



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 3106

Giovedì 22 Ottobre 2026 – S. Donato Vescovo

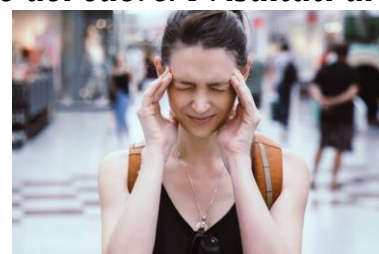
Proverbio di oggi.....

Nun se fa niente pe' ssenza niente.

TROPPO RUMORE FA MALE AL CUORE

L'esposizione prolungata all'inquinamento acustico danneggia la salute del cuore. I risultati di due studi presentati al congresso dell'European Society of Cardiology

L'esposizione cronica al "troppo rumore" può rappresentare un **fattore di rischio** per lo sviluppo di un **infarto**. Non solo, vivere in luoghi particolarmente rumorosi può influenzare negativamente il recupero dopo un evento cardiovascolare. Ad affermarlo sono due studi.



RUMORE COME FATTORE DI RISCHIO Sedentarietà, sovrappeso, **ipertensione**, abitudine al fumo, **inquinamento atmosferico** e **ipercolesterolemia** sono considerati da sempre i **fattori di rischio** per la salute del cuore. Recentemente però a questo lungo elenco si sta aggiungendo il **l'inquinamento acustico**. L'esposizione prolungata al rumore ambientale può infatti innescare una risposta di stress cronico attivando sia il sistema nervoso simpatico sia il sistema endocrino. Tradotto:

- il rilascio di **ormoni dello stress** può causare un aumento della frequenza cardiaca, della pressione sanguigna e della vasocostrizione che possono portare a patologie croniche cardiovascolari.

L'INFARTO NEI PIÙ GIOVANI Il primo studio ha individuato una **correlazione** tra l'esposizione a livelli elevati di rumore e l'insorgenza di **infarto** in soggetti sotto i 50 anni. L'analisi ha coinvolto 430 pazienti ricoverati per infarto. Gli scienziati hanno rilevato che **queste persone vivevano prevalentemente nelle zone molto più rumorose della città**. Ma ciò che ha sorpreso gli autori è stata l'assenza di altri fattori di rischio noti per causare un infarto:

- l'unica differenza con i coetanei sani era una **maggiore esposizione al rumore ambientale**.

IL RUMORE CONDIZIONA IL RECUPERO Il secondo studio ha invece indagato gli effetti del rumore sulla **prognosi** di pazienti che hanno avuto un infarto. In questo caso a distanza di un anno il 19% aveva subito un nuovo evento cardiovascolare maggiore (*tra cui morte cardiaca, scompenso, recidiva di infarto o ictus*). Andando a misurare i **livelli di rumore nelle abitazioni** dei pazienti, gli scienziati hanno riscontrato un'esposizione media di 56 decibel nelle 24 ore e 49 decibel durante la notte, valori considerati "moderati". Analizzando il rischio associato ai decibel, lo studio ha mostrato che ogni aumento di **10 decibel di rumore notturno** comportava un **incremento del 25% nel rischio di evento cardiovascolare** maggiore indipendentemente da altri fattori di rischio (*Salute, Fondazione Veronesi*)

PREVENZIONE E SALUTE

Perché bisognerebbe fare cinque pasti al giorno?

Sempre più evidenze scientifiche confermano quanto il benessere, sia fisico sia mentale, dipenda in gran parte dalle nostre abitudini quotidiane.

Tra queste, l'alimentazione gioca un ruolo centrale.

Non si tratta solo di scegliere cibi sani, ma anche di distribuirli correttamente nell'arco della giornata. Ed è proprio da questa esigenza che nasce la cosiddetta regola dei cinque pasti al giorno, pensata per sostenere il nostro equilibrio energetico e metabolico, contribuendo al mantenimento della salute nel tempo.



Ne parliamo con la dottoressa Maria Bravo, biologa nutrizionista di Humanitas San Pio X.

COS'È LA REGOLA DEI CINQUE PASTI?

Nella vita di tutti i giorni può capitare di trascurare la propria alimentazione. Saltare i pasti o mangiare in modo disordinato è spesso la norma, a partire dalla colazione.

La regola dei cinque pasti – ovvero colazione, pranzo, cena e due spuntini, uno a metà mattina e uno al pomeriggio – nasce proprio per offrire uno schema semplice ma efficace per mantenere l'equilibrio nutrizionale.

L'obiettivo non è solo quello di evitare i digiuni prolungati, ma di assicurare all'organismo un apporto costante di energia durante la giornata.

Quando seguita con attenzione e con scelte alimentari equilibrate, questa modalità aiuta ad attivare il metabolismo e a migliorare la capacità di concentrazione e rendimento. Inoltre, abbinare ai pasti un'adeguata idratazione – distribuita in modo regolare – è fondamentale per contrastare affaticamento, cali di attenzione e sensazione di spossatezza.

QUALI BENEFICI HA PER LA SALUTE?

Diversi studi condotti sulla popolazione generale hanno analizzato il rapporto tra numero di pasti e salute metabolica, evidenziando effetti interessanti.

In particolare, una ricerca che ha coinvolto circa 500 persone ha osservato che chi consuma più di quattro pasti al giorno mostra un profilo lipidico migliore: livelli più alti di **colesterolo HDL** (quello "buono") e valori più bassi di trigliceridi a digiuno rispetto a chi mangia meno frequentemente.

Dato che un maggiore rapporto tra HDL e LDL è collegato a una riduzione del rischio cardiovascolare, questi dati suggeriscono che il frazionamento dei pasti possa contribuire alla prevenzione delle malattie cardiache.

Un'ulteriore conferma arriva da una revisione pubblicata su *Circulation*, la rivista dell'American Heart Association, che associa la maggiore frequenza dei pasti a un minor rischio di sviluppare diabete e patologie cardiovascolari. In sostanza, dividere l'apporto calorico giornaliero in più momenti può offrire una protezione aggiuntiva sul lungo periodo.

Detto questo, è sempre importante adattare le indicazioni nutrizionali alle proprie abitudini e al proprio stile di vita. Non tutti hanno bisogno o desiderano fare gli spuntini: anche chi preferisce limitarsi ai tre pasti principali può seguire un'alimentazione bilanciata, purché la distribuzione di nutrienti sia calibrata correttamente. L'equilibrio, come sempre, resta la chiave.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

ANTIBIOTICI: CHE COS'È L'ANTIBIOTICO RESISTENZA

Gli antibiotici sono una categoria di farmaci con un impatto estremamente rilevante sulla salute globale.

Gli antibiotici sono soluzioni particolarmente efficaci nel trattamento di **patologie di origine batterica**.

Contengono infatti al loro interno sostanze in grado di supportare il sistema immunitario nel contrasto dei microrganismi patogeni **interrompendone la proliferazione**,



sintetizzate o derivate a partire da organismi come i batteri stessi e i funghi.

Gli antibiotici dovrebbero essere assunti solo nelle specifiche situazioni cliniche che lo richiedono, un loro uso improprio porta infatti il rischio che si sviluppi **antibiotico-resistenza**, ossia la capacità acquisita dai batteri di resistere all'azione delle sostanze contenute negli antibiotici, con il rischio che l'organismo non sia più in grado di contrastare l'infezione.

L'Italia è tra i Paesi europei uno di quelli con i consumi più elevati e con preoccupanti livelli di germi multiresistenti a più di una classe di antibiotici.

Secondo i dati AIFA relativi all'uso dei farmaci (*Rapporto OsMed, 2025*), a livello territoriale gli antimicrobici (prevalentemente antibiotici) rappresentano la quota di consumi di farmaci più elevata (1,7%) in Italia, superata solo dalla Francia (2%).

In Italia, inoltre, si è registrato un aumento del 7% nel periodo 2021-2024, più che nel resto d'Europa (+4,4%).

Anche nel *Rapporto Nazionale 2024 "L'uso degli antibiotici in Italia"* a cura dell'Osservatorio Nazionale sull'Impiego dei Medicinali (OsMed) dell'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA), si legge:

"La situazione italiana è critica sia per la diffusione dell'antibiotico-resistenza sia per il consumo degli antibiotici, rendendo pertanto urgenti le azioni di prevenzione e controllo.

Il consumo di antibiotici in ambito umano continua a essere superiore alla media europea, con una grande variabilità tra le Regioni.

Nelle mappe europee relative alla distribuzione dei batteri resistenti in Europa, l'Italia detiene, insieme alla Grecia, il primato per diffusione di resistenze per la maggior parte dei patogeni".

Ne parliamo con il professor **Michele Bartoletti**, responsabile dell'Unità Operativa di Malattie infettive dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

CHE COSA SONO GLI ANTIBIOTICI

Gli antibiotici sono prescritti dal medico in presenza di un'**infezione batterica** o quando vi è il sospetto elevato che questa infezione possa verificarsi.

Gli antibiotici **permettono la cura di tale infezione** uccidendo o interrompendo la proliferazione dei microorganismi.

Le attività degli antibiotici sull'organismo dipendono da una serie di fattori, che vanno dalla **tipologia di batteri** che il singolo antibiotico è in grado di contrastare (quindi se l'antibiotico è efficace solo contro **batteri specifici** o ad **ampio spettro**), al tipo di azione esercitata sull'organismo, che può associarsi al **livello di antibiotico nel sangue** o dal **tempo di permanenza** nel circolo sanguigno.

Insomma, l'utilizzo di ogni antibiotico (o di più antibiotici combinati) viene valutata in base alle specifiche condizioni cliniche della singola persona.

Per questo motivo è importante **fare riferimento al medico e non assumere antibiotici in autonomia**, ricordando sempre che si tratta di farmaci usati per curare specifiche patologie di origine batterica, non virale, come le influenze stagionali. Dalla **dose del farmaco**, a **ogni quante ore** assumerlo, alla **durata complessiva della terapia**: si tratta sempre di prescrizioni che vengono valutate dal medico in base al quadro clinico del paziente e che vanno seguite con attenzione e precisione.

Allontanarsi dalla prescrizione, infatti, può **diminuire l'efficacia della terapia** e contribuire allo sviluppo di **antibiotico-resistenza**, con il rischio che l'organismo, a lungo termine, non sia più in grado di rispondere efficacemente all'azione del farmaco.

Antibiotici: quali sono e a cosa servono

Gli antibiotici si dividono comunemente **in classi** per distinguerli sia in base alle **molecole** impiegate nella loro struttura, sia all'**effetto** esercitato sull'organismo:

- *gli antibiotici che vengono usati abitualmente in Italia sono le penicilline, le cefalosporine, i macrolidi, le tetracicline e i fluorochinoloni.*

CHE COS'È L'ANTIBIOTICO RESISTENZA

L'**antibiotico-resistenza** indica la **capacità del batterio di resistere al farmaco** che dovrebbe debellarlo. In alcuni casi l'antibiotico-resistenza può essere **fisiologica**, ma in Italia e nei Paesi europei sta crescendo l'antibiotico-resistenza **acquisita**.

Si tratta in questo caso di una condizione determinata da **mutazioni genetiche** che si associano a un **adattamento del batterio** che, nel corso del tempo, seleziona gli individui più resistenti.

A oggi sono già state individuate **diverse specie batteriche capaci di diventare resistenti a tutti gli antibiotici disponibili** sul mercato:

- *si tratta quindi di un **problema sanitario importante**, che riguarda tutta la comunità, con maggiore attenzione alle persone più fragili e ospedalizzate.*

Le conseguenze dell'antibiotico resistenza sulle persone, ma anche sull'ambiente e sulla fauna, sono particolarmente rilevanti.

Quando un patogeno diventa immune all'azione di un farmaco, infatti, la patologia che provoca diventa **più complessa da curare**, con **tempistiche più lunghe** e un **maggior rischio di complicanze ed esiti infausti**.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

La PELLE ha un sesso e «si comporta» in modo diverso in uomini o donne

Nuovo studio sui meccanismi di rinnovamento della pelle: potrebbero servire nei trattamenti di ustioni, ulcere, tumori cutanei

La pelle si rigenera in modo diverso in donne o uomini: capirne i meccanismi e perché succede potrebbe servire nel trattamento delle **ustioni**, nella convalescenza post-operatoria, nelle **ulcere** croniche delle persone con diabete (*che colpiscono milioni in tutto il mondo*) e potrebbe anche ispirare nuove strategie per prevenire i tumori della pelle, che sono estremamente diffusi.

IL RICAMBIO CELLULARE

Il sesso modella anche organi che non hanno nulla a che fare con la riproduzione, come la pelle, nel caso specifico è stato studiato il **ricambio cellulare**.

Il modo in cui questo processo si organizza è oggetto di dibattito da decenni. Lo strato più esterno della pelle si rinnova grazie alla presenza di **cellule staminali**, che si moltiplicano. Alcune delle cellule «figlie» rimangono cellule staminali, altre si specializzano diventando cellule cutanee (che poi perdono la capacità di dividersi, migrano verso la superficie e vengono eliminate).

LO STUDIO Per studiare la vita delle cellule cutanee il prof. *Cédric Blanpain* e il team del Prof. *Benjamin Simons*, hanno utilizzato una **tecnica di microscopia** che permette di **filmare** le cellule attraverso la pelle di un topo vivo. Sono stati così in grado di seguire le stesse cellule staminali e le «discendenti» per **5 mesi** e hanno scoperto una differenza inaspettata tra femmine e maschi e hanno poi dimostrato che gli ormoni sessuali ne sono responsabili.

I RISULTATI I risultati sono stati pubblicati sulla rivista **Nature** e hanno evidenziato che le cellule staminali non si trasformano direttamente in cellule cutanee mature: prima attraversano una fase intermedia, durante la quale possono dividersi solo un numero limitato di volte, prima di specializzarsi completamente. **Nelle femmine**, due cellule «sorelle», nate dalla divisione della stessa cellula, tendono a **compiere la stessa scelta contemporaneamente**: dividersi nuovamente o specializzarsi. **Nei maschi**, invece, ogni cellula segue in misura maggiore il proprio ritmo.

I ricercatori hanno inoltre osservato che una **ferita** sulla pelle del dorso **si rimargina molto più velocemente nelle femmine** di topo, soprattutto nei primi giorni. Un vantaggio iniziale in parte spiegato dall'**azione maggiormente coordinata nelle cellule femminili**. Il divario si riduce poi man mano che la ferita si chiude.

COME MAI SUCCEDE? Quali sono i meccanismi alla base? I ricercatori hanno dimostrato che gli **ormoni sessuali maschili** controllano la velocità con cui le cellule della pelle si differenziano e si distaccano dallo strato di cellule staminali, gli **ormoni sessuali femminili** spingono la coordinazione tra le cellule «sorelle». Infatti, nella pelle umana ricostruita in laboratorio, il **testosterone** accelera la differenziazione delle cellule staminali, suggerendo che questo meccanismo esista anche negli esseri umani. «La scoperta delle differenze tra le cellule staminali della pelle maschili e femminili è affascinante e del tutto inaspettata. Fa luce su una serie di **osservazioni cliniche che in precedenza non avevano una spiegazione biologica**. Il sesso è un parametro troppo spesso trascurato in biologia e medicina. Ora indagheremo le differenze tra uomini e donne durante la formazione e la progressione dei tumori della



pelle, nonché i meccanismi molecolari responsabili di queste differenze». (*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

PHARMAEXPO 2026: 23-24-25 Ottobre 2026

Mostra d'Oltremare - Napoli

PharmExpo è la fiera leader del Centro Sud nel settore della farmacia, la giusta occasione per creare opportunità di dialogo e collaborazione con gli operatori del settore farmaceutico e incrementare il proprio business.



Nella 18esima edizione della fiera del settore farmaceutico PharmExpo potrai:

- **Partecipare a convegni**, eventi farmaceutici e workshop con crediti ECM
- **Scoprire tecnologie**, prodotti e servizi innovativi
- **Incontrare direttamente aziende**, startup e professionisti
- **Accedere a contenuti formativi** e aree tematiche
- **Far crescere il tuo profilo professionale**

SALUTE PER TUTTI 24-25 Ottobre

Giornate Napoletane della salute, Prevenzione e Benessere, Quinta Edizione. – Piazza del Plebiscito



QUINTA EDIZIONE

SALUTE PER TUTTI

Giornate Napoletane della Salute, Prevenzione e Benessere

Screening gratuiti

24-25 OTTOBRE 2026

dalle 9:30 alle 18:00

Piazza del Plebiscito

Con il patrocinio di



Il 24 e 25 ottobre, Piazza del Plebiscito si trasformerà in un grande spazio dedicato alla salute e al benessere con “Salute per tutti – Le Giornate Napoletane della Salute, Prevenzione e Benessere”, l’iniziativa di prevenzione e informazione medica organizzata dal Comune di Napoli.

Il programma è stato presentato questa mattina, nella Sala Giunta, dal Sindaco e dall'Assessore alla Salute, insieme ai rappresentanti delle istituzioni, degli Ordini Professionali e delle associazioni aderenti.

L'evento, aperto a tutti e completamente

gratuito, offrirà la possibilità di ricevere consulenze mediche ed effettuare oltre quaranta diverse tipologie di check-up, screening e test: dalla prevenzione cardiovascolare alla diagnosi precoce di patologie oncologiche, dagli esami diabetologici alle visite odontoiatriche. Tutto questo sarà possibile grazie alla partecipazione di medici, specialisti e operatori sanitari.

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