



# 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 3105

Mercoledì 21 Ottobre 2026 – S. Orsola

*Proverbio di oggi.....*

**Dopp' arrubbate, Pullecenella mettete 'e cancielle 'e fierro**

## GAMBE GONFIE: LE CAUSE E I RIMEDI

*Indolenzimento, gonfiore, formicolio e crampi notturni alle gambe, uniti alla sensazione di gambe pesanti e stanche, possono segnalare un disturbo circolatorio.*

**Quali sono le cause alla base di questi sintomi e quali i rimedi più immediati?**

Ne parliamo con la dott. **E. Casabianca**, angiologa e chirurga vascolare presso Istituto Clinico Humanitas.

**GAMBE GONFIE, QUALI SONO LE CAUSE VASCOLARI?**

Il **gonfiore delle gambe**, spesso concentrato intorno alle caviglie, soprattutto se associato a presenza di vene prominenti e bluastre, può indicare la presenza di un disturbo circolatorio.

Se non gestito adeguatamente, questo problema può diventare cronico o peggiorare con il passare degli anni, soprattutto durante un'eventuale gravidanza o con la menopausa, determinando conseguenze e complicanze che possono influire negativamente sulla qualità di vita.

Quando la **circolazione degli arti inferiori** è fisiologica, il sangue risale verso il cuore e i polmoni per ossigenarsi, tornando poi in circolo come sangue arterioso che distribuisce ossigeno e nutrienti a organi e tessuti. Tuttavia, fattori come:

- *Familiarità; obesità e sovrappeso; gravidanza; terapie farmacologiche*
- *stile di vita sedentario; attività lavorativa che prevede molte ore in piedi ed al caldo*

possono alterare questo processo di ritorno venoso, provocando la cosiddetta stasi flebo-linfatica, ovvero il ristagno di sangue e liquidi nelle gambe. Spesso, l'**insufficienza venosa**, ovvero l'incapacità del sangue di tornare efficacemente al cuore, si accompagna a un'alterazione del sistema linfatico, con conseguente accumulo di liquidi agli arti inferiori. Questo causa gonfiore a gambe e caviglie, dolore alle gambe, crampi notturni, formicolii e dolore al polpaccio.

**QUALI SONO I RIMEDI IN CASO DI GAMBE GONFIE?**

Per stimolare il circolo venoso e alleviare la sensazione di pesantezza e disagio dovuta a **gambe e caviglie gonfie**, talvolta è sufficiente una piacevole passeggiata, evitando gli orari più caldi della giornata.

Oltre all'attività fisica, l'uso di **calze elastiche (elastocompressive)** è altamente raccomandato; queste comprimono le vene dall'esterno, riducendo così il ristagno di sangue ed incrementando il drenaggio dei fluidi. È inoltre importante adottare stili di vita sani, inclusa una dieta ricca di frutta, verdura, vitamine e sali minerali, utili per mantenere una buona diuresi ed un peso equilibrato.

Per qualsiasi dubbio è utile una valutazione con ecocolordoppler. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# Sigarette elettroniche, adesso le ragazze svapano più dei loro coetanei maschi: quando è avvenuto il «sorpasso»

*Uno studio ha seguito l'evoluzione del vaping tra i giovani per dieci anni: dai tassi più elevati tra i ragazzi, passando per il drammatico aumento dell'uso nel 2018 e nel 2019, fino alla recente inversione tra maschi e femmine*

La sigaretta elettronica è «donna».

Uno studio della Medical University of South Carolina (Musc), pubblicato su *Jama Pediatrics*, dimostra che, almeno tra gli adolescenti americani, **per quanto riguarda lo svapo la tendenza classica - secondo cui fumano più i maschi che le femmine - si è invertita.**

La «svolta» risale al 2021, una decina di anni dopo la diffusione massiccia delle e-cig sul mercato (intorno al 2009).



## ANALISI DI UN DECENNIO

È uno studio importante, che per la prima volta esamina le tendenze del fumo e del vaping per età e sesso **nell'arco di un intero decennio, dal 2014 al 2024.** Questa prospettiva ha permesso ai ricercatori di seguire l'evoluzione del vaping tra i giovani:

- **dai tassi storicamente più elevati tra i ragazzi, passando per il drammatico aumento dell'uso di e-cig nel 2018 e nel 2019, fino al recente «sorpasso» delle femmine.**

Per ottenere una visione ampia, i ricercatori hanno analizzato i dati del *Population assessment of tobacco and health* («Path»), uno studio rappresentativo a livello nazionale sull'uso del tabacco negli Stati Uniti. L'analisi ha incluso adolescenti di età compresa tra i 12 e i 17 anni, utilizzatori abituali di sigarette elettroniche.

## AUMENTO DEL CONSUMO

Storicamente, l'uso di nicotina è sempre stato più diffuso tra i maschi e questo schema si è mantenuto, anche per lo svapo, fino al 2018.

Poi, tra il 2018 e il 2019, c'è stato **un drammatico aumento del consumo di sigarette elettroniche tra i giovani, con un'impennata sia tra i ragazzi che tra le ragazze:**

- la differenza di genere si è molto assottigliata. In quegli anni è arrivata una nuova generazione di sigarette elettroniche, che utilizzano sali di nicotina e sono contenute in **dispositivi piccoli e colorati:**
- *lo svapo è diventato più attraente, facile e discreto.*

## SIGARETTE TRADIZIONALI

Cosa è successo dopo? Tra gli adolescenti più giovani (12-14 anni) i tassi di utilizzo delle sigarette elettroniche sono rimasti relativamente bassi, ma **a partire dal 2021 il consumo femminile ha superato quello maschile, anche se negli ultimi anni (2023-24) la passione per le e-cig sembra leggermente in calo**. Nella fascia di età 15-17 anni, l'uso regolare di sigarette elettroniche tra le ragazze è aumentato costantemente dal 4,9% nel 2021 al 7,8% nel 2024.

A titolo di confronto, nel 2024 solo il 4,6% dei ragazzi della stessa fascia d'età faceva uso regolare di sigarette elettroniche. I dati raccolti nell'arco di un decennio rivelano però un cambiamento incoraggiante:

- **il fumo di sigarette tradizionali tra gli adolescenti è diminuito drasticamente.**
- Nell'ultima rilevazione, meno dello 0,5% dei ragazzi e ragazze risultava essere un fumatore abituale di «bionde».

## EFFETTI A LUNGO TERMINE

Una buona notizia, ma il problema resta. **Le sigarette elettroniche espongono gli utilizzatori a un numero inferiore di sostanze tossiche e cancerogene note rispetto alle sigarette tradizionali:**

- questo è uno dei motivi per cui possono avere un ruolo nell'aiutare gli adulti a smettere di fumare.

**Ma questo non le rende innocue, soprattutto per i giovani:**

- *le sigarette elettroniche sono relativamente nuove e la comunità scientifica non conosce ancora **gli effetti a lungo termine sulla salute**.*

E per gli adolescenti, l'uso regolare delle e-cig può comunque portare alla **dipendenza da nicotina**, in un periodo in cui il cervello è ancora in fase di sviluppo.

## DIFFICILE MONITORARE L'USO

Poi le sigarette elettroniche possono rendere più difficile monitorare le abitudini di consumo. Le cartucce consentono di fare centinaia o migliaia di tiri durante la giornata.

**Molte persone faticano a dire quanto svapano, perché non riescono a ricordare le singole sessioni di svapo o la durata di un dispositivo.**

Con le sigarette tradizionali è più facile, dato che una sigaretta ha un inizio e una fine e si può ricordare facilmente la frequenza di acquisto del pacchetto.

## PREVENZIONE E INTERVENTO

In definitiva, **perché le ragazze svapano di più?**

Trattandosi di uno studio osservazionale, i ricercatori hanno evidenziato delle correlazioni, senza individuare rapporti di causa-effetto ma, spiegano, pediatri, genitori, allenatori e altri adulti che interagiscono con gli adolescenti dovrebbero essere consapevoli che **lo svapo è un grosso problema**.

«Serve capire il perché del fenomeno e aumentare i nostri sforzi in materia di sanità pubblica - afferma **Benjamin Toll**, direttore del Programma di trattamento del tabagismo e co-direttore del Programma di screening del cancro ai polmoni presso la Musc, tra gli autori del lavoro -.

**Abbiamo bisogno sia di prevenzione che di intervento per questi giovani che fanno uso di sigarette elettroniche a livelli allarmanti.**

Il problema del vaping tra gli adolescenti, sebbene i numeri siano in leggero calo, non è scomparso».

(Salute, Corriere)

## SCIENZA E SALUTE

# UN ELETTROCARDIOGRAMMA NEL SONNO PER PREVEDERE IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

*Un modello di deep learning integra l'esame nello screening dei disturbi del sonno*

Un gruppo di ricerca USA ha scoperto che l'elettrocardiogramma (ECG) eseguito durante il sonno, se associato a informazioni sulle fasi del sonno, può essere utilizzato per determinare il rischio di futuri eventi cardiovascolari avversi. Lo studio, che ha impiegato un approccio basato sul **deep learning**, suggerisce che l'uso dell'ECG per prevedere quali pazienti presentino un rischio maggiore di esiti cardiaci sfavorevoli potrebbe orientare le decisioni cliniche. I risultati dello studio sono pubblicati su *Sleep*.



«Questo nuovo approccio ha il potenziale di individuare soggetti a rischio di malattie cardiovascolari anni prima della comparsa dei sintomi clinici».

«Valutare se queste informazioni migliorino la tradizionale previsione del rischio rappresenta un importante passo successivo. In futuro, approcci analitici comprovati come questo potrebbero essere integrati nei test diagnostici esistenti per i pazienti sottoposti a esami del sonno, fungendo da strumento di screening per molteplici esiti cardiovascolari avversi».

L'esame notturno durante il sonno, noto come **polisonnografia**, è il metodo standard per diagnosticare disturbi del sonno quali **l'insonnia e l'apnea ostruttiva notturna**, riconosciuti come fattori di rischio cardiovascolare.

Sebbene durante tali esami vengano registrati gli ECG, spesso questi non vengono analizzati.

Il gruppo di ricerca ha voluto verificare se tali registrazioni potessero essere utilizzate per prevedere il rischio a dieci anni di esiti cardiovascolari quali fibrillazione atriale, ictus, infarto del miocardio e insufficienza cardiaca, nonché la mortalità per tutte le cause.

I ricercatori hanno applicato un sistema di **deep learning** utilizzando ECG a singola derivazione provenienti da esami del sonno, combinati con dati sulle fasi del sonno annotati da esperti.

Il modello è stato perfezionato su un **dataset** di quasi 16mila pazienti del *Massachusetts General Hospital di Boston*, mentre le prestazioni sono state valutate su due **dataset** comprendenti circa 10mila pazienti dell'*Emory University Hospital di Atlanta, Georgia* e oltre 12mila pazienti del *Beth Israel Deaconess Medical Center di Boston*.

Gli sviluppi clinici sono stati ricavati dalle cartelle cliniche elettroniche.

Il team ha riscontrato che il modello era in grado di suddividere le persone in gruppi con diversi livelli di rischio cardiovascolare a lungo termine, evidenziando come i soggetti con punteggi più elevati presentassero un rischio maggiore.

Il modello di **deep learning** ha mantenuto il proprio valore predittivo anche dopo la correzione per i comuni fattori di rischio cardiovascolare – quali età, genere, BMI, diabete e ipertensione arteriosa – e per parametri legati al sonno, come la gravità dell'apnea notturna, i micro-risvegli e l'efficienza del sonno. Il modello è stato in grado di prevedere l'insorgenza di fibrillazione atriale, scompenso cardiaco e morte per qualsiasi causa.

I ricercatori ritengono necessaria un'ulteriore ottimizzazione del modello per poter prevedere anche l'infarto miocardico e l'ictus cerebrale. Nel complesso, concludono che la previsione degli esiti cardiovascolari a partire dal segnale ECG rilevato durante gli studi del sonno rappresenta un approccio promettente.

«È importante sottolineare come l'integrazione del punteggio ottenuto con il nostro modello di *deep learning* abbia migliorato la capacità di prevedere gli esiti cardiovascolari rispetto ai soli fattori di rischio tradizionali». «L'inclusione di questi punteggi negli studi sul sonno offre un grande potenziale per migliorare la diagnosi precoce delle malattie cardiovascolari, identificare i soggetti a maggiore rischio e adottare un approccio più proattivo nella cura del paziente».

Inoltre questo metodo – che richiede una sola derivazione ECG o un singolo segnale elettrico – è più semplice da applicare rispetto alla tradizionale configurazione a 12 derivazioni.

Offre quindi una modalità agevole per raccogliere dati ECG utili nel corso di una sola notte di sonno, rendendo l'approccio facilmente accessibile grazie all'impiego di elettrodi semplici ed economici.

(Salute, Corriere)

## SCIENZA E SALUTE

# 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 condotto nel Regno Unito, un'équipe di ricerca multinazionale (Usa e Uk) 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.

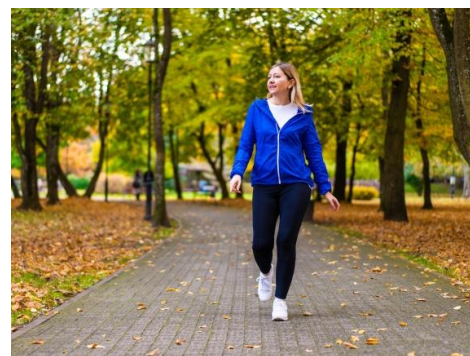
- **Gli individui con la più alta quantità totale di attività fisica giornaliera avevano un rischio inferiore del 26% di sviluppare il cancro vs agli individui con la più bassa quantità di attività fisica giornaliera.**

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)



# 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 |
|--------------------|------------------|--------------------------------|---------------|
| Ercolano           | FT/PT            | 335 642 6993                   | 15 Ottobre    |
| 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:



**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](http://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<sup>a</sup> 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.