



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus: Manovre di rianimazione
2. Ordine: Sussidio di solidarietà, Assistenza legale gratuita

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Invecchiamo tutti a velocità diverse
4. Ho il testosterone basso, chi mi aiuta?

Prevenzione e Salute

5. Caldo afoso e sonno: qualche dritta per riuscire a dormire
6. Salmonelle, listeria & co: con il caldo è più facile imbattersi nei batteri contaminati-cibo

Proverbio di oggi.....

I strunze saglieno semp 'a galle

INVECCHIAMO Tutti a VELOCITÀ DIVERSE

Età biologica ed età anagrafica vanno su binari diversi. l'invecchiamento non avviene per tutti con lo stesso ritmo.

Per certe persone gli anni sembrano non passare mai; altre, a distanza di pochi mesi, ci appaiono più anziane di un decennio. Un nuovo studio sembra confermare :

non sempre l'età anagrafica corrisponde all'età biologica.

COETANEI (IN APPARENZA)

La velocità di invecchiamento non è uguale per tutti: purtroppo o per fortuna, abbandoniamo la giovinezza a ritmi diversi. Per dimostrarlo, a fronte di una comune classe anagrafica, gli scienziati hanno testato l'età biologica dei soggetti attraverso parametri come

❖ *pressione sanguigna, colesterolo, funzionalità renale e del fegato, salute cardiovascolare e lunghezza dei telomeri, piccole porzioni di DNA*



QUANTI ANNI GLI DAI?

Dei soggetti è stato valutato anche l'aspetto fisico:

le loro foto sono state sottoposte a un gruppo di studenti perché indovinasero la loro reale età. Ogni marcatore è stato valutato sullo stesso soggetto alle età di 26, 32 e 38 anni.

ANZIANI DENTRO.

I 38enni dello studio hanno mostrato età biologiche comprese tra i 28 e i 61 anni.

Alcuni dimostravano un'età effettiva di 40 anni a fronte delle 38 candeline spente:

segno che negli ultimi 12 anni erano invecchiati al ritmo di 1,2 anni ogni 12 mesi.

Altri sembravano ancora più vecchi: i più anziani dal punto di vista biologico hanno riscontrato più difficoltà anche in test solitamente somministrati in terza età, come compiti di coordinazione, test di *problem solving*, anche il semplice *salire le scale*.

QUALI CAUSE?

A premere sull'"acceleratore" della vecchiaia sono fattori sia di **natura genetica, sia ambientale**. Il prossimo passo sarà indagare nella vita dei soggetti del database da cui sono stati estratti i dati per capire *come stile di vita e storia familiare* possano influenzare la rapidità con cui invecchiamo. (*Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

SALMONELLE, LISTERIA & co: con il caldo è più facile imbattersi nei Batteri contamina-cibo

Le infezioni alimentari sono un classico della bella stagione, ma non solo. Di solito si risolvono da sole in pochi giorni. Nel caso del botulino si rischia però una paralisi fatale e occorre agire subito

Nel mondo più di 250 infezioni e tossinfezioni alimentari

Le infezioni alimentari sono un classico della stagione calda, ma non solo. A volte causano manifestazioni molto lievi che si risolvono da sole in pochi giorni.

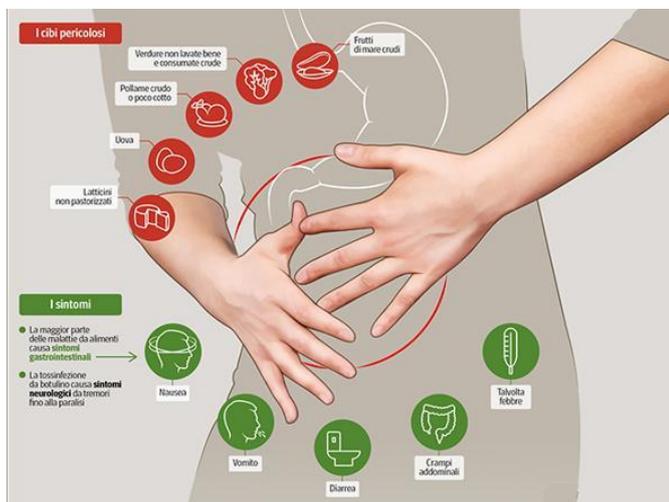
In altri casi, invece, i sintomi sono più gravi e davvero difficili da tollerare se non addirittura tali da richiedere un intervento immediato.

Esistono oggi al mondo più di 250 infezioni e tossinfezioni alimentari, che si manifestano con differenti sintomi e sono causate da diversi agenti patogeni.

Quali sono le più comuni?

«Le infezioni alimentari più diffuse sono quelle causate da batteri —. Tra i microrganismi più spesso chiamati in causa ci sono le *Salmonelle*, la *Listeria*, il *Campylobacter*, l'*Escherichia coli* e i *Clostridi*. A questi vanno aggiunte delle infezioni virali (epatite A) e le *parassitosi* (Anisakis).

Gli agenti patogeni vengono introdotti soprattutto in seguito all'ingestione di carni crude o poco cotte (in particolare pollame), frutti di mare (soprattutto per l'epatite A), latte crudo e formaggi non pastorizzati nonché vegetali contaminati da liquami».



Il periodo di incubazione è variabile

«Nel caso della *Listeria monocytogenes* sono chiamati in causa anche i **cibi refrigerati che non richiedono la cottura**, come panini preconfezionati o paté, perché questo batterio prolifera meglio alle basse temperature (da frigorifero).

La **Salmonella** viene in genere associata alle uova crude: questo batterio può infettare le ovaie delle galline e l'uovo prima che venga deposto e quindi può essere presente sia sulla superficie dell'uovo sia al suo interno. Il periodo di incubazione di queste infezioni è molto variabile: tra i 2 e i 5 giorni per il **Campylobacter**, tra le 12 e le 72 ore per le **Salmonelle** e da pochi giorni a diverse settimane per la *Listeria*. Quest'ultima infezione può essere pericolosa soprattutto se contratta in gravidanza in quanto può avere conseguenze gravi, dall'**aborto spontaneo** alla nascita prematura».



I sintomi gastrointestinali si esauriscono presto

Quali sono i sintomi tipici? «La maggior parte delle infezioni e delle tossinfezioni alimentari causa sintomi gastrointestinali con **gradi di gravità molto variabili**, come diarrea, nausea e vomito, crampi addominali e febbre non elevata. In genere i disturbi gastrointestinali **si risolvono da sé in meno di una settimana**, ma nei soggetti più a rischio (bambini, anziani e immunodepressi) si possono presentare quadri più seri. Le infezioni da **Escherichia coli**, per esempio, possono causare diarree acquose e a volte emorragiche, inoltre alcuni ceppi producono tossine molto pericolose, soprattutto per i bambini con meno di cinque anni e gli anziani. Un discorso a parte merita l'intossicazione da botulino».

Se il coperchio delle conserve è gonfio, può esserci il botulino

Come avviene l'intossicazione botulinica?

«Il *Clostridium botulinum* è un batterio in grado di produrre una **neurotossina** che interferisce a livello delle terminazioni nervose provocando il blocco di alcune funzioni vitali come quella respiratoria.

L'intossicazione con questo batterio in genere si verifica in seguito **al consumo di conserve alimentari** (*inscatolati e conserve a basso grado di acidità, sottolio o sottovuoto e non adeguatamente sterilizzate*). La presenza del botulino nell'alimento **va sospettata in presenza di un rigonfiamento del coperchio**, per la fuoriuscita di gas all'apertura e per il suo sgradevole odore. Se si ingerisce la tossina all'inizio si possono avvertire **sintomi gastrointestinali e poi disturbi neurologici** come per esempio debolezza muscolare, visione sdoppiata, incoordinazione dei movimenti, fino da arrivare alla **paralisi**».



L'antitossina botulinica va presa subito

In presenza di **sintomi** (*diarrea, vomito, febbre*) che non migliorano è bene rivolgersi al proprio medico o al Pronto soccorso se si aggravano. La maggior parte delle infezioni/tossinfezioni alimentari **si risolve da sola** in qualche giorno, spesso senza necessità di terapie specifiche. Per l'intossicazione da botulino, si ricorre a un'antitossina assunta **nelle prime ore dalla comparsa dei sintomi**.

Attenzione alla «malattia del sushi»

Tra le malattie da alimenti rientra anche l'anisakidosi, una parassitosi causata dall'**anisakis**.

Questo piccolo verme e le sue larve possono essere presenti **in diversi prodotti ittici** (*acciughe, sgombri, rane pescatrici, totani, calamari, pesce crudo in genere*). Se pesci o molluschi infestati vengono consumati crudi (come nel caso tipico del sushi) o marinati, possono **aggreddire la mucosa gastrica** causando dolori addominali crampiformi, nausea e vomito. Se si vuole consumare pesce crudo oppure realizzare una ricetta di pesce marinato, è cruciale che sia **congelato a scopo preventivo** per alcuni giorni a **-18°C**.

La marinatura con acqua, sale, aceto, vino o limone non è infatti sufficiente per uccidere le larve di anisakis.

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE



TUTTI I VEGETALI VANNO CONSERVATI IN FRIGORIFERO?

Il freddo rallenta il metabolismo di frutta e verdura, e per questo permette di conservarle più a lungo.

Una volta staccati dalle piante, infatti, i vegetali continuano a respirare (consumano ossigeno ed emettono anidride carbonica), ma in assenza di acqua e sostanze nutritive si degradano: *le basse temperature rallentano tutte le reazioni chimiche e la respirazione, mantenendole integre per un tempo più lungo.*

Al naturale. Il freddo, però, non è necessario per le **cipolle**, che si conservano bene anche a temperatura ambiente, e non fa bene ai pomodori perché li rende meno gustosi, interferendo con le sostanze chimiche cui si deve il loro sapore. Ed è da evitare per le **patate**: trasforma il loro amido in uno zucchero che le rende sgradevoli al palato e, durante la frittura, fa sì che vengano prodotte maggiori quantità di acrilamide, una sostanza nociva che si forma ad alte temperature nei cibi ricchi di carboidrati (come le patatine e gli alimenti impanati). Le patate conservate al freddo, infatti, tendono a imbrunirsi di più quando friggono, e al Politecnico di Zurigo hanno dimostrato che il contenuto di *acrilamide* è proporzionale alla doratura dei cibi. (Focus)



SCIENZA E SALUTE**HO IL TESTOSTERONE BASSO, CHI MI AIUTA?**

La Società Italiana di Andrologia e Medicina della Sessualità ha recentemente messo a punto un progetto mirato a meglio identificare il soggetto con deficit di **testosterone**, ad oggi ancora poco indagato: si tratta di **ipogonadismo**, cioè di insufficiente secrezione di **ormoni sessuali**.

Che cos'è l'ipogonadismo?

«Il **testosterone** è un **indicatore importante dello stato di salute** dell'uomo.

Dopo i 40 anni il testosterone decresce gradualmente del **2% all'anno**. Tuttavia nei soggetti con patologie croniche quali il **diabete** o la **sindrome metabolica**, i valori possono frequentemente abbassarsi al di sotto della norma per l'età. Un valore basso di testosterone (*ipogonadismo*) influenza negativamente non solo la funzione sessuale ma si associa anche maggior **rischio**



❖ **cardiovascolare, osteoporosi, diabete e obesità**».

È proprio nell'ottica di rafforzare la cultura di medici e pazienti in tema di ipogonadismo e terapia sostitutiva con testosterone che nasce l'iniziativa "**SOPHY**" (Standard Operating Procedures for Hypogonadism), realizzato dalla **Siams** in collaborazione con Bayer.

In che cosa consiste il progetto "SOPHY"

Cinque Regioni pilota coordinate dal dr Pizzocaro – Lombardia, Friuli-Venezia Giulia, Lazio, Campania e Puglia – nel mese di luglio accoglieranno a Milano, Udine, Roma, Napoli e Foggia i vari gruppi di lavoro. Specialisti in **Endocrinologia, Andrologia, Medicina della Sessualità, Diabetologia e Medicina Interna** si incontreranno per la messa a punto di un **innovativo strumento diagnostico** che consentirà di utilizzare un comune approccio per lo screening di soggetti a rischio di ipogonadismo.

Un primato preoccupante per l'Italia

Da un rapido confronto con la Germania, emerge in modo lampante che in Italia sono ancora troppi i pazienti che restano senza una cura:

❖ nel nostro Paese vengono trattati i sintomi solo dello **0,51% dei pazienti**, rispetto all' 1,9% della Germania (quasi tre volte in più).

Un dato allarmante, visto che i livelli di testosterone hanno molto a che fare non solo con la **salute sessuale** ma anche con la **salute generale**, perfino in termini di longevità.

I più recenti studi hanno dimostrato che **uomini con normale livello di testosterone vivono più a lungo** (e molto meglio!) rispetto a quelli con livelli patologicamente bassi di Testosterone.

L'importanza del testosterone

«Dosare il testosterone **dopo i 40 anni**, e in particolare nei soggetti a rischio come i diabetici o con sindrome metabolica – spiega il dottor Pizzocaro – è un dato utile per la valutazione del benessere e della salute del paziente. Inoltre, la terapia sostitutiva con il testosterone, nei soggetti senza controindicazioni, dà benefici non solo per la funzione sessuale ma anche per il **benessere generale**».

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

CALDO AFOSO E SONNO: QUALCHE DRITTA PER RIUSCIRE A DORMIRE

L'estate è arrivata e con essa le prime ondate di vero caldo e, nelle città, afa. Spesso i problemi maggiori si hanno di notte, quando l'umidità è difficile da sopportare e il sonno viene meno.

Ma alcuni piccoli trucchi possono aiutare a limitare il disagio, come spiega Antonio Voza, responsabile del Pronto soccorso-Eas dell'Irccs Humanitas Research Hospital di Milano



1. Dormire in basso

Una possibile soluzione è il **futon**, il tipico letto giapponese. «Provare a dormire il più in basso possibile - è una buona opzione. L'aria calda, infatti, tende a salire. E chi soffre per le gambe gonfie può metterle su un cuscino per favorire la circolazione». Nulla vieta anche il pavimento, se la schiena e le ossa lo "sopportano".

2. I PIEDI FRESCI

Mani e piedi freschi: le estremità corporee aiutano a regolare la temperatura. Per "raffreddarsi" prima di dormire, quindi «un pediluvio può aiutare - raccomanda l'esperto - ma io dico sempre che è meglio una doccia tiepida: l'effetto rinfrescante sarà più duraturo».

3. I CIBI PICCANTI? MEGLIO di NO

C'è anche chi suggerisce di mangiare un po' piccante per favorire la sudorazione, un antico rimedio di Paesi come il Messico. Ma non sempre si tratta di una buona idea: «**E' vero - precisa il medico - che il peperoncino stimola la vasodilatazione e aiuta a dissipare il calore, ma fa anche aumentare la temperatura corporea.** La sudorazione è una reazione spontanea dell'organismo per la termoregolazione, non serve accelerare questo processo». Il consiglio anti-caldo, invece, è quello di mangiare leggero.

4. UN PO' DI SALE IN PIÙ

Per evitare cali di pressione, per chi ne soffre, può essere il momento per aggiungere un po' di sale alle pietanze. «**Se non si stanno prendendo farmaci per l'ipotensione, un pizzico di sale in più può andar bene.**»



5. GELATO O ANGIURIA



Per quanto riguarda poi il refrigerio alimentare, meglio evitare «bevande troppo fredde - raccomanda Voza - .

Il gelato va bene, ma se lo si mangia dopo aver giocato mezz'ora sotto il sole a picco in spiaggia ha un effetto ridotto, anzi c'è il rischio di andare incontro a una congestione». Meglio, in ogni caso, una fetta d'anguria rispetto a un cono gelato. Un frutto contiene «acqua, vitamine e sali minerali: *rinfresca, idrata e reintegra*». (Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: Manovre di RIANIMAZIONE in caso di Morte Improvvisa post-COVID-19: Uso del DEFIBRILLATORE

L'ordine in condivisione con federfarma Napoli ha programmato per il **13 e 15 luglio** il primo Webinar di Aggiornamento all'emergenza per Farmacisti; Primo soccorso cardio-rianimatorio e BLS post-COVID 19.

I Farmacisti Napoletani il **13 e 15 Luglio** saranno impegnati in Un corso Webinar di ***Aggiornamento al primo soccorso Cardio-Rianimatorio (BLS) - COVID 19***.

Questa iniziativa, voluta dall'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli e dalla Federfarma Provinciale, ha come obiettivo quello di rafforzare la **farmacia come centro di prossimità a tutela dei territori dell'area metropolitana**.

Durante le due sessioni previste, saranno riviste le Tecniche di soccorso per il paziente in arresto cardiaco nell'era COVID 19 tra precauzioni ed efficacia secondo le indicazioni del Ministero della Salute - per il contenimento del contagio da SARS-CoV-2 nelle operazioni di primo soccorso e per la formazione dei soccorritori. Nell'occasione saranno ritrattati :

- ✓ i **fattori di impatto sulle malattie cardiovascolari e arresto cardiaco in Italia**,
- ✓ le **manovre di rianimazione** secondo le nuove linee guida nei pazienti con sospetto COVID 19
- ✓ gli **aspetti relativi alla Applicazione del defibrillatore semiautomatico** su adulto o bambino con particolare riferimento all'Ossigenazione e ventilazione del paziente;
- ✓ le **responsabilità medico legali e sicurezza** del farmacista.

Nella **seconda parte** ci sarà invece un ***Addestramento individuale a distanza*** sulle postazioni da remoto mediante un **kit di simulazione completo di manichino e simulatore defibrillatore** che ogni partecipante avrà a disposizione in forma gratuita.

COME PARTECIPARE

Inviare richiesta di partecipazione secondo una delle seguenti modalità:

1. **via e-mail** all'indirizzo:
info@ordinefarmacistinapoli.it

2. **Messaggio WhatsApp** al numero di cellulare del Presidente dell'Ordine: **339 81 77 933**

Il giorno precedente l'inizio del Corso riceverai il link per collegarti alla piattaforma Zoom.

Webinar dell'Ordine dei Farmacisti e di Federfarma Napoli



Manovre di Rianimazione in caso di morte improvvisa post-COVID-19
Cosa Cambia?



Relatore: Prof. Maurizio SANTOMAURO, Dott.ssa Carla RIGANTI
Policlinico Università Federico II - NA

Lunedì 13 Luglio, ore 21.15

ORDINE: Istituito un Sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di Disoccupazione

Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato uno specifico “Fondo di solidarietà” messo a bilancio nel 2020.

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2017 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti

➤ *i requisiti per la partecipazione; l'importo del fondo di solidarietà; le modalità di partecipazione.*

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:

1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera* (v. allegato - sito istituzionale)

ORDINE: ASSISTENZA LEGALE GRATUITA

Da Febbraio assistenza legale gratuita per tutti gli iscritti

Cari Colleghi, l'Ordine è lieto di informarvi che a seguito del bando *1635/15 del 20/10/2015*, un gruppo di Avvocati si è reso disponibile ad

offrire agli iscritti un **servizio di assistenza legale di primo livello**. Il servizio è disponibile presso la sede dell'Ordine **a partire dal 2 Febbraio** p.v. e per ogni successivo **Martedì dalle 14.30 alle 16.30**.

A tal fine, i Colleghi interessati potranno prenotarsi presso la segreteria dell'Ordine attraverso le seguenti modalità: *Telefonando al numero 081 551 0648; 2. Inviare un fax al numero 081 552 0961*

Consulenza
Legale
Gratuita



ORDINE: Progetto “Un FARMACO per TUTTI” e “UNA VISITA PER TUTTI”

I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini, nonché di organizzare visite specialistiche gratuite attraverso il camper della salute dell'Ordine.

Al fine di favorire la prevenzione sul territorio, nonché di contribuire ad assicurare ai cittadini in difficoltà non solo i farmaci provenienti dal progetto “**Un Farmaco per Tutti**” ma anche **forme di attività assistenziali**, il

Consiglio dell'Ordine ha acquistato un **CAMPER della SALUTE**, da utilizzare sul territorio per pianificare in

modo capillare, ed in collaborazione con medici specialisti e volontari, laddove siano richiesti nuove forme assistenziali e di prevenzione (**Visite mediche specialistiche, Autoanalisi etc.**). Tale iniziativa, denominata, “**Una Visita per Tutti**”, insieme al progetto “**Un Farmaco per Tutti**” andrebbe a costituire una sorta di “**Servizio Sanitario Solidale**” che merita di essere considerato e supportato in modo sistemico dal Nostro Ordine e da altre Istituzioni pubbliche.

