



## 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. Soffri d’insonnia? Prova con un rimedio naturale! MELATONINA
4. Liquirizia: cosa succede a mangiarne troppa?



#### Prevenzione e Salute

5. Cardiologi, addio contapassi, arriva il coach: da gennaio app per Attività Fisica su Misura
6. Natale e capodanno, otto consigli per evitare la pancia gonfia
7. Un nodulo al polmone deve preoccupare? Le giuste analisi

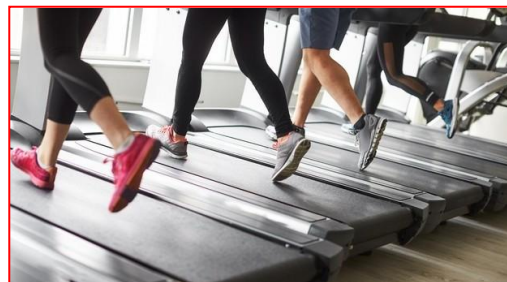


## Proverbio di oggi.....

**E' n' uosso 'e presutto (E' un avaraccio!)**

## Cardiologi, addio contapassi, arriva il coach: da gennaio app per Attività Fisica su Misura

*Addio contapassi e, dal 21 gennaio, arriva un coach virtuale per il cuore sano.*



Grazie a un'app gratuita sarà infatti possibile ricevere un programma di attività fisica tagliato su misura sulle proprie caratteristiche cliniche e preferenze di movimento, ma, soprattutto, efficace per prevenire gli eventi cardiovascolari e migliorare la salute e la qualità di vita.

Lo prevede la **Campagna PERCORSO** (*Perché Camminare Favorisce La Riduzione del Rischio Cardiovascolare*), promossa dalla Società Italiana di Cardiologia (SIC).

L'app - **scaricabile su smartphone**, di utilizzo semplice e intuitivo e presentata in occasione del congresso nazionale SIC che si apre oggi a Roma - è un vero e proprio "foglietto illustrativo" per l'attività fisica:

- **indica l'esercizio più adatto a ciascuno** ma anche i tempi di recupero fra una sessione e l'altra e la "dose" di movimento, dal numero di passi alle vasche in piscina. Inoltre, consente di monitorare i propri progressi e ricevere anche consigli pratici per ottimizzare l'attività fisica.

«Sappiamo che la sedentarietà fa male, eppure oltre la metà degli italiani non si muove abbastanza. Sappiamo anche che le malattie cardiovascolari sono al primo posto fra le cause di morte e che l'esercizio fisico può ridurne il rischio come un farmaco, ma il consiglio generico di camminare tre volte a settimana per almeno 20 minuti non basta per ridurre il rischio vascolare. Per invertire la rotta è necessario considerare realmente l'attività fisica una medicina e prescriverla come tale, personalizzando il trattamento e fornendo ai pazienti un vademecum che li guidi e li informi su indicazioni, tempi, dosi del movimento». (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## NATALE E CAPODANNO, OTTO CONSIGLI PER EVITARE LA PANCIA GONFIA

*Pancia gonfia, senso di peso, digestione lunga sono alcuni degli effetti indesiderati delle abbuffate di Natale e Capodanno che rischiano di rovinare il periodo delle feste.*

Un pasto come quello del pranzo di Natale o del cenone di Capodanno è una prova impegnativa per il nostro apparato digerente – spiega la dottoressa **Manuela Pastore**, dietista clinico della Direzione Sanitaria dell'Istituto Clinico Humanitas. – Adottare tutto l'anno una dieta variata, sana e ricca di fibra, compatibilmente con la propria tolleranza, senza dimenticare di fare movimento con regolarità in base alle nostre caratteristiche, ci porta in forma alle feste così il nostro apparato digerente può affrontare meglio le abbuffate delle feste. Infatti, se **non è certo un giorno di stravizi a rovinarci la linea**, con alcuni consigli è possibile godere delle prelibatezze del Natale senza avere pancia gonfia o disturbi digestivi.



**1- NO AL DIGIUNO DELLA VIGILIA:** inutile saltare il pasto il 23 dicembre per abbuffarsi nella cena della Vigilia o al pranzo di Natale, e neppure saltare il pranzo alla vigilia del Capodanno. Il digiuno il giorno prima ci farebbe arrivare affamati e pronti, inevitabilmente, ad assalire stuzzichini e antipasti, spesso molto calorici e grassi. Con un inizio così tutte le altre portate possono solo peggiorare la situazione, anche se vengono diluite in diverse ore, e appesantire da subito il lavoro dell'intestino.

**2- BOCCONI PICCOLI E MANGIARE LENTAMENTE:** mangiare tanto e velocemente sono i presupposti per gonfiarsi e affaticare la digestione. Per evitare la pancia gonfia, meglio fare **bocconi piccoli, masticare bene e mangiare lentamente, prendendosi del tempo**, almeno a Natale, tra una portata e l'altra e chiedendo piccole porzioni, senza esagerare nelle quantità. Questo aiuta a limitare la fermentazione degli alimenti oltre a permettere di servirsi di tutte le pietanze e gustare ancor di più tutte le prelibatezze.

**3- MODERAZIONE CON GLI ALCOLICI:** oltre al numero di bicchieri di vino a pasto, è bene limitare i brindisi ed evitare digestivi e superalcolici a fine pasto perché aumentano molto l'apporto calorico dei pranzi delle feste oltre ad affaticare il fegato.

**4- DOLCI SÌ, MA GLI AVANZI SOLO A COLAZIONE:** dulcis in fundo in tutti i sensi, i dolci della tradizione natalizia sono un ulteriore "mattoncino" da digerire perché ricchissimi di grassi e zuccheri che fermentano molto facilmente. Una fettina piccola di panettone, pandoro o di qualunque altro dolce di cui la tradizione natalizia italiana è ricca va bene a fine pranzo, ma gli eventuali avanzi solo a colazione nei giorni successivi, se proprio non se ne può fare a meno.

**5- MEGLIO EVITARE FRUTTA SECCA E CIOCCOLATINI:** oltre ad aumentare notevolmente l'apporto calorico dell'intero pranzo affaticando ulteriormente la digestione, frutta secca, frutta essiccata e cioccolatini sono come le ciliegie e cioè "una tira l'altra". Difficile smettere se sono sulla tavola.

**6- ACQUA PER LIMITARE LA RITENZIONE IDRICA:** tipica delle feste, causata dagli stravizi del periodo di Natale, la **ritenzione idrica** che provoca in molti un fastidioso gonfiore può essere limitata bevendo molta acqua o tisane.

**7- PASSEGGIARE AIUTA L'INTESTINO:** alzarsi dal tavolo per camminare un po', aiuta sia la digestione sia permette di smaltire calorie e liquidi. L'ideale è una bella e lunga passeggiata fuori casa.

**8- THE DAY AFTER:** è consigliabile evitare il digiuno il giorno dopo o saltare il pasto serale del giorno di Natale: meglio un pasto leggero con passati di verdure, zuppe di legumi o minestrone perché aiutano a disintossicarsi. (*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE**

## SOFFRI D'INSONNIA? PROVA CON UN RIMEDIO NATURALE! MELATONINA

*Gli integratori a base della stessa sostanza prodotta dal tuo corpo per farti dormire non provocano gli effetti collaterali e l'assuefazione che spesso si portano dietro i farmaci ipnotici*

**Soffri di insonnia? Fai fatica a dormire e il tuo sonno è agitato?** Rientri in quel 15% di italiani che non riesce a passare notti serene:

*un esercito di nove milioni di persone che ha speso ben 137 milioni di euro solo nel 2014 per acquistare ipnoinduttori.*

Prima di buttarti sui medicinali classici, però, pensaci.

«Benzodiazepine e imidazopiridine sono i trattamenti più efficaci per curare i pazienti con insonnia, ma certamente hanno parecchi inconvenienti, soprattutto per gli anziani, e possono creare, in diversa misura, dipendenza», dice R. Manni, resp. del centro di medicina del sonno presso l'Ist. neurologico Casimiro Mondino di Pavia.

**Dunque?** *Puoi provare gli integratori e i nuovi farmaci a base di melatonina, rimedi che si potrebbero definire naturali.* La sostanza sintetizzata in laboratorio infatti è un ormone che il tuo corpo già produce: *lo secerne una piccola ghiandola del cervello chiamata epifisi, in base all'alternanza di luce e di buio, e la sua secrezione influenza il ritmo sonno-veglia.*

«L'eventuale secrezione insufficiente di melatonina può portare all'insonnia, come avviene negli anziani, e può essere integrata con i prodotti venduti in farmacia, in modo da fornire all'organismo la sostanza naturale di cui è carente».

**QUANDO FA BENE** «L'azione dei prodotti a base di melatonina può essere più efficace di tisane e prodotti fitoterapici, perché aumenta la propensione al sonno, la sua durata e la sua qualità», dice L. Parrino, presidente dell'Associazione italiana di medicina del sonno.

«In più, la melatonina non provoca l'assuefazione e gli effetti collaterali che spesso si portano dietro i farmaci ipnotici».

In generale gli integratori a base di melatonina sono indicati: *per combattere i disturbi di addormentamento; per contrastare i risvegli notturni e il sonno disturbato.*

Ci sono poi alcune condizioni che possono influire sulla secrezione notturna di melatonina, alterando di conseguenza i ritmi sonno-veglia:

- *l'invecchiamento, perché la produzione di melatonina diminuisce con l'avanzare dell'età;*
- *l'avvicinarsi della menopausa;*
- *il jet lag (la sindrome di chi non si adegua al nuovo fuso orario dopo un lungo volo);*
- *lavoro nelle ore notturne; periodi di stress;*
- *effetti collaterali di alcuni farmaci;*
- *condizioni patologiche quali obesità e sindrome metabolica, patologie cardiovascolari e cefalee.*

**LE FORMULAZIONI IN VENDITA:** Gli integratori a base di melatonina sono prodotti da banco, in compresse o gocce, venduti senza ricetta in farmacia, parafarmacia e in erboristeria. Contengono quantità variabili dell'ormone sintetizzato, comunque non superiori a 1 mg.

Da qualche tempo è in commercio anche una **super melatonina**, un farmaco a dosaggi più alti (fino a 2 mg) e anche in una *formulazione a rilascio prolungato di 8-10 ore*, disponibile solo dietro prescrizione medica. È importante anche la scelta del giusto dosaggio e rilascio: **esistono diverse formulazioni, adatte ai vari disturbi del sonno.** L'ideale, specie se l'uso è prolungato, è sempre farsi consigliare dal medico, anche se non è richiesta per l'acquisto una sua ricetta. (*Salute e Benessere*)



**SCIENZA E SALUTE**

## LIQUIRIZIA: COSA SUCCEDA A MANGIARNE TROPPIA?

*Dalle molte virtù benefiche per la salute, il suo consumo eccessivo è però legato a ipertensione, cefalea e crisi epilettiche. E' accaduto a un bambino italiano*

Alle liquirizie non riusciva a resistere e, una dopo l'altra, arrivava a mangiarne **almeno 20 in un solo giorno**. Così dopo quattro mesi di scorpacciate, un bambino di 10 anni ha pagato caro il prezzo della golosità finendo all'Ospedale Sant'Orsola-Malpighi di Bologna:

- *non per una banale indigestione, bensì per una serie di sintomi, tra cui crisi epilettiche temporanee (tonico-cloniche) e ipertensione, all'apparenza inspiegabili.*

O almeno fino a quando i pediatri, durante nuovi accertamenti a una settimana dall'emergenza, hanno notato che il bambino aveva i denti neri. Nero liquirizia.

Il **caso** è riportato sulle pagine della rivista scientifica *Pediatric Neurology* e dimostra in modo chiaro **gli effetti collaterali di un consumo di liquirizia oltre i limiti raccomandati** a livello internazionale.

Le virtù della liquirizia sono decantate sin dall'antico Egitto e la sua radice ha una lunga storia come **rimedio naturale**, adatto per **bruciori di stomaco, ulcere, mal di gola, tosse, bronchiti e alcune infezioni virali**.

Se da un lato le sue proprietà benefiche non hanno convinto del tutto la scienza - insufficienti i dati raccolti sul suo ruolo medicale, dall'altro sono poco chiari anche gli effetti dannosi correlati a un abuso.

Da anni **gli esperti raccomandano di non abusarne**:

- l'OMS stabilisce come soglia di sicurezza una quantità inferiore ai 2 mg per Kg di peso al giorno. Concorda anche la FDA.

A sollevare sospetti e preoccupazioni è la **GLICIRRIZINA**, una sorta di 'principio attivo' dell'estratto di liquirizia: è stato dimostrato che il composto **fa crollare i livelli di potassio nel sangue**, causando pressione alta, irregolarità del battito o aritmie, gonfiore, sonnolenza.

L'impatto sui bambini è ancor meno conosciuto.

Nel caso italiano, in cui il bambino arrivava a consumarne una dose di 2,88 mg per Kg di peso al giorno, è stata osservata **ipertensione e sindrome da encefalopatia posteriore reversibile**, una condizione clinica caratterizzata da mal di testa, nausea, disturbi della vista e motori.

Tutti sintomi che sono scomparsi quando il bambino ingordo di caramelle alla liquirizia ha smesso di mangiarle. Secondo i pediatri, queste evidenze scientifiche dovrebbero indurre i produttori a indicare sulle confezioni la quantità massima al giorno da non superare. (*Salute, Corriere*)

**CURIOSITA'**

## COME È NATO L'ORDINE ALFABETICO DELLE LETTERE?

*Le lettere dell'alfabeto si succedono secondo un ordine fissato nell'antichità. .*

Si ritiene che la realizzazione del primo alfabeto risalga alla metà del II millennio avanti Cristo a opera di popoli semitici della Siria e della Palestina, che idearono l'uso delle lettere e associarono a ciascuna di esse un segno grafico derivandolo dai geroglifici egiziani.

**LETTERE E NUMERI.** Il criterio con cui le lettere furono originariamente ordinate all'interno dell'alfabeto non è certo. L'ipotesi più attendibile è che *i caratteri grafici delle lettere venissero usati anche per indicare piccoli numeri*, per cui il segno corrispondente all'uno fu collocato nell'alfabeto al primo posto, quello corrispondente al 2 al secondo posto e così via. Con lievi modifiche e aggiunte, dall'alfabeto semitico derivò quello fenicio, da questo quello greco, quindi quello etrusco, poi il latino e infine l'italiano moderno.



**PREVENZIONE E SALUTE****UN NODULO AL POLMONE DEVE PREOCCUPARE?  
LE GIUSTE ANALISI**

*Sono molto diffusi nei forti fumatori: di solito sono una «cicatrice», un granuloma, oppure un'infezione, meno spesso un tumore*

Se avete fatto un esame al torace, magari per altri motivi, e avete scoperto di avere un nodulo al polmone, mantenete la calma. Nella maggior parte dei casi non si tratta di un tumore; tuttavia, per mettersi il cuore in pace, è meglio rivolgersi a un esperto e magari fare qualche altro accertamento.

«Nei nostri protocolli di prevenzione del tumore al polmone non è affatto raro individuare noduli con la Tac - fa notare **Lorenzo Spaggiari, direttore del Programma polmone e della divisione di Chirurgia Toracica dell'Istituto Europeo di Oncologia (IEO) di Milano** -.

Su 5 mila soggetti esaminati, con più di 50 anni e forti fumatori, troviamo noduli nella metà dei casi, ma alla fine solo 50 risultano tumorali».

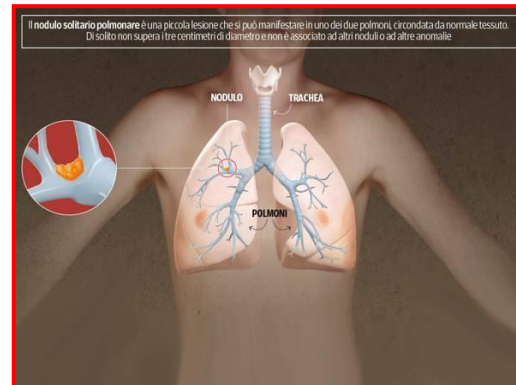
**QUALI SONO LE CAUSE DEI NODULI POLMONARI?** «Nella maggior parte dei casi sono benigni, dovuti, per esempio, a esiti cicatriziali di precedenti infiammazioni, come broncopolmoniti, a granulomi, oppure sono segno di infezioni come la tubercolosi. Altre volte, sono, invece, di natura maligna e quindi spia di un tumore al polmone o di metastasi polmonari di tumori di altra provenienza. Ecco perché, pur senza allarmarsi, non vanno sottovalutati».

**COME SI PUÒ CAPIRE LA NATURA DI UN NODULO?** «Il primo passo è valutare fattori di rischio come, per esempio, età (sopra i 50 anni è più facile incorrere in un tumore), fumo, familiarità per tumore al polmone o ad altri organi, oppure cure già effettuate per altre neoplasie. Poi si esamina il nodulo con la Tac. Rispetto alla tradizionale radiografia del torace, che visualizza noduli polmonari con diametro di almeno 1-2 centimetri, mostrando opacità non ben definite, la Tac consente di rilevare noduli di dimensioni inferiori al centimetro nonché diversi parametri, tra cui densità, forma, presenza di calcificazioni. Le Tac più recenti possono anche ricostruire l'aspetto volumetrico del nodulo, permettendo di valutarne con precisione la crescita nel tempo. L'analisi di tutti questi parametri orienta la diagnosi, evitando, in molti casi, inutili esami e tanta ansia».

**COME SI PROCEDE NELLA DIAGNOSI?** «Se la Tac fa pensare che il nodulo sia benigno, e a questo si associano informazioni rassicuranti sul paziente (giovane età, non fumatore) si osserva l'eventuale crescita nel tempo, con Tac ogni 3-4 mesi per 2 anni. La stazionarietà delle dimensioni in questo tempo è tipica delle formazioni benigne. Se la situazione è dubbia a volte basta una Tac con mezzo di contrasto per capire se il nodulo è vascolarizzato, informazione che può spostare l'ago della bilancia verso la malignità. Per confermare o escludere che si tratti di una lesione maligna, il passo successivo è fare una Pet (tomografia a emissione di positroni), per vedere quanto il nodulo è attivo dal punto di vista metabolico e se ci sono metastasi a distanza. Se la Pet è positiva si fanno ulteriori indagini, tra cui broncoscopia con prelievo istologico e talvolta ago aspirato. Infine, se tutte queste indagini non sono sufficienti non resta che eseguire una biopsia chirurgica mininvasiva. Nel nostro protocollo abbiamo un patologo in sala operatoria che analizza subito il campione di tessuto prelevato: se si ha una conferma della malignità del nodulo, lo si toglie nella stessa seduta operatoria».

**SI PUÒ FARE PREVENZIONE?** «Non fumare è la prima regola. Se si è stati forti fumatori a lungo si può considerare l'opportunità di controlli periodici con la Tac dopo i 50 anni. Questo esame permette una diagnosi precoce di tumore al polmone nel 75% dei casi, il che aumenta le possibilità di guarigione».

*(Salute, Corriere)*



## 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.*



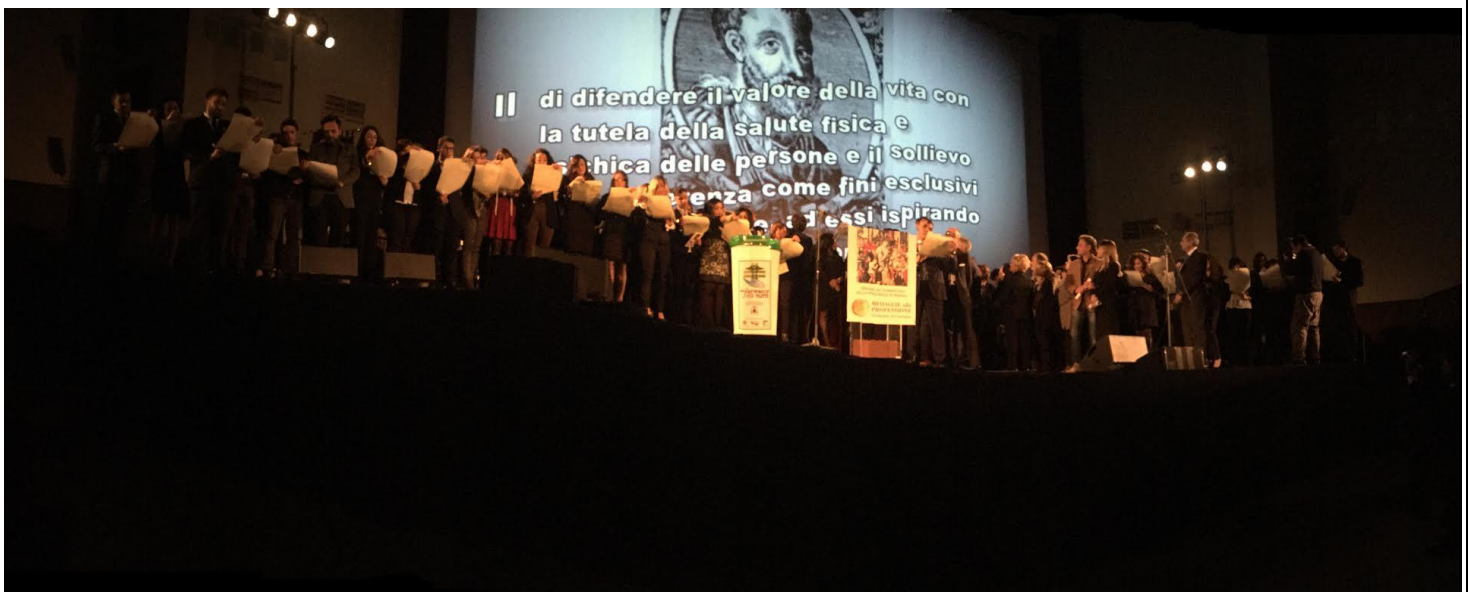












# CADUCEO D'ORO 2018 - PANEL DEGLI SPONSOR

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

*in collaborazione con*

