



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. Neoplasie ematologiche, un nuovo test valuta il rischio di ammalarsi
4. Sesso come terapia: la classifica dei dieci Paesi che “durano” di più sotto le lenzuola



Prevenzione e Salute

5. Il freddo aumenta il rischio di infarto?
6. Anche dormire troppo fa male
7. Tacchi alti, a lungo andare fanno venire l’artrite

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..... Vivere annascuso d’o Pataterno

IL FREDDO Aumenta il Rischio di Infarto?

*Le vacanze di Natale possono essere uno stress, anche per il cuore. Fra sport invernali, scadenze da chiudere al lavoro e vacanze enogastronomiche, i cardiologi svedesi hanno lanciato l’allarme: **gli attacchi di cuore in inverno sono più frequenti.***

Ecco perché è necessario prestare più attenzione se si soffre o si è a rischio di patologie cardiache.

QUALE LEGAME TRA FREDDO E INFARTO?

Cibo, alcol ma soprattutto il **freddo** sono i maggiori responsabili del **picco di infarti** che si registra la notte tra il 24 e il 25 dicembre, intorno alle 22. A dirlo è uno studio osservazionale apparso sul *British Medical Journal*.

Colpa di tanti fattori, fra i quali le basse temperature e il fatto che i vasi sanguigni di alcune persone a rischio non sono sempre in perfetta salute, la **vigilia di Natale si registra un incremento del 37% di attacchi di cuore**, mentre l’impennata si assesta su un +27% il giorno successivo e scende a +20% il 1 gennaio. Gli studi che indicano infatti che il freddo intenso sia un possibile pericolo per cuore e vasi sono numerosi. Sempre in Svezia un’altra indagine pubblicata su *Jama* ha dimostrato che nelle giornate con una temperatura al di sotto di 0°C il numero di infarti cresce. La **vasocostrizione può infatti provocare la rottura delle placche aterosclerotiche**. Il solo aumento di 8 gradi di temperatura riduce il rischio d’infarto del 3%.

EVITARE GLI SFORZI E STARE AL CALDO

L’associazione fra **fatica e temperature** polari può essere un vero **nemico per il cuore** e aumentare fino al 34% il pericolo di un infarto. Anche le **infezioni respiratorie** aumentano fino a 6 volte il pericolo di andare incontro a un attacco cardiaco. Il suggerimento è dunque quello di ridurre l’esposizione al freddo attraverso **abbigliamento** e riscaldamento adeguati, evitando sforzi sotto zero o sport invernali impegnativi. L’eventualità di un infarto inoltre è consistente specialmente se si sceglie di attività fisica al mattino, fra le 6 e le 10, quando la probabilità di eventi cardiovascolari è massima nell’arco delle 24 ore. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

NEOPLASIE EMATOLOGICHE, UN NUOVO TEST VALUTA IL RISCHIO DI AMMALARSI

L'analisi delle mutazioni collegate alle forme tumorali delle cellule del sangue permette di identificare le persone che corrono un rischio maggiore di ammalarsi.

In quest'area si inserisce il lavoro di Humanitas e Rete Ematologica Lombarda, finanziato da Beat Leukemia Foundation, che supporta in Humanitas un programma per lo sviluppo di nuovi test diagnostici per pazienti con neoplasie ematologiche.

Il nuovo test, a partire da un semplice **prelievo di sangue**, permette di cercare mutazioni in 72 geni associati al rischio di sviluppo di **neoplasie mieloidi**.

Ci siamo fatti spiegare l'importante novità dal Prof. **Matteo Della Porta**, responsabile della sezione leucemie e mielodisplasie in Humanitas.



COME FUNZIONA IL TEST?

“Le neoplasie mieloidi sono un gruppo eterogeneo di neoplasie, più frequenti nella popolazione anziana, che originano dalla cellula staminale precursore di cellule del sangue (*globuli rossi, globuli bianchi o piastrine*), e includono **leucemie acute, sindromi mielodisplastiche e malattie mieloproliferative croniche**”, ha spiegato il Prof. Della Porta.

“Come per altre malattie, anche in questo ambito un avanzamento nella conoscenza delle basi molecolari e genetiche permetterebbe sia una diagnosi più precoce, con maggiori possibilità di cura, sia una definizione migliore del rischio di sviluppare queste neoplasie”.

L'analisi delle mutazioni collegate alle forme tumorali delle cellule del sangue permette di identificare le persone con un rischio maggiore.

Il nuovo test, a partire da un semplice prelievo di sangue, permette di cercare **mutazioni in 72 geni** associati al rischio di sviluppo di neoplasie mieloidi e si deve al fatto che sono stati compiuti alcuni passi significativi nella comprensione della biologia delle neoplasie mieloidi in seguito alla disponibilità di tecnologie di nuova generazione per l'analisi del DNA e la ricerca di mutazioni nei geni.

Alcune di queste scoperte hanno consentito lo sviluppo di programmi di medicina personalizzata, in cui la definizione della base genetica della malattia nel singolo paziente consente di definire il trattamento più efficace a livello individuale.

DIAGNOSI PIÙ PRECOCE E TERAPIA PERSONALIZZATA

Lo studio delle modifiche del DNA collegate alle neoplasie ematologiche potrebbe indirizzare verso **una diagnosi più precoce** e un **trattamento specifico** nel singolo paziente.

Sono state individuate diverse mutazioni associate al rischio di sviluppare tali forme tumorali.

“Conoscere in anticipo questi fattori di rischio che possono preludere allo sviluppo di tali tumori negli anni successivi è di estrema importanza nell'immediato, per sottoporre questi individui a una sorveglianza clinica attiva mirata e se necessario a una terapia in una fase più precoce, con maggiori possibilità di cura, nonché, in un'ottica futura, per predisporre strategie di prevenzione vera e propria”, dice Della Porta, e conclude:

➤ “Ora la sfida è rendere questo test presto disponibile per tutti i pazienti”.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

ANCHE DORMIRE TROPPO FA MALE

*Da sei a otto ore, oltre potrebbe esserci qualche insidia per la **salute**.*

Tanto dovrebbe durare il **sonno** per una persona adulta per evitare di mettere a rischio il proprio **benessere cardiovascolare**.

Il **sonno prolungato** è stato infatti associato a

✓ **una maggiore mortalità e a un maggior rischio di sviluppare malattia cardiovascolare.**

È il risultato di uno studio pubblicato su *European Heart Journal*.

I suoi autori, un team di ricerca internazionale, mette però in guardia dal trarre conclusioni definitive:

“Poiché si tratta di uno studio osservazionale, che può indicare solo un'associazione più che fornire una relazione causa-effetto, non possiamo dire che troppo sonno di per sé causi malattie cardiovascolari”.

Attenzione dunque al **sonno eccessivo** così come a un riposo notturno ridotto a poche ore: in entrambi i casi potrebbe esserci un pregiudizio per la salute.

“A ogni modo— **troppo poco sonno** potrebbe essere un fattore sottostante che contribuisce alla mortalità e all'incidenza di **malattia cardiovascolare** e troppo sonno potrebbe indicare condizioni sottostanti che ne aumentano il rischio”.

IL SONNO PER UNO STILE DI VITA SANO

Il contributo del sonno al **benessere** generale è ormai emerso in tutta la sua importanza. Il buon riposo, assieme all'attività fisica e alla dieta sana ed equilibrata, si è affermato come uno dei pilastri di uno stile di vita salutare.

Diversi studi hanno messo in risalto l'impatto che la *privazione di sonno ha sulla salute del metabolismo e su quella cardiovascolare*. La ricerca si è occupata anche dell'altro tipo di eccesso, il troppo sonno.

Le associazioni con la mortalità o l'incidenza di malattie cardiovascolari, o di altro tipo, sono state suggerite da alcuni studi ma in generale i risultati si sono rivelati contraddittori per via del modo in cui questi studi erano stati definiti. Ad es. alcuni si sono concentrati su particolari popolazioni o non hanno tenuto conto del fatto che in alcuni Paesi i **sonnellini** fatti di giorno sono comuni e considerati salutari.

I ricercatori hanno preso in considerazione la **durata** del sonno (e dei riposini diurni) di una popolazione di oltre 116 mila persone dai 35 ai 70 anni di età in 21 Paesi con diverso livello di reddito in 7 aree geografiche (*Nord America ed Europa, Sud America, Medio Oriente, Asia meridionale, Sud-est asiatico, Cina e Africa*). In media i partecipanti sono stati seguiti per circa otto anni dopo i quali sono stati registrati 4381 decessi e 4365 eventi cardiovascolari maggiori come infarti o ictus.

PENNICHELLE RISTORATRICI?

Dall'analisi dei dati è emersa una correlazione tra il sonno da un lato e il rischio di sviluppare malattia cardiovascolare e la **mortalità** dall'altro. In particolare il rischio di sviluppare tale patologia o di mortalità cardiovascolare aumentava del 5% a fronte di 6-8 ore raccomandate; del 17% fra le 9 e le 10 ore di sonno e del 41% oltre le 10 ore. Tuttavia anche poche ore di sonno, fino a 6, erano associate a un aumento del rischio del 9%, un dato, però, non statisticamente significativo.

Dopo aver controllato i dati tenendo conto di possibili fattori che avrebbero potuto influenzare i risultati (stile di vita, condizioni di salute, ad esempio) si è confermata questa correlazione tra ore di sonno e rischi per la salute, tracciando una curva a forma di J: “Lo studio mostra che la **durata ottimale del sonno** stimato per gli adulti è da sei a otto ore al giorno”, ricorda Wang.

Nello studio si è evidenziato infine l'apporto della **pennichella**, una consuetudine comune in Medio Oriente e Sud America ad es., e che durava per lo più da 30 a 60 minuti: “Sebbene questa abitudine fosse associata a maggiori rischi nei soggetti che dormivano a sufficienza o più a lungo questo non era il caso per chi dormivano fino a sei ore a notte. Il **sonnellino diurno sembrava compensare la mancanza di sonno di notte** o mitigarne i rischi”. (*Salute, Sole24ore*)



SCIENZA E SALUTE

SESSO COME TERAPIA: LA CLASSIFICA DEI DIECI PAESI CHE "DURANO" DI PIÙ SOTTO LE LENZUOLA

L'attività sessuale fa bene alla salute. Ma quanti minuti dura la "performance" media dei singoli Paesi del mondo? Ecco la top ten degli amanti più "resistenti"

Il sesso come terapia: fa bene all'umore e al cuore e aiuta a combattere numerosi malanni, dal raffreddore alla cefalea. Una classifica mostra la top ten degli amanti più "resistenti" del pianeta, quelli che "durano" di più sotto le lenzuola. Il principio discriminante è la **durata del rapporto sessuale in termini di minutaggio.**

Senza dimenticare altri importanti parametri come la frequenza e il numero complessivo degli atti sessuali. (*Salute, Tgcom24*)



<p>1 Australia: 4 min. e 2 secondi. Al primo posto i maschietti del nuovissimo mondo. E sebbene non brillino per la frequenza dei rapporti sessuali, gli australiani non hanno rivali sulla faccia della Terra in termini di durata.</p>	<p>6 Spagna: 3 minuti e 22 secondi. I maschietti Iberici si confermano "calienti" in camera da letto. Alcuni esperti affermano che una durata così superiore rispetto agli altri Paesi Europei dipenda dalla sicurezza e dalla predisposizione della "vida locale".</p>
<p>2 Stati Uniti: 3 minuti e 45 secondi. L'american style si rivela vincente (anche) in camera da letto. Gli amanti a stelle e strisce sono celebri per non curarsi dei luoghi in cui scatenare la loro passione. Che sia una classe vuota o un ascensore poco importa: ciò che conta è durare più di tutti.</p>	<p>7 Gran Bretagna: 2 muniti e 56 secondi. Nonostante passino per essere poco passionali, i Sudditi di sua maestà registrano tempi di permanenza sotto le lenzuola di tutto rispetto, piazzandosi in alto anche per quanto riguarda la frequenza dei rapporti.</p>
<p>3 Canada: 3 minuti e 41 secondi. Il gradino più basso del podio è del nuovo mondo. I Canadesi sanno decisamente trovare il modo giusto per tenersi "caldi". In particolare, secondo un sondaggio, i maschietti del Quebec brillano per durata e piacere stimolato nelle donne.</p>	<p>8 Francia: 2 minuti e 53 secondi. I francesi ci battono per soli 3 secondi, e sono ai primi posti anche per frequenza sessuale.</p>
<p>4 Russia: 3 minuti e 31c secondi. Si torna nel vecchio continente dove i "freddi" sovietici non sono poi così freddi. Oltre a durare molto di più a letto, i Russi si distinguono anche per frequenza dei rapporti, posizionandosi al quinto posto nella hit internazionale.</p>	<p>9 Italia: 2 minuti e 50 secondi. Il maschio nostrano è il nono amante più attivo sulla faccia della terra. Niente male, se non fosse per un piccolo particolare: gli Italiani sono gli eiaculatori più "veloci" nella top ten. Colpa della foga maschile e dell'irresistibile fascino femminile?</p>
<p>5 Messico: 3 minuti e 23 secondi. La lingua è la stessa ma i Messicani superano i cugini europei per un solo secondo. Non è difficile immaginare il perché: clima caldo, vestiti più leggeri, bellissime spiagge. Senza dimenticare il "calore" latino.</p>	<p>10 Cina: 2 minuti e 40 secondi. Il paese più popoloso del mondo occupa il gradino più basso della top ten mondiale. Le coppie cinesi sono però le più attive dal punto di vista sessuale, piazzandosi al 1° posto per tempo totale impiegato in attività ... da letto.</p>

PREVENZIONE E SALUTE

TACCHI ALTI, A LUNGO ANDARE FANNO VENIRE L'ARTRITE

Studio della Stanford University: gli stiletto tanto amati dalle donne modificano l'andatura e provocano l'infiammazione delle articolazioni. Ne risente anche il tendine di Achille. Ma c'è anche un beneficio: camminando con scarpe alte si allenano i muscoli pelvici

Renderanno pure le donne più sexy, slanciando la loro figura. Ma il prezzo dei tacchi alti potrebbe essere ben più alto di quello che in realtà immaginiamo.

Indossarli, infatti, può non essere semplicemente fastidioso o doloroso.

Potrebbe anche avere conseguenze durature sulla salute.

Uno studio pubblicato sulla rivista *Journal of Orthopaedic Research*, ha scoperto che

- **camminare con i tacchi alti poco più di 7 centimetri può alterare l'andatura e provocare lo sviluppo dell'artrite,**

una malattia infiammatoria che colpisce le articolazioni. Questo spiegherebbe anche il perché l'artrite è due o tre volte più frequente nelle donne che negli uomini.

Specialmente la forma più comune di artrite, l'osteoartrite, che è caratterizzata dalla degenerazione della cartilagine articolare.

Ora lo studio, che ha coinvolto un campione di 14 donne, ha rivelato che i tacchi modificano sostanzialmente l'andatura delle volontarie. Un'alterazione, questa, che appare più evidente nelle donne in sovrappeso, probabilmente perché sforzano maggiormente le articolazioni.

"Molti dei cambiamenti osservati con l'aumentare dell'altezza del tallone e il peso sono stati simili a quelli osservati con l'invecchiamento e la progressione dell'osteoartrite", spiegano i ricercatori. *"Questo suggerisce che l'utilizzo dei tacchi alti, specialmente con un peso alto, può contribuire ad aumentare il rischio artrosi nelle donne",* aggiungono.

Quello della Stanford University non è il primo studio a mettere in luce la pericolosità dello stiletto.

Una ricerca condotta dalla Manchester Metropolitan University e dall'Università di Vienna ha infatti dimostrato che **indossare i tacchi alti per periodi di tempo prolungati può causare un accorciamento delle fibre muscolari e un ispessimento del tendine d'Achille.**

Nello studio, sono state coinvolte 80 donne con un'età compresa fra i 20 e i 50 anni, che indossavano abitualmente **tacchi alti almeno cinque centimetri.**

Le volontarie sono state sottoposte a una serie di accertamenti, fra cui risonanze magnetiche ed esami agli ultrasuoni, e i risultati sono stati confrontati con quelli di un secondo gruppo di donne che avevano dichiarato di indossare scarpe basse.

Ebbene, nelle donne che indossavano abitualmente i tacchi è stata riscontrata una riduzione del 13% delle fibre muscolari del polpaccio e un ispessimento del tendine di Achille.

"Il tendine - cerca di compensare l'accorciamento delle fibre muscolari del polpaccio, consentendo alle amanti dei tacchi di camminare in maniera ottimale, ma provocando loro, però, del disagio.

Disagio che si acutizza quando indossano le scarpe basse perché, così ispessito, non riesce ad allungarsi a sufficienza". Tuttavia, le amanti dello stiletto possono trovare conforto dai risultati di una ricerca italiana pubblicata qualche anno fa. I risultati, infatti, hanno dimostrato inaspettati effetti benefici dell'indossare, con moderazione, i tacchi a spillo. Lo studio ha riscontrato che la scarpa alta allenerebbe i muscoli pelvici di chi le indossa, aumentando il desiderio e il piacere sessuale. (*Salute, La Stampa*)



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.

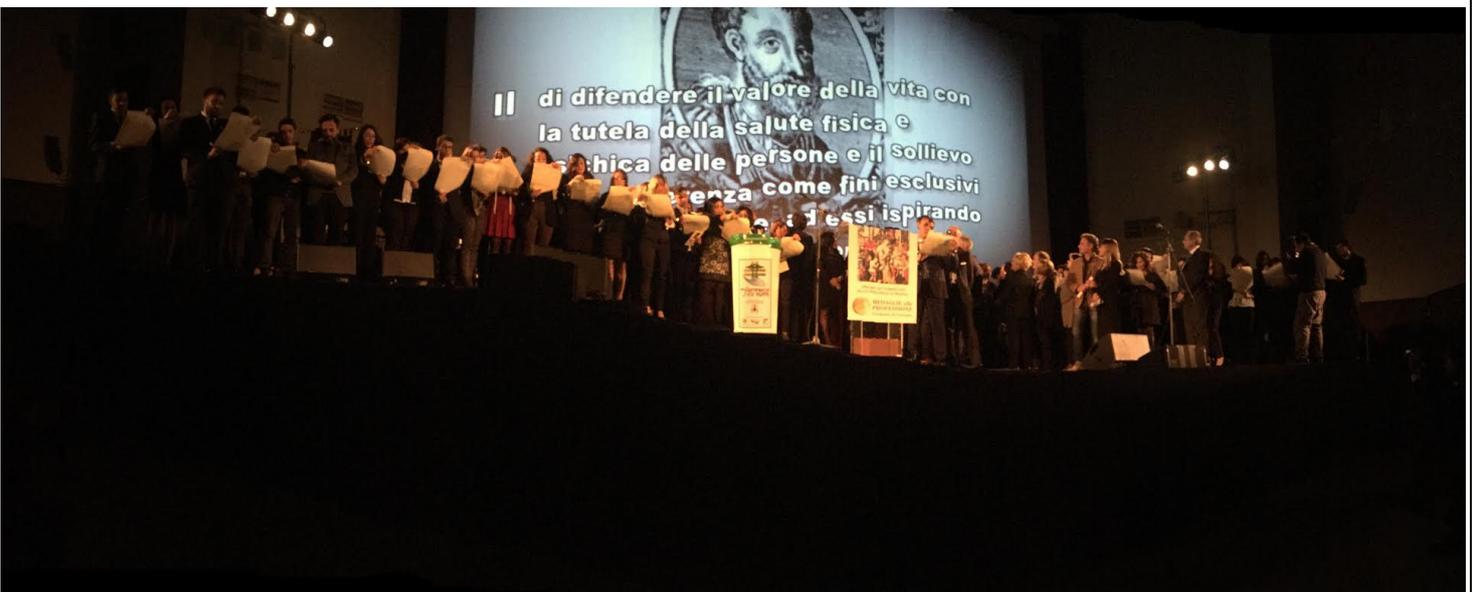












CADUCEO D'ORO 2018 - PANEL DEGLI SPONSOR

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

in collaborazione con

