



AVVISO

Ordine

1. Eventi mese di Gennaio
2. Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Altezza e peso influenzano aspettativa di vita femminile



Prevenzione e Salute

4. Tumori, la prevenzione deve partire dall'alimentazione
5. bere troppo alcol può causare dei tumori
6. l'aspirina per prevenire ictus e infarto potrebbe fare più male che bene



Proverbio di oggi.....

Pe' n'aceno 'e sale 'e perzo 'a menesta

ALTEZZA E PESO INFLUENZANO ASPETTATIVA DI VITA FEMMINILE

L'altezza e il peso corporeo potrebbero influenzare l'aspettativa di vita femminile.



Lo suggerisce uno studio pubblicato sulla rivista *Journal of Epidemiology & Community Health*, secondo cui

- ❖ le **donne alte e magre** avrebbero maggiori probabilità di **vivere fino a 90 anni**, rispetto a quelle più basse e che pesano di più.

Gli scienziati hanno osservato che le donne che erano ancora vive a quest'età erano in media più alte, pesavano di meno all'inizio dello studio e avevano accumulato meno peso rispetto all'età di 20 anni.

Inoltre, hanno rilevato che le donne alte **più di 175 cm** avevano il 31% di probabilità in più di raggiungere i 90 anni rispetto a quelle alte **meno di 160 cm**. Nessuna associazione simile è stata invece rilevata tra gli uomini.

Per quanto riguarda i livelli di **attività fisica**, gli autori hanno osservato che per gli uomini

- ❖ **allenarsi 90 minuti o più al giorno accresceva del 39% le probabilità di raggiungere i 90 anni** rispetto a **farlo per meno di 30 minuti**.

Inoltre, nel sesso maschile ogni mezz'ora di esercizio fisico in più al giorno era associato a un incremento del 5% delle possibilità di compiere 90 anni.

Nelle donne, invece, praticare da 30 a 60 min. al giorno aumentava del 21% le probabilità di raggiungere il 90° anno d'età, rispetto a svolgerne 30 min.

Ma nel gentil sesso non valeva la stessa regola osservata negli uomini, secondo cui ogni incremento di attività fisica aumentava le probabilità di vivere a lungo:

- ❖ nelle donne la soglia ottimale per sperare di festeggiare il 90° compleanno era costituita da un allenamento quotidiano di **circa un'ora**.

(Salute, Sole 24Ore)

SCIENZA E SALUTE

TUMORI, LA PREVENZIONE DEVE PARTIRE DALL’ALIMENTAZIONE

*La salute vien mangiando. Soprattutto quando si parla di **prevenzione dei tumori**.*

Una ricerca recente condotta dall’Istituto nazionale francese per la salute e la ricerca medica ha messo in relazione i dati relativi ai consumi alimentari di oltre 471 mila europei arrivando alla conclusione che un tumore su tre possa essere prevenuto con l’**alimentazione**.

Ne abbiamo parlato con la dottoressa **Maria Chiara Tronconi**, oncologa di Humanitas.



Quali fattori di rischio si possono prevenire con l’alimentazione?

A mettere in relazione la **qualità degli alimenti** e rischio di insorgenza dei tumori è una ricerca pubblicata sulla rivista «*Plos Medicine*», ultima tappa del progetto «*Epic*», il maxi-studio avviato venticinque anni fa per studiare il ruolo della dieta e più in generale degli stili di vita nell’insorgenza delle malattie oncologiche.

Gli esperti però lo ripetono ormai già da diversi anni.

Con un’alimentazione sana si prevengono **fattori di rischio** importanti come il sovrappeso e l’obesità.

Una dieta povera dal punto di vista nutrizionale invece può facilitare lo sviluppo di diverse neoplasie.

Si rischia di più per i tumori del polmone e del tratto gastrointestinale (*esofago, stomaco, colon-retto*) tra gli uomini, per quelli del fegato e del seno (dopo la menopausa) tra le donne.

Quali indicazioni seguire?

In Francia sono già stati introdotti i **prodotti “a semafori”**: un simbolo guida i consumatori e li aiuta a riconoscere i prodotti qualitativamente migliori e quelli che invece impoveriscono la dieta con l’aiuto di simboli colorati. In Italia per ora le aziende non hanno alcun obbligo. Quella di rendere più facile per i consumatori l’ottenimento di informazioni sui singoli alimenti è una libera scelta di ogni singolo brand.

Quali indicazioni seguire allora?

Prima di tutto, dicono gli oncologi, è bene mantenere il proprio **peso sempre nei limiti** della normalità:

- ❖ **svolgere attività fisica;**
- ❖ **seguire una dieta ricca in cereali integrali, frutta, verdura e legumi,**
- ❖ **limitare il consumo di cibi pronti e trasformati,**
- ❖ **limitare il consumo di carni rosse e di bevande zuccherate,**
- ❖ **non bere alcolici.**

Attenzione in particolare a **sale, grassi saturi, fibre e zuccheri**:

questi gli ingredienti posti che, se consumati eccessivamente e con troppa frequenza, sono correlati uno stato di salute generalmente inferiore e un rischio più alto di sviluppare diverse malattie croniche.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**BERE TROPPO ALCOL PUÒ CAUSARE DEI TUMORI**

Non solo incidenti stradali e malattie del fegato: l'alcol causa anche una percentuale rilevante di tumori maschili e femminili, come dimostra una recente ricerca.

Uno studio recentemente pubblicato sul *British Medical Journal* e che ha coinvolto più di 350.000 persone residenti in otto paesi europei (fra i quali l'Italia) ha rivelato come

- ❖ **l'abitudine di bere causa circa il 10% di tutti i tumori** che si riscontrano negli uomini e circa il 3% di quelli che colpiscono le donne.

La **dose giornaliera consigliata** è stabilita approssimativamente

- ❖ in **24 grammi di alcol (due bicchieri di vino)** per un *maschio* di media corporatura,
- ❖ da dimezzare per la *controparte femminile*.

Secondo lo studio, eccedere queste quantità è causa di una parte considerevole (superiore al 50%) **dei tumori di esofago, fegato, colon e tumore femminile della mammella**, per i quali l'alcol è considerato un fattore di rischio.

Indagini sulla percezione di questi rischi hanno peraltro mostrato come i ragazzi non ne siano quasi per nulla consapevoli e associno i rischi del bere più alle **campagne di sicurezza stradale** che alle patologie che possono provocare.

Considerando che il bere è in costante aumento proprio fra giovani e giovanissimi, questo dato è preoccupante e pone seriamente al centro il problema di informare e sensibilizzare, per tentare di prevenire i rischi conseguenti all'abuso di bevande alcoliche tra i giovani.

Abbiamo parlato di questo con la **dott.ssa Lorenza Rimassa**, Vice responsabile dell'Unità operativa di Oncologia medica di **Humanitas Cancer Center**.

Dottorssa Rimassa, che ruolo può avere l'alcol nei meccanismi di formazione dei tumori?

“È provato che il processo di metabolizzazione dell'alcol produca delle sostanze chimiche che possono **creare dei danni al DNA**, aumentando considerevolmente le possibilità di sviluppare un tumore. Per es., la gran parte dei **tumori all'esofago** si verifica in soggetti che bevono più della dose raccomandata.

Il mio parere è che molti dei casi di tumori fra quelli che sono considerati correlabili all'alcol sarebbero evitati se le persone limitassero il loro consumo. Specialmente in Italia, la maggior parte della popolazione collega il bere agli **incidenti stradali** o, al massimo, alla cirrosi epatica, ignorando completamente che si corrano anche altri rischi.

In questo senso, i risultati dello studio pubblicato sul *British Medical Journal* dovrebbero essere un forte campanello d'allarme, anche in relazione al fatto che al contrario del tabacco, l'alcol viene ancora molto spesso presentato in accostamento a modelli positivi dell'universo mediatico.

Certamente, bere può non essere una cosa negativa in assoluto: tutto dipende dalla **frequenza con la quale si consumano bevande alcoliche** e, soprattutto, dalle quantità.

Ci sono stati degli studi che hanno analizzato come un moderato consumo potrebbe perfino essere positivo per prevenire alcuni tipi di patologie non oncologiche”.

Secondo l'OMS, l'alcol è direttamente o indirettamente responsabile, fra **incidenti automobilistici, avvelenamenti e crimini violenti** collegabili al consumo, di circa un decesso su quattro fra i giovani europei della fascia di età fra i 15 ed i 29 anni. Questo spiega i motivi per i quali lo studio invita tutti i ministeri della salute a considerare come prioritaria l'elaborazione di campagne di sensibilizzazione che siano efficaci ed incisive nel modificare gli stili di vita dannosi. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**L'ASPIRINA PER PREVENIRE ICTUS E INFARTO POTREBBE FARE PIÙ MALE CHE BENE**

Un nuovo studio ha confermato che gli adulti sani non dovrebbero assumere l'aspirina per prevenire eventi cardiovascolari perché aumenta il rischio di emorragie interne

L'aumento di emorragie allo stomaco e cervello

Le persone sane che prendono un'aspirina al giorno per prevenire attacchi di cuore e ictus in età avanzata potrebbero subire più danni che benefici perché l'assunzione di questo farmaco potrebbe aumentare le probabilità di emorragie interne, di solito allo stomaco o al cervello, che annullerebbero così i benefici dell'aspirina. Queste le conclusioni di una revisione condotta dal King's College London, pubblicata sul *Journal of American Medical Association* (JAMA).

**Aspirina raccomandata per chi ha avuto ictus e infarti**

L'aspirina, che è un anticoagulante, è raccomandata dal National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE Istituto nazionale per la salute e l'eccellenza della pratica clinica) per **prevenire ulteriori infarti e ictus in persone con problemi cardiovascolari**, ma

- ❖ **L'ASPIRINA non è raccomandata come misura preventiva nelle persone senza problemi cardiaci.**

Ma molte persone sane di mezza età assumono le stesse pillole come «polizza assicurativa» contro i problemi cardiaci, influenzati da studi che hanno riscontrato benefici in infarti cardiaci ridotti, ictus o addirittura cancro.

Il rischio di emorragie interne supera i benefici

Il nuovo importante studio, ha concluso che **il rischio di emorragie interne supera in modo significativo il beneficio dell'aspirina** tra le persone senza storia di malattie cardiache.

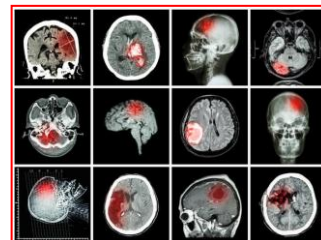
La ricerca rafforza le prove già emerse in altri studi, che l'aspirina non dovrebbe più essere utilizzata per la «prevenzione primaria», termine utilizzato per quei pazienti che non presentano sintomi di problemi cardiaci.

I dati

I ricercatori hanno trovato che, tra le persone sane, **l'uso dell'aspirina riduce il rischio infarto o ictus dell'11%**.

- ❖ Ma **il rischio di sanguinamento aumenta del 43%**.

«Questo studio dimostra che non esistono prove sufficienti per raccomandare l'uso dell'aspirina di routine nella prevenzione di infarti, ictus e decessi cardiovascolari in persone senza malattie cardiovascolari».

**I dubbi sui diabetici**

Il gruppo di ricerca ha scoperto che il quadro diventa più complicato per i pazienti con il diabete, che sono a maggior rischio di malattie cardiache e ai quali spesso viene prescritta l'aspirina.

Tra questi pazienti anche il rischio di infarto o ictus diminuisce dell'11 % e aumenta il rischio di sanguinamento del 30%.

Discussione tra medico e paziente

«L'uso dell'aspirina richiede una discussione tra il paziente e il proprio medico, con la consapevolezza che eventuali piccoli potenziali benefici cardiovascolari sono valutati rispetto al rischio reale di sanguinamento grave». Della stessa opinione Donna Arnett, past presidente dell'American Heart Association intervistato dalla Cnn che suggerisce come ***i pazienti dovrebbero discutere con il loro cardiologi il loro livello di rischio cardiovascolare.***



Rischio basso

«In soggetti che non abbiano mai subito infarti o ictus e facciano parte della categoria «rischio basso» (ovvero se non si fuma, la pressione arteriosa massima è entro **120 mmHg** e il **colesterolo totale è inferiore a 150-160 mg/dl**) non c'è indicazione ad assumere aspirina in "prevenzione primaria"».

Rischio medio-alto

In chi non ha sofferto di eventi cardiovascolari acuti, se si fa parte della categoria «rischio alto» (e cioè si fuma, pressione massima superiore a 160 mmHg e colesterolo totale superiore a 250 mg/dl) il trattamento con aspirina potrebbe essere indicato.

«Quando prescrive un farmaco, il medico deve fare un'attenta valutazione del rapporto tra beneficio e rischio. Da un lato, deve tener conto di quanto si riduce il rischio di eventi che il farmaco è in grado di prevenire ma, dall'altro, deve considerare quanti eventi – di diversa natura – potrebbero verificarsi come effetto collaterale dello stesso farmaco (ad es., ***nel caso dell'aspirina, emorragie del tratto gastro-intestinale, ma anche emorragie intracraniche***)».

Dieta e attività fisica

Suggerisce Marchionni:

«**Chi ha un rischio cardiovascolare basso** prima di pensare all'aspirina dovrebbe seguire prescrizioni «virtuose» di trattamento non farmacologico:

- ❖ si metta a dieta e aumenti l'attività fisica quotidiana, camminando a passo veloce per almeno 45 minuti tutti i giorni, per ridurre il peso corporeo eccessivo e allontanare così lo spettro del diabete, contribuendo anche a ridurre pressione arteriosa, **colesterolo Ldl** (quello «cattivo») e **trigliceridi**.

Sono provvedimenti che hanno un'efficacia probabilmente superiore a quella di qualunque farmaco nel ridurre il rischio cardiovascolare.

Va inoltre ricordato che, al di là dell'effetto positivo sul rischio cardiovascolare, limitare le calorie con la dieta per evitare sovrappeso e obesità, svolgere attività fisica regolare, e seguire un regime alimentare mediterraneo (con almeno cinque porzioni al giorno di verdura e frutta), riduce enormemente la probabilità di incontrare altri cattivi compagni di strada del processo di invecchiamento, quali perdita di memoria e disturbi cognitivi fino alla demenza».



(Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



EVENTI MESE DI GENNAIO

Progetto “Una Visita per Tutti”

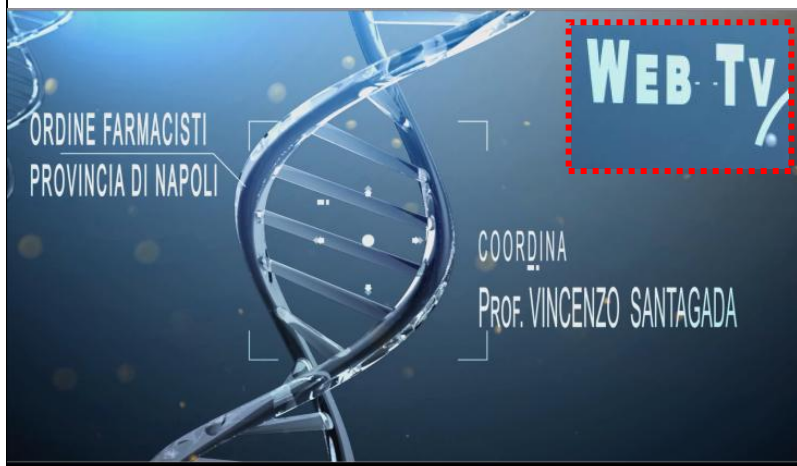
Mese di Gennaio dedicato alla prevenzione dell’Insufficienza Venosa



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

Web TV dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.

I video, le rubriche e i servizi della Web TV dell'Ordine, per raccontare attraverso le immagini la Categoria, le iniziative e gli eventi più importanti.



Un altro passo importante che qualifica l'intera Categoria e il Nostro impegno.

Come seguire la WEB-TV

: collegarsi sul Portale Istituzionale

www.ordinefarmacistinapoli.it/ sezione NEWS / Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

Di seguito il link dove poter visionare i primi **7 servizi**:

1. l'annuncio dell'apertura della Web-TV
2. Progetto "Una Visita per Tutti"
3. DDL Concorrenza: Cosa Fare?
4. Manovre salvavita e defibrillatore
5. Vaccinazione antinfluenzale
6. Vaccinazioni Obbligatorie e Raccomandate
7. Cerimonia caduceo d'oro 2018: interviste



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>

