



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Che cosa sono e come compaiono sulla pelle le lentiggini?
4. Cosa Sono i GENI BRCA?
5. E se le medicine le portassero i droni? in Italia progetti ancora sperimentali.

Prevenzione e Salute

6. Ci sono CIBI che Non si possono Congelare?
7. il Ramen istantaneo fa male?
8. Le regole per la «giusta» abbronzatura: creme protettive e niente esagerazioni.

Proverbio di oggi.....

A chi pazzèa cu' 'o ciuccio nun le mancano 'e càuce.

CHE COSA SONO E COME COMPAIONO SULLA PELLE LE LENTIGGINI?

Le macchioline marroncine che compaiono sul volto dopo l'esposizione al sole, comunemente indicate come lentiggini, si chiamano in realtà efelidi. Sono minuscoli accumuli di melanina, il pigmento che fornisce la colorazione alla pelle.

Cellule iperattive. Nelle persone predisposte (in genere chi ha la pelle chiara), questa sostanza viene prodotta in eccesso in seguito alla stimolazione dei **melanociti** (*cellule che sintetizzano la melanina*) da parte della luce solare. Infatti i melanociti di queste persone, pur essendo presenti in numero normale, sono più grandi e più attivi della media. Le lentiggini vere e proprie, invece, sono macchioline marroni, più scure delle efelidi, che possono manifestarsi in diverse parti del corpo non necessariamente in seguito all'esposizione al sole.

Sono il risultato di un'eccessiva produzione di melanina, dovuta però alla presenza di un maggior n. di melanociti rispetto al normale. (*Focus*)



Ci sono CIBI che Non si possono Congelare?

Si può congelare quasi tutto. Il "quasi" si riferisce agli alimenti pieni di acqua come lattuga, pomodori, sedano, cetrioli e la frutta come meloni, angurie e ananas.

Questi cibi al momento dello scongelamento risulterebbero flosci e immangiabili perché i grossi cristalli di ghiaccio che si formano durante il raffreddamento domestico rompono la parete delle cellule. Male sopportano il congelamento anche alimenti cotti come la pastasciutta, i risotti, le patate lesse, le uova sode, le salse e le creme a base di uova (come la maionese), i formaggi stagionati (tendono a polverizzarsi). **La frutta può essere congelata, purché preventivamente pulita con un panno e cosparsa di zucchero.** (*Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE**IL RAMEN ISTANTANEO FA MALE?**

Il ramen istantaneo è uno di quegli alimenti che nelle case degli studenti universitari spesso non manca mai: **velocissimo** da preparare senza alcun tipo di sforzo, **molto saporito ed economico** – una confezione di ramen istantaneo raramente supera l'euro.



Può essere mangiato a casa o anche direttamente fuori, poiché esistono confezioni che ne permettono il consumo praticamente ovunque.

Che cos'è il ramen istantaneo, di preciso?

In generale il ramen è un piatto tipico del Giappone a base di **tagliatelle di frumento in brodo di carne, pesce o brodo misto**.

Viene servito spesso con l'aggiunta di salsa di soia o miso e maiale affettato, alghe nori, *kamaboko* (un alimento a base di pesce spesso usato come guarnizione), cipolla verde e qualche volta mais.

Una porzione di ramen è **ricca di carboidrati e povera di vitamine e sali minerali**.

Il brodo utilizzato è molto ricco di sodio, per questo motivo è meglio evitare di berne il brodo, soprattutto per chi rispetta una dieta povera di sodio.

Il **ramen istantaneo** è formato da una pasta secca che ricorda gli spaghetti alla quale vanno aggiunte due bustine di condimento già presente nella confezione, sul quale poi versare un certo quantitativo di acqua bollente. L'acqua cuocerà i noodles e, in circa cinque minuti, il piatto è pronto.

Ci sono alcune versioni da asporto, altre che possono inserirsi direttamente in microonde, altre ancora che si cuociono in padella.

Cosa contiene una bustina?

Normalmente un ramen confezionato istantaneo contiene due bustine:

- la prima presenta un contenuto liquido, che può essere salsa di soia o olio di semi,
- la seconda contiene le spezie da scioglierci, come paprika, curry, peperoncino, pepe. In realtà, se controlliamo gli ingredienti di una qualsiasi marca, ci accorgiamo subito che, nei condimenti, **la prima voce della lista** (e che quindi, per legge, è maggiormente presente nella confezione) è il sale.

Le bustine di condimento già pronte contengono un quantitativo molto alto di sale e di esaltatori di sapidità, ovvero additivi come **E620** (*Acido glutammico*), **E621** (*Glutammato monosodico*), **E622** (*Glutammato monopotassico*), **E623** (*Diglutammato di calcio*), aromi e zucchero. In minima parte, spezie.

I valori nutrizionali

Contando anche i noodles, il ramen istantaneo ha **pochissime fibre e proteine**, due nutrienti essenziali (anche) per il senso di sazietà. Il risultato sarà quindi che una singola porzione difficilmente sarà sufficiente. Il sale, poi, è l'altro problema. Non dovremmo superare i 2,4 grammi di sale al giorno: una singola porzione arriva a contenerne anche 1,25 g.

Il rischio di mangiare salato

Mangiare ramen istantaneo con troppa frequenza non solo **non è salutare, ma è altamente nocivo**.

Troppo sale, infatti, porta alla disidratazione, che può comportare *mal di testa, scarsa concentrazione, una sensazione di stanchezza e letargia* che non sono esattamente ottimali per uno studente universitario.

Inoltre il sodio in eccesso richiama grandi quantità d'acqua, causa ritenzione idrica e ipertensione arteriosa. A lungo andare aumenta il rischio di incorrere in malattie cardiovascolari, metaboliche e nefrologiche.

Il ramen quindi è "bocciato"?

"Dal mio punto di vista direi assolutamente sì", spiega la dottoressa Albani. "È vero che per quanto non sia un alimento salutare, *fa male nella misura in cui si esagera, come tutte le cose, ma non presenta caratteristiche nutrizionali né proprietà per cui vale la pena portarlo nella dispensa di casa*".

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

Cosa Sono i GENI BRCA?

*Per alcune forme di tumore, come quello della mammella o dell'ovaio, l'insorgenza può essere causata anche da una **predisposizione ereditaria**.*



In famiglia il primo campanello d'allarme a cui fare attenzione è la presenza di uno o più parenti a cui è stato diagnosticato un tumore della mammella e/o dell'ovaio, poiché questo può aumentare la probabilità di insorgenza della stessa patologia negli altri familiari.

il motivo per cui ciò può accadere è legato alla trasmissione di varianti patogenetiche in geni specifici del nostro patrimonio ereditario: i **geni BRCA1 e BRCA2**.

I geni BRCA1 e BRCA2

Il nostro patrimonio ereditario è composto da un'infinità di geni: due di questi, chiamati **BRCA1 e BRCA2**, se alterati nella loro struttura, possono perdere la loro funzione di riparo del DNA in caso di accumulo di errori, **predisponendo così l'individuo che ne è portatore all'insorgenza, spesso precoce, di alcuni tumori**, in particolare della mammella e dell'ovaio.

Quali pazienti dovrebbero effettuare una consulenza oncogenetica?

Ai pazienti in cui viene sospettata una componente ereditaria alla base del loro tumore secondo determinati criteri (ad esempio l'insorgenza di tumore alla mammella prima dei 40 anni, l'insorgenza di tumore mammario bilaterale prima dei 50 anni; una diagnosi di tumore a istologia tripla negativa prima dei 60 anni; la presenza di tumore mammario e ovarico nella medesima paziente, o ancora una forte familiarità per tumore mammario/ovarico) deve essere offerta la possibilità di una consulenza oncogenetica.

Durante tale consulenza, infatti, dopo un'accurata raccolta dell'anamnesi oncologica personale e familiare, viene verificata e discussa l'indicazione a procedere all'**analisi mutazionale dei geni BRCA1 e 2**.

In cosa consiste il test?

Il test per l'analisi mutazionale dei geni BRCA1 e BRCA2 consiste in un **prelievo di sangue periferico**.

L'esito dell'analisi può essere **positivo**, ovvero segnalare la presenza di una variante patogenetica, **non informativo**, ovvero indicare l'assenza di varianti patogenetiche, o **variante a significato sconosciuto**, che indica la presenza di un'alterazione genetica a cui non è possibile a oggi, sulla base delle informazioni scientifiche a disposizione, attribuire un significato preciso da correlare all'insorgenza del tumore.

È da sottolineare che **la presenza di una variante patogenetica non significa necessariamente che insorgerà un tumore**, ma che l'individuo portatore di tale variante possiede una predisposizione ereditaria, quindi un rischio maggiore, rispetto a quello della popolazione di pari età e sesso, di sviluppare un tumore.

Similmente, **l'esito non informativo** non indica che il rischio di sviluppare un tumore è nullo, bensì che i geni BRCA1 e BRCA2 non hanno varianti nel loro ambito.

Non è possibile però escludere a priori che varianti patogenetiche siano comunque presenti in altri geni, non presi in considerazione nel corso della suddetta analisi.

Se il test ha identificato una variante patogenetica in BRCA 1 o 2 che cosa occorre fare?

La presenza di una variante patogenetica nei geni BRCA1 e 2 incrementa il rischio di sviluppare un tumore mammario fino al 70 e 60% rispettivamente, e un tumore all'ovaio fino al 40 e 20%.

Visti i rischi così elevati di sviluppare tali malattie ai pazienti che ricevono tale esito **vengono raccomandati dei controlli clinici/strumentali e biochimici più cadenzati** rispetto a quelli della popolazione generale e viene offerta la possibilità di discutere con gli specialisti di riferimento eventuali interventi di chirurgia profilattica (*mastectomia bilaterale e/o salpingo-ovariectomia bilaterale*).

Parallelamente, ai familiari più stretti potrà essere offerto un test mirato a identificare la presenza o meno della medesima variante patogenetica nel loro patrimonio ereditario.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

E SE LE MEDICINE LE PORTASSERO I DRONI? IN ITALIA PROGETTI ANCORA SPERIMENTALI

Il mercato internazionale è in grande fermento. Da noi sono ancora poche le iniziative in ambito sanitario, per lo più solo sperimentazioni. Manca un quadro normativo preciso

Non solo telemedicina: l'emergenza Covid-19 ha fatto scoprire anche le potenzialità dei droni.

I cosiddetti **Unmanned Aerial Vehicles (UAV, aeromobili senza pilota)** hanno cominciato a volare nei cieli di tutto il mondo anche in campo sanitario e non soltanto per **controllare il rispetto del lockdown**. Il mercato internazionale è in grande fermento e pure

in Italia il settore, sebbene agli esordi, appare in crescita. «Nel 2018 il mercato professionale dei droni da noi vale circa 100 milioni di euro», spiega **Paola Olivares**, direttrice dell'**Osservatorio Droni -School of Management Politecnico di Milano** citando i dati del primo Report presentato nel febbraio scorso.

Come sono stati utilizzati: trasporto di dispositivi medici e sanificazione

Da gennaio 2019 a giugno 2020 sono stati 364, di cui 34 in ambito sanitario e farmaceutico.

Di questi ultimi, 33 riguardano il trasporto vero e proprio e uno l'erogazione ovvero l'uso di un aeromobile per effettuare la **sanificazione degli spazi all'interno di un ospedale** durante la pandemia.

Che cosa hanno trasportato i droni?

«**Dispositivi medici**, in gran parte **defibrillatori**, magari in posti remoti difficili da raggiungere — o **sacche di sangue**. Durante l'emergenza abbiamo mappato qualche caso di **trasporto di tamponi** per il test su Sars-Cov-2. E, ancora, farmaci tra ospedali o a domicilio. Ma in questo caso si tratta più che altro di annunci perché **la normativa, in Italia, non consente appunto di effettuare questo tipo di servizio in ambito urbano**».

Oltre cento progetti in Italia, pochi in ambito sanitario

E **in Italia?** «Abbiamo rintracciato 115 progetti, che è un buon segno. Gli ambiti sono per lo più trasporti, ispezioni e sopralluoghi, ricerca e soccorso, sicurezza e sorveglianza, spettacolo».

Un caso di consegna in ambito sanitario è avvenuto a Napoli dove, a marzo 2019, è partito il **progetto sperimentale «Philotea»** per il trasporto di materiale biologico (es. sangue e plasma) fra gli ospedali Monaldi e Cotugno, che distano 200 metri in linea d'aria. Anche **i droni della Croce Rossa Italiana**, utilizzati storicamente per attività di ricerca e soccorso sono stati equiparati dal ministero dei Trasporti ad aeromobili di Stato, così che possano operare in qualunque scenario. Tra questi, la sanificazione con irrorazione aerea di **zone a rischio** (come triage, ospedali da campo, tensostrutture) o la consegna di **materiale sanitario urgente**. Restano però una serie di problemi da risolvere:

«Quello principale è la normativa perché ad oggi non abbiamo ancora un **quadro legislativo stabile** a livello europeo. Da noi, tutte le volte occorre chiedere un'autorizzazione all'Ente nazionale aviazione civile.

C'è poi un **limite tecnologico**, legato alla mancanza di droni capaci di trasportare carichi pesanti.

Una terza criticità riguarda l'**accettabilità sociale** di questo tipo di soluzioni. Non è detto tutti si sentano sereni nel vedersi passare sopra la testa oggetti simili», conclude Olivares. (*Salute, Il Messaggero*)



PREVENZIONE E SALUTE

LE REGOLE PER LA «GIUSTA» ABBRONZATURA: CREME PROTETTIVE E NIENTE ESAGERAZIONI

Il sole è un vero antistress naturale, stimola la produzione di vitamina D e aiuta in molte malattie, ma un'esposizione eccessiva può avere conseguenze deleterie e provocare effetti cancerogeni

Gli effetti benefici

Dopo mesi di chiusura, finalmente possiamo goderci le belle giornate estive, magari prendendo il sole al parco, in piscina o, per i più fortunati, in riva al mare.

L'esposizione ai raggi solari è un toccasana per molti aspetti, ma **non bisogna esagerare**, pena un rischio maggiore di sviluppare **tumori cutanei** e non solo.

Quali sono i principali effetti benefici che derivano dall'esposizione solare?

«Il sole è un antistress naturale. Stimola e regola infatti il rilascio di alcuni ormoni alleati del benessere, come

- la **serotonina**, l'ormone del buonumore,
- le **endorfine**, sostanze implicate nei meccanismi del piacere e dell'appagamento,
- la **melatonina**, induttore del sonno.

Quest'ultima raggiunge alti livelli nelle ore notturne e la sua produzione si attiva quando la luce diurna viene meno. Immagazzinando una buona dose di sole durante il giorno, a fine giornata i livelli di melatonina si alzeranno —. L'esposizione alla luce solare è fondamentale anche perché stimola la produzione di **vitamina D**, necessaria all'assorbimento del calcio a livello intestinale e quindi valida alleata nella prevenzione dell'osteoporosi. Ancora ha effetti positivi su molte malattie cutanee (come dermatite atopica e psoriasi) e persino sull'apparato cardiovascolare, in quanto la pelle fotoesposta rilascia ossido nitrico che riduce la pressione arteriosa».

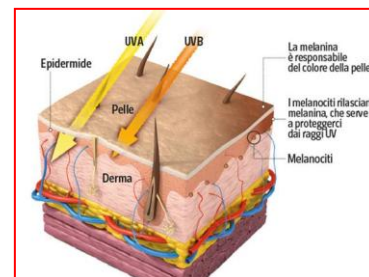
I pericoli

Perché può far male? «L'esposizione continuativa e protratta ai raggi solari ha effetti cancerogeni, favorendo l'accumulo di **mutazioni nelle cellule dell'epidermide** e quindi lo sviluppo di tumori cutanei. Il più frequente è il **carcinoma basocellulare**, seguito dal **carcinoma squamocellulare**, che può essere più aggressivo e, nei casi più avanzati, quando non trattato subito, può dare metastasi.

L'esposizione intensa ed intermittente, specie in giovane età, è invece implicata soprattutto nello sviluppo del tumore cutaneo più pericoloso, il **melanoma**. L'esposizione prolungata ai raggi UV è la principale responsabile dell'invecchiamento precoce della pelle, favorendo la formazione di rughe e macchie cutanee».

Quei segnali da non trascurare

Come si riconoscono i tumori cutanei? «Le cheratosi attiniche sono considerate i più importanti precursori del carcinoma squamocellulare della cute, anche se, secondo studi recenti, sarebbero piuttosto la prima manifestazione locale di tale tumore. Si presentano soprattutto sulle aree cutanee fotoesposte, come piccole **chiazze asintomatiche**, con dimensioni variabili (in media intorno ai 5 mm), di colorito rossastro o, più raramente, brunastro. Di solito la superficie risulta rugosa, con piccole crosticine. Il carcinoma basocellulare si può manifestare con piccole erosioni superficiali, di colore variabile dal rosa al marrone che appaiono soprattutto sul tronco, oppure con lesioni nodulari rilevate e palpabili, più comuni su testa e collo, che nel tempo tendono a sanguinare e a ulcerarsi. Per quanto riguarda il melanoma, più spesso insorge come un neo, con caratteristiche diverse rispetto a tutti gli altri nevi presenti, il cosiddetto "brutto anatroccolo", e più raramente su un neo preesistente. Le modifiche che possono essere individuate seguendo la regola dell'«**ABCDE**», ovvero il neo sospetto presenta **A**simmetria di forma, **B**ordi frastagliati, **C**olore variegato, **D**imensioni sopra i 5 mm in aumento e tende a **E**volversi, mostrando in un tempo piuttosto breve cambiamenti di aspetto e dimensioni». (Salute, Corriere)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Web TV Ordine dei Farmacisti

Filmato Manovre di Rianimazione in caso di Morte Improvvisa Post Covid-19: Uso del Defibrillatore I FARMACISTI Napoletani in PRIMA LINEA

Il video per raccontare e informare, attraverso le immagini, delle caratteristiche e delle modalità di intervento in caso di morte improvvisa.



Di seguito il link dove poter visionare il Filmato.

WEB TV - Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli

Ordine Farmacisti Napoli - Manovre di rianimazione in caso di morte improvvisa post Covid-19



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

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

L'ordine in condivisione con federfarma Napoli ha concluso il primo evento Webinar di Aggiornamento all'emergenza per Farmacisti; Primo soccorso cardio-rianimatorio e BLS/D post-COVID 19.

I Farmacisti Napoletani, Mercoledì **22 Luglio**, sono stati impegnati in un evento Webinar nel corso del quale hanno eseguito un **Addestramento individuale a distanza** sulle postazioni da remoto mediante un **kit di simulazione completo di manichino e simulatore defibrillatore** che ogni partecipante ha avuto a disposizione in forma gratuita.

I **90 partecipanti** sono stati suddivisi in **6 stanze virtuali** e seguiti individualmente da **istruttori**

autorizzati alle manovre. Di seguito alcune delle immagini relative all'evento.

(Il Tavolo della Regia presso la sede dell'Ordine)



