male al viso.

La scoperta è il risultato di un'analisi di dati raccolti tra il 1990 e il 2025, riguardanti oltre sei milioni di persone provenienti da 118 Paesi diversi e di età compresa tra i 5 e gli oltre 100 anni. I dati sono autoriferiti, per cui si parla di dolore percepito e soggettivo, e non misurato oggettivamente. Sono state in particolare analizzate undici zone del corpo:

❖ *testa, volto, collo o spalle, piedi o caviglie, mani o polsi, gomito, petto, schiena, stomaco o pancia, ginocchia e anche.*

GENDER PAIN GAP

I risultati mostrano un chiaro aumento del dolore prima dei 55 anni di età nelle donne, nel periodo della vita maggiormente dedicato al lavoro, alla famiglia e ai figli. «Il dolore delle donne, però, è troppo spesso sminuito, poco studiato e poco curato». Secondo Horne i risultati rappresentano una prova che il cosiddetto *gender pain gap*, un termine che si usa per indicare la tendenza a sottovalutare (e quindi curare meno) il dolore delle donne, è un problema reale e globale.

In generale, le donne hanno riferito dolori più forti in tutte le undici zone considerate nello studio, in particolare al viso (+83% rispetto agli uomini), alla testa (+74%) e all'addome (+60%).

DOLORE ED ETÀ

Avere dolore da qualche parte, questo è chiaro (anche senza studi scientifici), è più probabile a mano a mano che l'età avanza: a cinque anni solo tre bambini su dieci hanno riferito di avere male da qualche parte, mentre a 70 anni la percentuale dei partecipanti è salita al 70%.

Alcuni dolori, però, hanno un picco in età giovanile e poi diminuiscono invecchiando: è il caso del mal di testa, al massimo a 34 anni, e del dolore addominale, più forte a 23 anni. Schiena, anche e ginocchia invece peggiorano con la vecchiaia (e quello alla schiena è il dolore più comune: 4 partecipanti su 10 hanno detto di averne sofferto nell'ultimo mese).

RICCHI E POVERI (E ADDOLORATI)

Anche il luogo dove si vive e i servizi a disposizione incidono: gli abitanti dei Paesi con lo Human Development Index più basso – quelli, cioè, più poveri e meno sviluppati – soffrono maggiormente di dolori alla schiena e, più in generale, al corpo oltre i 65 anni. Per quanto riguarda il Vecchio Continente, in Europa orientale si soffre di più che in Europa Occidentale.

L'ultimo aspetto che emerge dalla ricerca è che fumo, obesità e basso reddito spiegano insieme, a livello globale, circa il 18% del dolore. Un altro modo per dire che fumare, essere obesi e guadagnare poco fa male alla salute (niente di nuovo sotto al sole, insomma). (*Salute, Focus*)



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 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.