



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. Ordine: eventi Settembre

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. il «test» dell'uovo: se rimane a galla significa che non è più buono?
4. diverticoli: che cosa sono e come affrontarli



Prevenzione e Salute

5. Flebite, quali sono i fattori di rischio?
6. Raggi X e Tac fanno venire il CANCRO?



Meteo Napoli

Martedì 4 Settembre

• Sereno

Minima: 19° C

Massima: 27° C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 56%

Proverbio di oggi.....

'A cunferenza è padrona d' 'a malacreanza.

IL «TEST» DELL'UOVO: SE RIMANE A GALLA SIGNIFICA CHE NON È PIÙ BUONO?

Mano mano che l'uovo invecchia la traspirazione che avviene tra guscio e ambiente fa in modo che evapori una piccola parte di acqua che viene sostituita dall'aria

Pubblichiamo la domanda inviata da un lettore al forum Nutrizione e la risposta data dal nostro esperto, il dottor **Andrea Ghiselli**, dirigente di ricerca del Centro CREA - Alimenti e nutrizione e presidente della Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione.

Domanda: Buongiorno Dottore, ho un dubbio (che mi porto dietro da anni), forse lei può aiutarmi. E' vero che per vedere se un uovo è fresco bisogna immergerlo in acqua e se viene a galla significa che non è più buono? Spesso succede che l'uovo, pur non galleggiando, tenda a salire, magari restando attaccato al lavandino solo di pochissimo: significa che è poco fresco? Grazie se potrà darmi certezze al riguardo.

Annamaria

Risposta: Le uova hanno un alto contenuto di acqua e quel poco di proteine che hanno fanno in modo che il peso specifico sia lievemente superiore all'acqua, ma non troppo. Quel poco però è sufficiente a farle andare a fondo quando si immergono in acqua. Mano mano che l'uovo invecchia la traspirazione che avviene tra guscio e ambiente fa in modo che evapori una piccola parte di acqua che viene sostituita dall'aria. Quindi più l'uovo è vecchio, meglio galleggia. Questo non significa che non sia buono, solo che è più vecchio. (Salute, Corriere)



SCIENZA E SALUTE**DIVERTICOLI: CHE COSA SONO E COME AFFRONTARLI**

Sono piccole tasche che si formano nelle mucose dell'intestino. Innocue, danno problemi solo se si infiammano. Ecco cosa fare

In passato erano un **tipico problema dell'invecchiamento**: «Con l'avanzare dell'età, fibre e tessuto muscolare che sostengono l'intestino si lasciano andare, favorendo la formazione di **piccole tasche sulla parete del colon**», spiega il professor **Silvio Danese**, gastroenterologo, responsabile del Centro per le malattie Infiammatorie croniche Intestinali di Humanitas e docente di Humanitas University.



«Oggi, però, si sta assistendo a un **aumento dell'incidenza dei diverticoli anche tra gli under 50**, in particolare tra chi ha una mucosa intestinale costituzionalmente più debole:

- ❖ la colpa è soprattutto di un'**insufficiente assunzione di fibre con la dieta**, che favorisce le alterazioni della motilità intestinale e la stipsi.

Due situazioni che, a loro volta, facilitano la formazione delle estroflessioni».

SPESSE NON CAUSANO FASTIDI

«Nel 70% dei casi le piccole tasche sono solo un'**alterazione anatomica** (detta diverticolosi), non provocano alcun disturbo e spesso **vengono allo scoperto causalmente**, magari durante una colonscopia di screening per il tumore del colonretto», rassicura il professor Danese.

«I problemi nascono **quando i diverticoli si infiammano** o alterano le regolari funzioni intestinali, come succede nel 30% dei casi».

I primi segnali che dovrebbero insospettire?

«Sono abbastanza sfumati, perché la malattia diverticolare dà **sintomi simili a quelli del colon irritabile**:

- ❖ gonfiore, dolorette e spasmi ricorrenti che si fanno sentire soprattutto sul fianco sinistro e/o alterazioni dell'alvo, con fasi in cui **la stipsi si alterna alla produzione di feci diarroiche**».

«Oppure, soprattutto nelle donne, si manifesta con una **maggior frequenza a urinare, o con cistiti ricorrenti**, soprattutto se i diverticoli sono localizzati nel sigma (*il tratto finale del colon*) perché, dalla loro "posizione", possono **alterare la funzionalità della vescica**.

La malattia diverticolare, però, può complicarsi e trasformarsi in una diverticolite acuta: complici gli **squilibri della flora intestinale**, le piccole sacche si infiammano e possono anche sanguinare. Risultato: il **dolore addominale aumenta**, può associarsi a febbre e/o nausea e vomito.

Nei casi più gravi, inferiori al 3%, i diverticoli possono perforarsi e addirittura richiedere un intervento chirurgico».

LE INFEZIONI SI POSSONO PREVENIRE

Evitare complicanze è possibile, con la giusta prevenzione.

«Se i diverticoli non danno alcun sintomo, è sufficiente **bere circa 2 litri di acqua e assumere circa 30 grammi di fibre al giorno**, in modo da accelerare il transito intestinale e contrastare la stipsi», raccomanda Silvio Danese. Ok, perciò, a **frutta, verdura e alimenti che ne sono ricchi**: mele, pere, lamponi e prugne secche (forniscono rispettivamente 5, 6, 8 e 9 g di fibra ogni 100 g), legumi (5 g), cereali come orzo, miglio, grano intero (tra 8,5 e 9,2 g), riso e pasta integrale (sino a 7 g).

«Da sfatare, invece, la credenza che chi ha i diverticoli debba **bandire il consumo di semi** (*di girasole, zucca, cumino, sesamo*) o di **frutta con nocciolini** (*kiwi, fichi, fragole*) perché rischiano di infiltrarsi nelle piccole tasche, infiammandole: non è così», rassicura il professor Danese.

«Al contrario, chi riduce il consumo di frutta, verdura e cibi contenenti semi è **più a rischio di diverticolite**.

Da limitare invece carne rossa e antinfiammatori non steroidei (Fans):

questi farmaci inibiscono la produzione delle prostaglandine, sostanze che esercitano un'azione protettiva sulle mucose intestinali.

Per le cure prolungate nel tempo, perciò, meglio orientarsi sul **paracetamolo come antidolorifico**, perché ha minori effetti collaterali. Infine, **ok all'attività fisica**:

bastano 20 minuti di camminata a passo sostenuto al giorno per dare un'**accelerazione alla normale motilità intestinale**, riducendo il rischio che la presenza dei diverticoli si complichino dando disturbi».

I FARMACI DA PRENDERE IN CASO DI DOLORE

Se i diverticoli causano disturbi, invece, **le norme dietetiche non sempre da sole bastano**, e può essere necessario associarle a farmaci specifici, prescritti dal medico, che riducono lo stato infiammatorio.

«Sono indicati quando **il dolore addominale è ricorrente, o se la regolarità intestinale è alterata**:

alcuni, come la **Rifaximina**, agiscono sulla flora batterica intestinale "disinfettandola", altri (come la **Mesalazina**) funzionano **in modo specifico sulle cellule della mucosa intestinale**, disinfiammandola», spiega il professor Danese.

«Può essere valido, però, anche **l'uso di alcuni integratori a base di frutti rossi**: gli studi più recenti hanno dimostrato che, grazie al loro contenuto di antiossidanti, hanno un'efficacia antinfiammatoria paragonabile a quella dei farmaci.

Bisogna **andare subito dal medico** se il dolore addominale è molto intenso e si associa a febbre, gonfiore e nausea, segni di una diverticolite acuta. In questo caso occorre **utilizzare antibiotici specifici** (come la **Ciprofloxacina**) ed effettuare un periodo di "riposo intestinale", sospendendo per alcuni giorni il consumo di frutta, verdura e cibi integrali a favore di una **dieta liquida a base di tè leggero, acqua e zucchero, centrifugati e brodo**.

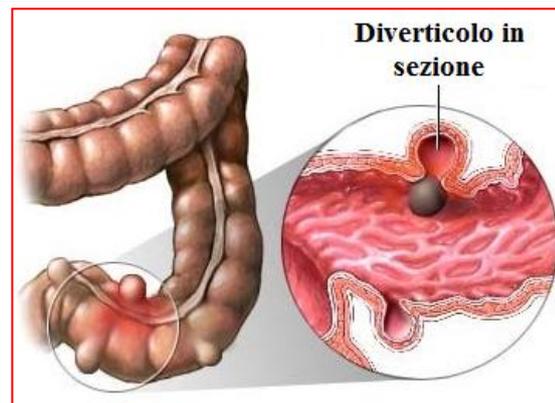
Se la terapia antibiotica più indicata deve essere effettuata per via endovenosa, può essere necessario un ricovero.

Una volta superata la crisi, **si possono introdurre nuovamente i cibi solidi**, arrivando gradualmente a rimettere in tavola anche frutta e verdura, che mantengono inalterate le loro proprietà protettive».

GLI ESAMI SOFT PER SCOPRIRLI

In caso di sospetta malattia diverticolare, oggi è possibile avere una conferma della diagnosi **senza dover necessariamente ricorrere a esami invasivi**, come la colonscopia o la tac dell'addome, riservati solo ai casi dubbi o a quelli da approfondire.

- ❖ ↘ Basta infatti una semplice **ecografia delle anse intestinali** che, sfruttando gli ultrasuoni, permette di visualizzare in diretta le pareti dell'intestino ed eventuali alterazioni anatomiche.
- ❖ ↘ Esiste inoltre un test diagnostico, da effettuare su **un piccolo campione di feci**, che può aiutare ulteriormente a formulare una diagnosi corretta: è il dosaggio della calprotectina fecale, i cui valori elevati confermano la presenza di uno stato infiammatorio cronico dell'intestino, tipico delle malattie infiammatorie croniche intestinali, ma anche della diverticolite.



(Salute, Starbene)

PREVENZIONE E SALUTE**FLEBITE, QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO?**

Anche in giovane età, in particolare nel sesso femminile, le vene possono andare incontro a un processo infiammatorio.

Quando le pareti di questi vasi sanguigni si infiammano sorge la **flebite**, un disturbo vascolare che interessa principalmente gli arti inferiori. Quali sono i suoi fattori di rischio? L'abbiamo chiesto alla dottoressa Maria Grazia Bordoni, Responsabile di Chirurgia vascolare di Humanitas.

La flebite può colpire tanto le vene superficiali quanto quelle più profonde (in questo secondo caso si parla più esattamente di **trombosi venosa profonda**) e può essere associata anche alla formazione di un trombo, ovvero di un coagulo di sangue. In quest'ultimo caso si parla dunque di **tromboflebite**.

I sintomi che potrebbero far pensare a una flebite sono il dolore, a intensità crescente, lungo il decorso della vena ma anche la tumefazione, l'arrossamento dell'area in cui scorre la **vena** colpita e l'immobilità. Anche le braccia possono essere soggette a flebite ad esempio a seguito di un trauma oppure dopo una iniezione endovenosa.

Tra le condizioni che favoriscono l'insorgenza dell'infiammazione delle vene c'è sicuramente il sovrappeso, la sedentarietà obbligata a seguito di un intervento chirurgico oppure la prolungata permanenza in posizione seduta, come ad esempio durante un **viaggio** aereo della durata di molte ore, e quelle patologie che alterano la circolazione sanguigna.

Anche l'assunzione dei contraccettivi orali e la **gravidanza** sono fattori di rischio di flebite:

«Nei soggetti predisposti queste due situazioni possono esporre ad insorgenza più frequente di flebiti», aggiunge la specialista.

ATTENZIONE ANCHE SE SI È INTERESSATI DA VARICI

«La presenza di varici, di vasi dilatati e con scarsa elasticità di parete, predispone all'insorgenza di **flebiti superficiali**, specie con la stagione calda e durante periodi di scarsa mobilitazione.

In questi casi l'uso di calze elastiche adeguate e il mantenimento di una buona e costante attività fisica, migliorano la circolazione venosa del sangue e riducono la possibilità di una infiammazione dei vasi», risponde la dottoressa Bordoni.

Cosa fare per prevenire l'insorgenza di una flebite in caso di immobilità prolungata per viaggi o per lavoro?

«In caso di immobilità forzata, come può accadere per un trauma o un intervento, sarà il medico a suggerire la migliore profilassi che si avvale di due principali strumenti: l'uso di appropriate calze elastiche e la somministrazione di **anticoagulanti** in dose e modalità specifiche per ciascuna situazione».

UN PO' DI MOTO SE SI È IN VIAGGIO PER ORE

«Diversa è la condizione di immobilità temporanea, come in un lungo viaggio, o di lavoro sedentario (lunghe ore alla scrivania o in piedi): in questi casi in generale, nei soggetti sani, sono sufficienti alcune piccole abitudini per scongiurare il rischio di una flebite.

Alzarsi dalla sedia ogni tanto, fare qualche movimento di flessione del piede e della gamba, camminare nel corridoio dell'aereo o del treno, fermarsi con l'auto per "sgranchirsi le gambe" sono già un buon aiuto. Il medico specialista potrà consigliare l'uso di **calze elastiche** o la somministrazione di farmaci nei casi più particolari», conclude la dottoressa Bordoni.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

Raggi X e Tac fanno venire il CANCRO?

Spesso si crea confusione su cosa provoca un tumore: a volte i dubbi sono legittimi, altre si tratta di bufale.

Questa la risposta dell'esperto oncologo Massimo Di Maio, consigliere dell'Aiom, l'Associazione Italiana di Oncologia Medica



Non è raro che si crei confusione su cosa può provocare un tumore: esistono *teorie oggi superate che continuano a tornare «a galla»* e numerosi *«falsi miti» duri a morire* nonostante la scienza abbia ampiamente dimostrato che si tratta di bufale prive di ogni fondamento. E poi ci sono delle domande ricorrenti, dubbi che nascono dal «sentito dire» o che hanno un fondamento, per i quali esiste una risposta provvisoria o definitiva, che però non sempre viene fornita in modo chiaro. È il caso di raggi X e Tac, per i quali spesso si temono conseguenze nocive, così come per molte radiazioni somministrate a fini medici.

DOVE STA LA VERITÀ?

«Alcune radiazioni sono dette ionizzanti, vale a dire che, avendo una grande energia, sono in grado di modificare la struttura degli atomi di cui è composta la materia. Le radiazioni ionizzanti includono:

- ✓ *i raggi X (inclusi quelli impiegati per le radiografie e le Tac),*
- ✓ *i raggi gamma,*
- ✓ *le particelle alfa,*
- ✓ *le particelle beta*
- ✓ *i raggi ultravioletti (inclusi i raggi solari).*

È provato che le radiazioni ionizzanti, quando colpiscono e danneggiano le cellule del nostro corpo, sono cancerogene, ovvero possono determinare un aumento del rischio di tumori. L'aumento del n. di tumori in soggetti esposti alle bombe atomiche (*Hiroshima e Nagasaki*), così come l'aumento del n. di tumori in chi è stato esposto alle radiazioni seguite agli incidenti nucleari di Chernobyl/Fukushima confermano che le radiazioni ionizzanti sono cancerogene per l'uomo. In teoria, tutti i tessuti del corpo sono potenzialmente soggetti al danno cancerogeno indotto dalle radiazioni».

IL CALCOLO RISCHI-BENEFICI

«In pratica, ci sono alcuni tessuti e organi che più di altri sono sensibili: prima di tutti il midollo osseo (con un'aumentata incidenza di leucemie), nonché la tiroide (con un aumento del numero dei tumori che colpiscono quest'organo). Inoltre si registra, anche a distanza di vari anni dall'esposizione patologica, un aumento del numero dei casi di tumore al polmone e di neoplasie in altri organi del corpo.

Anche la radioterapia, strategia terapeutica basata sull'impiego di radiazioni e comunemente utilizzata nel trattamento di molti tipi di tumore, può determinare un effetto cancerogeno sui tessuti sani irradiati. Naturalmente è importante sottolineare che questo effetto è ben noto ai medici quando propongono al paziente la radioterapia: in questi casi, gli effetti positivi del trattamento sono superiori ai rischi teorici».

ESAMI SOLO SE NECESSARI

«Le radiazioni associate all'esecuzione di esami strumentali come le radiografie e la Tac sono ovviamente molto più limitate rispetto a quelle provocate dagli incidenti nucleari, ma sono comunque associate a un rischio aumentato (sebbene piccolo) di sviluppare un tumore.

Per questo motivo, è importante sottolineare che, al pari di tutti gli esami, anche questi vengono richiesti dai medici **solo quando sono realmente necessari e utili per le decisioni terapeutiche**: in queste situazioni, i vantaggi dell'esecuzione di una Tac o di una radiografia sono maggiori rispetto al piccolo rischio cancerogeno associato alle radiazioni.

Nessun panico, quindi: occorre fiducia nell'utilità delle terapie e degli esami diagnostici».

(Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Progetto “Una Visita per Tutti” : GLI EVENTI DEL MESE DI SETTEMBRE

Di seguito l'elenco degli eventi previsti per il mese di Settembre

Progetto “Una Visita per Tutti”

Mese di
Settembre
dedicato
alla prevenzione
dell'Insufficienza
Venosa

Camper della SALUTE Visite Mediche Gratuite
Insufficienza VENOSA

Venerdì 07 Settembre (dalle 10.00 alle 18.00)	FORIO - Ischia (NA); Via Francesco Regine, n. 61
Venerdì 14 Settembre (dalle 10.00 alle 18.00)	AGEROLA (NA); Via Armando Diaz, n. 20
Giovedì 20 Settembre (dalle 10.00 alle 18.30)	ARZANO (NA); Via Luigi Rocco, n. 115
Sabato 22 Settembre (dalle 10.00 alle 18.30)	LACCO AMENO - Ischia (NA); Piazza Santa Restituta, n. 5
Martedì 25 Settembre (dalle 10.00 alle 18.30)	MELITO di Napoli (NA); Via Madonelle, n. 4



Progetto “Una Visita per Tutti” : all’insegna della Prevenzione

Di seguito alcune immagini relative all’ultimo evento a Procida – Via Roma.



Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI ARRIVATI IN BURKINA FASO

I farmaci donati alle Suore Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato di Mugnano sono stati spediti in una Missione in Burkina Faso.

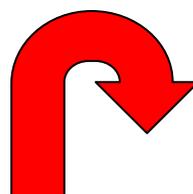
i farmaci raccolti attraverso il progetto sono arrivati, mediante un container, a destinazione nella **diocesi di Tenkodogo**.

Le suore della Congregazione delle “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato” operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all’*Ospedale di Tenkodogo*.

Di seguito alcune foto ne documentano l’arrivo.



Partenza dei Farmaci per il Burkina Faso



Arrivo dei farmaci
in Burkina Faso



UN FARMACO PER TUTTI
ORDINE DEI FARMACISTI DI
NAPOLI
140MILA EURO IN FARMACI
AL BURKINA FASO

Distribuzione dei farmaci
in Burkina Faso

