



## AVVISO

### Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. Ordine: WEB-TV dell’Ordine di Napoli

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. “Attività fisica, sudare molto fa perdere peso”, vero o falso?
4. STATINE, confermati i benefici dei farmaci anti-colesterolo



#### Prevenzione e Salute

5. Gastroenterite: 3 mosse efficaci per recuperare velocemente
6. Come avere un seno in forma dopo la gravidanza?

**ZENTIVA**  
UNA RISPOSTA A DIVERSI BISOGNI.

La linea di prodotti di automedicazione pratici e convenienti.

Chiedi al tuo farmacista

www.zentiva.it

## Proverbio di oggi.....

**Nu' sputà 'ncielo, ca 'nfaccia te torna...**

## “ATTIVITÀ FISICA, SUDARE MOLTO FA PERDERE PESO”, VERO O FALSO?

*Alcuni credono che **sudare molto faccia perdere peso soprattutto durante l'attività fisica. Vero o falso?***



Risponde la prof.ssa Daniela Lucini, Responsabile della Sezione di Medicina dell'Esercizio e Patologie funzionali dell'Ospedale Humanitas.

“**Sudare non fa perdere peso perché per perdere peso è necessario perdere tessuto adiposo, cioè il grasso. Il fatto di sudare molto durante l'attività fisica quindi non aiuta a perdere peso, come molti sono erroneamente portati a credere perché anche se l'impressione è di perdere peso, in realtà si perdono solo liquidi importanti che nulla hanno a che fare con il dimagrimento.**

Indossare le tutine che promettono di far **perdere peso** aumentando la sudorazione durante l'**attività fisica** non hanno alcun beneficio perché riducono la traspirazione, non aumentano la sudorazione, che non è reale, e non fanno **perdere peso** – spiega l'esperta. –

Per **perdere peso** invece più che di **sudare** il corpo ha bisogno di produrre energia utilizzando l'ossigeno e il glucosio. Quest'ultimo, durante una corretta e regolare **attività fisica** viene anche ottenuto dalla metabolizzazione di acidi grassi, quindi da tessuto adiposo.

In questo modo l'**attività fisica** contribuisce realmente a far **perdere peso**, bruciando il grasso per produrre energia.

**Perdere peso** subito dopo l'**attività fisica** significa quindi aver perso liquidi che devono essere però reintegrati perché il nostro organismo è composto per oltre il 70% di acqua.

Quando l'**attività fisica** è intensa o prolungata è consigliabile bere durante l'**attività fisica**, mentre se si tratta di una corsetta o di una piccola gita in montagna, l'accortezza deve essere di bere prima e dopo oltre ad evitare le ore più calde della giornata.” (Salute, Humanitas)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## GASTROENTERITE: 3 mosse efficaci per recuperare velocemente

*Conosciuta anche come influenza intestinale, si risolve in circa 2-3 giorni. Ma tanto basta per mandarti ko. Scopri come riprendersi*

**Nausea, crampi addominali, vomito, febbre** e soprattutto ripetuti appuntamenti con la toilette che mettono l'organismo letteralmente al tappeto: è così che si manifesta la gastroenterite.

Conosciuta anche come **influenza intestinale**, in realtà non ha nulla a che fare con quella vera, che imperversa da dicembre in poi.

«Anche se frequente nei mesi freddi, questo disturbo non conosce stagione ed è provocato da microrganismi infettivi che si diffondono per via oro-fecale e hanno come bersaglio stomaco e intestino.

I più frequenti sono **rotavirus** (soprattutto per i bambini sotto i 5 anni), **norovirus**, **adenovirus enterici** e **astrovirus**», spiega il prof. Silvio Danese, gastroenterologo e responsabile del Centro per le malattie infiammatorie croniche intestinali all'Istituto clinico Humanitas di Rozzano (Milano).

Fortunatamente il problema si risolve da solo nel giro di 2-3 giorni, ma alcuni provvedimenti possono facilitare la guarigione e assicurarti una ripresa più efficiente.

**Ecco le strategie da seguire per tornare a stare bene in tempi rapidi.**

### 1) ASSICURATI I LIQUIDI GIUSTI

«Nei giorni di diarrea "acuta" occorre seguire una dieta liquida, per reintegrare l'acqua e i sali minerali persi dall'organismo con le scariche ed evitare di disidratarsi», suggerisce il gastroenterologo.

#### Le bevande ideali?

«Acqua minerale a temperatura ambiente (se fredda può aumentare i movimenti intestinali) e tè poco dolcificati, poiché troppi zuccheri possono incrementare gli attacchi di diarrea».

«Ok anche a **spremute di mandarino, pompelmo, limone e a brodi vegetali**, soprattutto a base di carote».

«Gli **agrumi**, oltre a contenere sali minerali, agiscono da disinfettanti intestinali, mentre **le carote sono astringenti** e proteggono l'intestino dalle infezioni.

**No, invece, ai succhi di frutta:** sono troppo zuccherini e aumentano la motilità intestinale».

Quando ci si sente particolarmente provati si può recuperare un po' di energia anche con un paio di tisane a base di zenzero al giorno (*5 g di radice fresca, tagliata a pezzetti, lasciati riposare per 10 minuti in una tazza d'acqua bollente*):

«Vantano un'azione tonica e calmano i dolori gastrici. Le bevande vanno sorseggiate sempre a piccoli sorsi e non tutte d'un fiato, per evitare di sovraccaricare lo stomaco, già provato dalla gastroenterite, e indurre nausea o vomito», continua la dietologa.

«Attenzione, però: se la diarrea è molto severa (oltre 6-8 scariche fra giorno e notte, oppure dura per più di 3 giorni), si accompagna a febbre alta o ci sono segni di disidratazione come una drastica riduzione della quantità di urine, meglio consultare il medico».

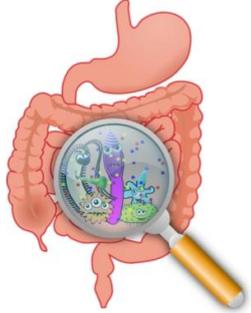
«Può essere necessario dover ricorrere a bustine con un mix ben calibrato di **sali minerali e glucosio**, da assumere per bocca, per reintegrare le perdite e azzerare i rischi di disidratazione. Oppure, in casi estremi, affidarsi a soluzioni elettrolitiche iniettate per via endovenosa».

### Gastroenterite:

La **gastroenterite** è un'infezione gastrointestinale.

Può essere causata da:

- virus,
- batteri,
- abuso di farmaci,
- stress,
- intolleranze alimentari.



MEDICINA360.COM

## 2) Sì alle carni bianche, no all'integrale

Quando la diarrea comincia a "calmarsi", per 3-4 giorni è bene seguire una dieta leggera e povera di grassi. «Gli

alimenti da privilegiare sono pesce e carne bianca cotta al vapore:

- ❖ *ricchi di vitamine del gruppo B, aiutano a fare il pieno dell'energia persa durante la malattia»,*

«Ok anche a **banane e patate bollite**:

- ❖ *contengono magnesio e potassio, minerali che vengono eliminati con la diarrea, la cui carenza può innescare dolorosi crampi.*

Inoltre, conviene consumare carboidrati come pasta e, soprattutto, **riso**:

«Questo cereale ha un'azione astringente e fa aumentare la quota di linfociti e leucociti, cellule del sistema immunitario che proteggono dalle infezioni virali. Per sfruttarne gli effetti benefici, però, è bene cucinarlo con poca acqua e condirlo soltanto con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva».

Orientati sempre su cereali raffinati perché i carboidrati integrali possono stimolare i movimenti intestinali. Per la stessa ragione meglio evitare le verdure cotte, almeno all'inizio, privilegiando vegetali crudi e poveri di fibre come insalata belga e songino.

Infine, è consigliabile eliminare per qualche giorno anche il caffè (compreso quello d'orzo), perché muove l'intestino. Meglio orientarsi sul tè».

## 3) Scegli i probiotici più indicati

Per rinforzare le vie digestive messe alla prova dall'infezione largo anche ai **probiotici**:

- ❖ *ripopolano il microbiota intestinale e ne ripristinano l'equilibrio.*

«I più indicati sono quelli a base di *Saccharomyces boulardii* e *Lactobacillus rhamnosus GG*, in grado di esercitare un'azione antinfiammatoria e mantenere integro il tessuto che riveste l'intestino, mandato in tilt dalla gastroenterite».

«Stando ai risultati di una revisione di studi effettuata dalla Cochrane (un'organizzazione di esperti che raccoglie e valuta criticamente le evidenze disponibili sui medicinali), assumerli per 5-7 giorni riduce di circa una giornata sia la durata della gastroenterite virale, sia le scariche», conferma l'esperta.

Discorso diverso per lo **yogurt**: «Non ha dimostrato di essere efficace nel ridurre i sintomi dell'infezione».

**La causa è un batterio?** Niente paura

In alcuni casi la gastroenterite può essere di natura batterica, strettamente legata al consumo di un cibo contaminato da microrganismi (come la *salmonella*) oppure avariato.

In Italia si stima che ne rimangano vittime circa 60 mila persone all'anno.

Secondo i dati dello European Centre for Disease Prevention and Control, le principali fonti di tossinfezioni alimentari sono uova (compresi i prodotti derivati come creme o maionese fatte in casa) e pesce, soprattutto se consumato crudo.

Anche le gastroenteriti batteriche in genere si autorisolgono nel giro di 2-3 giorni e i provvedimenti utili per rimettersi in forma sono gli stessi indicati per le forme virali.

**Piano con i farmaci**

Per guarire dalla gastroenterite in genere non servono medicinali, è sufficiente l'azione del sistema immunitario.

«Nella stragrande maggioranza dei casi i responsabili dell'infezione sono virus, contro cui gli antibiotici non hanno effetto: prenderli dunque è inutile».

«**No anche agli antidiarroici**, da assumere solo se prescritti dal medico:

la gastroenterite aggredisce le cellule dell'intestino che hanno terminato il loro ciclo vitale, quindi sono destinate a essere sostituite.

Nel giro di circa 3 giorni, le unità biologiche infette e le tossine prodotte dai virus vengono eliminate con le feci e l'antidiarroico rischia solo di bloccare un naturale meccanismo di difesa», che raccomanda invece grande attenzione alle norme igieniche, soprattutto nella fase acuta dell'infezione:

«Occorre **evitare l'uso promiscuo di stoviglie e posate**, utilizzare tovaglioli usa e getta e lavarsi spesso le mani». (Starbene)

**SCIENZA E SALUTE****STATINE, confermati i benefici dei farmaci anti-colesterolo*****Colesterolo giù ed effetti indesiderati rari.***

Le **statine**, i farmaci usati per la prevenzione cardiovascolare, portano benefici che superano di gran lunga gli eventuali rischi per la salute.

Una nuova conferma arriva un report scientifico pubblicato sulle pagine di *Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology*.

I medicinali che abbassano il colesterolo rappresentano una “categoria di farmaci per i quali è molto chiaro quali sono i benefici”.

**Tra i farmaci più utilizzati in Italia**

Le statine sono dei **farmaci** impiegati per il trattamento dell'**ipercolesterolemia**.

L'obiettivo è la riduzione del **colesterolo “cattivo” LDL**, la sostanza che si deposita sulle pareti interne delle arterie e che contribuisce all'aterosclerosi, una condizione patologica correlata all'insorgenza di infarto e **ictus**.

Come ricordano gli autori del report, le statine più efficaci, al massimo dosaggio, sono in grado di

❖ **far scendere i livelli di colesterolo anche oltre la metà, dal 55% al 60%.**

Negli Stati Uniti un adulto over 40 su quattro prende le statine per ridurre il rischio di infarto del miocardio, di ictus ischemico e di altre complicazioni della malattia aterosclerotica.

In Italia, le **statine** sono state il terzo farmaco più utilizzato dopo gli **ACE-inibitori e i sartani**, medicinali impiegati per il trattamento dell'ipertensione.

La terapia con statine è una delle misure cui si ricorre per la prevenzione cardiovascolare.

Per i cardiologi americani questi farmaci possono abbassare il rischio di **infarto** di almeno il 25% ma possono anche aiutare i pazienti con malattia cardiaca a evitare procedure come l'inserimento di uno stent coronarico.

**Sintomi muscolari i più comuni**

Gli **effetti collaterali** dell'assunzione di statine riferiti più spesso sono i **dolori** e la **debolezza muscolari** e il diabete di tipo 2.

I **sintomi muscolari** – ricordano i cardiologi – erano eventi rari nei trial clinici e quando si verificavano erano associati al dosaggio del farmaco.

Il rischio di insorgenza di serie condizioni a carico dei muscoli, inclusa la rhabdmiolisi, ovvero la necrosi del tessuto muscolare, è inferiore allo 0,1% mentre quello di grave tossicità al fegato è di circa lo 0,001%.

In particolare i pazienti con il virus dell'Hiv possono soffrire di debolezza o dolori muscolari in parte per via dell'interazione tra le statine e i farmaci per l'infezione virale.

Per quanto riguarda la correlazione con il **diabete**, le statine possono far salire leggermente il rischio di questa patologia (stimato nello 0,2% per anno di trattamento) ma dipende dal rischio individuale preesistente.

Molti soggetti in terapia anti-colesterolo hanno infatti già un alto rischio di diabete mellito. Inoltre nei soggetti già colpiti l'assunzione di statine determina un aumento insignificante della glicemia.

Alcuni studi hanno suggerito, poi, un aumento del rischio di un secondo **ictus emorragico**.

Tuttavia le statine – ricordano gli autori – portano a una riduzione del rischio di ictus aterotrombotico e di ictus in generale. Non sono state invece fornite prove certe di una relazione causale con altre patologie, dal tumore alla cataratta alla disfunzione erettile.

In ogni caso i cardiologi americani invitano **pazienti e medici** al dialogo affinché siano fornite tutte le informazioni utili sui rischi e i benefici della terapia. I pazienti, poi, non dovrebbero mai interrompere la terapia senza aver consultato il medico perché potrebbe essere pericoloso.

(Salute, Sole24ore)



**PREVENZIONE E SALUTE****COME AVERE UN SENO IN FORMA DOPO LA GRAVIDANZA?**

**Gravidanza e allattamento** cambiano il **seno**: questo si gonfia ma poi può perdere in elasticità, diventare meno tonico e “svuotarsi”.

Ma con alcuni accorgimenti, da mettere in pratica già durante la gestazione, si possono contenere gli effetti che la **dolce attesa** e l'allattamento potranno comportare.

Di questo ha parlato sul Corriere della Sera la dottoressa Barbara Banzatti, chirurgo plastico dell'ospedale Humanitas.

Già dopo poche settimane dal concepimento, per le variazioni ormonali in atto nell'organismo, il **seno** aumenta di volume e la donna avverte tensione mammaria.

La pelle diventa più tesa e i vasi sanguigni sono più visibili.

Il **seno** cambia forma e le ghiandole specializzate si preparano per la produzione del latte e può accumularsi tessuto adiposo attorno ai lobuli.

Al termine dei 9 mesi di **attesa** e del periodo di **allattamento**, i tessuti che compongono la mammella possono non tornare allo stato precedente e il **seno** risultare svuotato. In questo processo un ruolo importante lo giocano i geni:

- «Chi è predisposto ad avere tessuti distrofici soffrirà certamente di più di questa problematica.

Il tratto genetico è certamente la causa più importante:

- *chi ha le smagliature già in giovane età è molto probabile che da adulta avrà a che fare con la perdita di elasticità del **seno** dopo una **gravidanza**».*

**LA PERDITA DI ELASTICITÀ DEL SENO SI PUÒ PREVENIRE**

«Molto si può fare durante l'**allattamento** ma soprattutto prima dell'**allattamento**.

Fondamentale è l'idratazione non solo della pancia ma anche del **seno** appena si scopre di essere in **dolce attesa**».

In commercio sono disponibili diversi prodotti in grado di rafforzare ed elasticizzare la pelle, come ad esempio le creme elasticizzanti e antismagliature a base di elastina e collagene, amminoacidi essenziali da applicare massaggiando verso l'alto.

E l'esercizio fisico con cui tonificare i muscoli pettorali può servire a “tenere su” il **seno**?

«La ginnastica aiuta a mantenere il pettorale tonico e più ancorata la mammella ma sono i tessuti tra la ghiandola mammaria e il muscolo pettorale che si lasciano andare, è proprio quel collante che cede».

Un ultimo consiglio utile che dà la dottoressa Banzatti riguarda l'intimo:

- **«Mai stare senza reggiseno, se non quando si dorme. Questo va indossato con le bretelle corte dal momento che deve sostenere, non schiacciare».**

L'ultima via percorribile, qualora il difetto estetico del **seno** rischiasse di diventare un disagio psicologico, è la chirurgia plastica:

- **non necessariamente chirurgia con protesi, bensì mastopessi (o lifting del seno) che serve a risollevarlo il seno svuotato e ptosico.** (Salute, Humanitas)



## 1600 VOLTE GRAZIE AD OGNUNO DI VOI: “Concerto di Natale, Giuramento di Galeno e Medaglie alla Professione”

*Una partecipazione delle grandi occasioni è stata quella dedicata a tutta la Categoria. Ha inizio con un concerto di Natale tenuto dal Coro Tribunal Mist Jazz Band e un ricordo per i Colleghi scomparsi nell'ultimo anno ed alle parole del Presidente Santagada il teatro si è alzato in piedi tributando un caloroso applauso.*

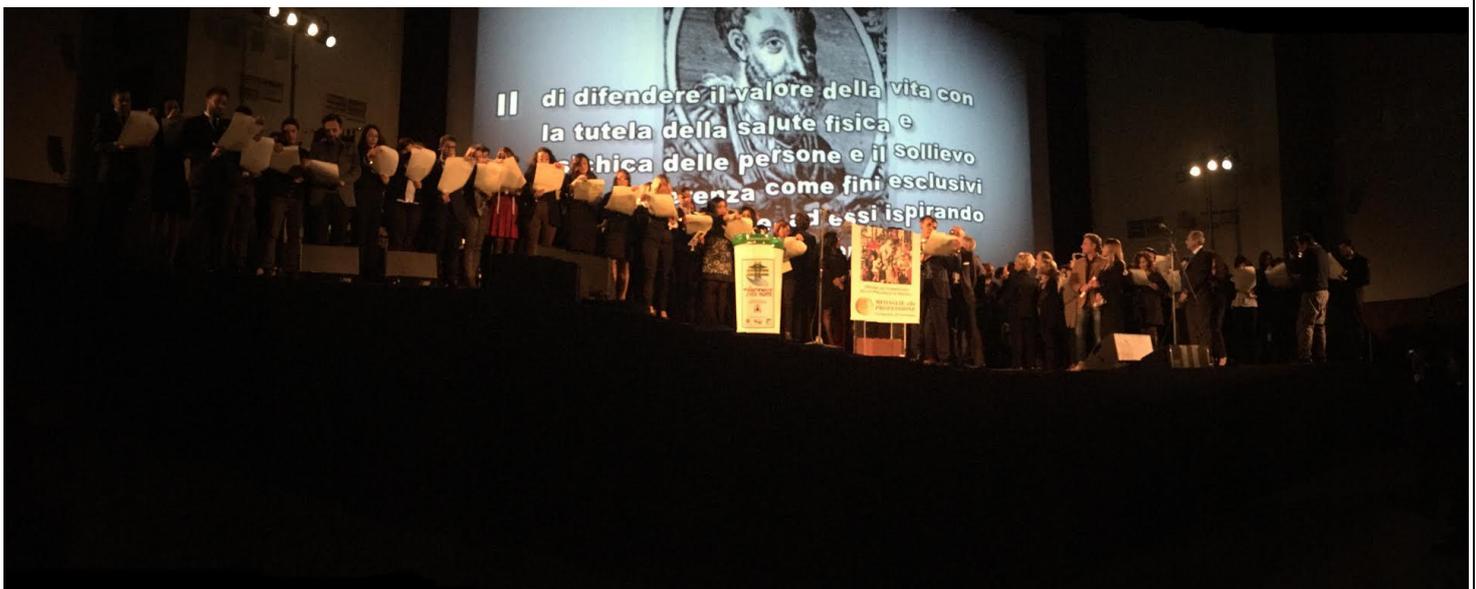












# CADUCEO D'ORO 2018 - PANEL DEGLI SPONSOR

*Si ringraziano tutte le aziende che con un contributo volontario hanno permesso la realizzazione dell'evento*

*in collaborazione con*

