



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. “Attività fisica, sudare molto fa perdere peso”, vero o falso?
4. Scompenso cardiaco, cosa succede con il caldo?
5. Ginocchio del corridore, cos'è e come curarlo?

Prevenzione e Salute

6. 10 trucchi per non accumulare chili in vacanza
7. Crollo della pressione, aumento dei battiti: 5 rischi della disidratazione.

Proverbio di oggi.....
Tutto 'o lassato è perduto

“ATTIVITÀ FISICA, SUDARE MOLTO FA PERDERE PESO”, VERO O FALSO?

Alcuni credono che sudare molto faccia perdere peso soprattutto durante l'attività fisica. Vero o falso?

FALSO

“: Sudare non fa perdere peso perché per perdere peso è necessario perdere tessuto adiposo, cioè il grasso.

Il fatto di sudare molto durante l'attività fisica quindi non aiuta a perdere peso, come molti sono erroneamente portati a credere perché anche se l'impressione è di perdere peso, in realtà si perdono solo liquidi importanti che nulla hanno a che fare con il dimagrimento.

Indossare le tutine che promettono di far perdere peso aumentando la sudorazione durante l'attività fisica non hanno alcun beneficio perché riducono la traspirazione, non aumentano la sudorazione, che non è reale, e non fanno perdere peso – spiega l'esperta.

Per perdere peso invece più che di sudare il corpo ha bisogno di produrre energia utilizzando l'ossigeno e il glucosio; quest'ultimo, durante una corretta e regolare attività fisica viene anche ottenuto dalla metabolizzazione di acidi grassi, quindi da tessuto adiposo.

In questo modo l'attività fisica contribuisce realmente a far perdere peso, bruciando il grasso per produrre energia.

Perdere peso subito dopo l'attività fisica significa quindi aver perso liquidi che devono essere però reintegrati perché il nostro organismo è composto per oltre il 70% di acqua.

Quando l'attività fisica è intensa o prolungata è consigliabile bere durante l'attività fisica, mentre se si tratta di una corsetta o di una piccola gita in montagna, l'accortezza deve essere di bere prima e dopo oltre ad evitare le ore più calde della giornata.” (Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**10 TRUCCHI PER NON ACCUMULARE CHILI IN VACANZA**

Per molti italiani le vacanze estive sono finalmente arrivate, all'insegna di sole, mare e soprattutto tanto riposo, ma c'è il rischio di esagerare a tavola e ritrovarsi a settembre con qualche chilo di troppo.

"Possiamo trovare degli **escamotage per non ingrassare**, sia se la nostra vacanza è in un villaggio, sia se è in crociera o in giro per il mondo", assicura **Simona Chialastri**, biologa nutrizionista Ini, Istituto Neurotraumatologico Italiano, e docente all'Università Tor Vergata, che regala all'*Adnkronos Salute* **10 strategie per non ingrassare in vacanza**.



- 1) **"Per prima cosa non dobbiamo mai saltare i pasti**, spesso tendiamo per comodità o necessità a non pranzare, ma in questo modo si può arrivare a cena con troppa fame, si rischia di mangiare tanto e male", avverte l'esperta.
- 2) Non dimentichiamo mai le buone regole alimentari, quindi tanta verdura soprattutto cruda, più ricca di vitamine e sali minerali. Tra le altre cose è buona regola consumare anche prima della vacanza verdure ricche di beta carotene, "ci aiuteranno con l'abbronzatura".
- 3) **"Scegliere sempre un solo tipo di proteine**, per es. non mescoliamo formaggio e salumi, non assaggiamo sia il pesce che la carne e facciamo attenzione alle cosiddette insalate miste, dove dentro possiamo trovare di tutto, dal tonno alle uova al prosciutto cotto".
- 4) Anche i carboidrati non andrebbero mescolati: meglio non mettere pasta e pane insieme o mangiare le patate con il pane, e soprattutto provare a chiedere se dispongono di alimenti integrali, ormai è possibile trovare anche la pizza integrale.
- 5) **Attenzione ai Dolci**, che sono buonissimi ma consumarli tutti i giorni dopo pranzo e dopo cena è un pochino eccessivo, meglio accontentarsi di 2/3 volte a settimana.
- 6) Evitare il consumo di alcool o limitarlo fortemente; è bene ricordare che ogni grammo di alcol apporta 7 kilocalorie e più è alta la gradazione alcolica dei drink più aumentano le calorie che ingeriamo.
- 7) **Bere almeno 2 litri di acqua oligominerale**, ovviamente con il caldo aumenta la sudorazione è bene, quindi, reintegrare i liquidi persi.
- 8) Fare tanto movimento, per divertirsi, per scaricarsi; evitiamo di restare 8 ore immobili sotto il sole.
- 9) Scegliere per quanto possibile cotture semplici come quella al vapore o alla griglia ed evitare intingoli troppi grassi e le frittute.
- 10) **Anche se in vacanza si va spesso a cena o pranzo fuori**, è bene non esagerare con le porzioni, assaggiamo ma niente bis. "Con pochi accorgimenti - possiamo goderci la vacanza, riposarci e non avere sorprese al nostro rientro". (*Salute, Adnkronos*)

SCIENZA E SALUTE**SCOMPENSO CARDIACO, COSA SUCCEDE CON IL CALDO?**

I soggetti colpiti da malattie croniche, come ad esempio lo scompenso cardiaco, rientrano tra le categorie a rischio.

L'afa e l'umidità, infatti, possono insidiare la loro salute più che in altri individui.

In che modo il gran caldo può rappresentare un pericolo per i soggetti scompensati?



Quali contromisure devono essere adottate? L'abbiamo chiesto alla dott.ssa [Maddalena Lettino](#), responsabile dell'Unità operativa di Cardiologia dello Scompenso di Humanitas.

Lo scompenso cardiaco si caratterizza per l'inefficienza del cuore a svolgere le sue normali funzioni di pompa:

✓ *il muscolo cardiaco non riesce a garantire un adeguato afflusso di sangue all'organismo.*

I suoi sintomi principali sono l'aumento del battito cardiaco con conseguente palpitazione, la **fatica** e la dispnea, ovvero la difficoltà a respirare:

«Il caldo, che aumenta la vasodilatazione e riduce i valori della pressione arteriosa, farà peggiorare la sintomatologia generale.

Ad esempio – il paziente potrà sentirsi molto più **debole** del solito, lamentando difficoltà a svolgere anche le più semplici attività quotidiane».

Come cambierà la terapia farmacologica?

«Il trattamento dello scompenso cardiaco prevede l'assunzione di diversi farmaci per migliorare l'attività del muscolo cardiaco, in particolare diuretici e vasodilatatori.

I **diuretici** però possono aumentare il rischio di disidratazione del paziente mentre i vasodilatatori abbassano ulteriormente i valori della pressione arteriosa».

«Per questi motivi sarà necessario trovare un nuovo equilibrio tra le dosi dei **farmaci** che mantengono efficiente la circolazione del sangue e la funzionalità del **cuore** con le nuove condizioni climatiche».

Per far fronte al caldo si consiglia sempre di bere molto, fino a due litri di acqua al giorno, di consumare pasti leggeri, con pesce carni bianche, cereali integrali e frutta e verdura di stagione.

Questi consigli validi per la popolazione generale devono essere però cuciti su misura per il paziente scompensato quando si parla di idratazione: «Bisognerà limitare l'apporto di **acqua** a un litro al giorno e a mezzo litro per quanto riguarda gli altri liquidi che si assumono con l'alimentazione, dalla frutta ai pasti alle altre bevande».

Scompenso cardiaco e attività fisica

«Spesso chi soffre di scompenso presenta anche una funzionalità renale compromessa e dunque un alto apporto di acqua potrebbe aumentare la tendenza a trattenere i liquidi.

Se però la sudorazione è abbondante si può incrementare l'introito massimo di liquidi a un litro e mezzo d'acqua. In ogni caso è bene misurare quotidianamente il peso corporeo: se aumenta è perché il corpo sta accumulando liquidi e quindi sarà bene limitarsi al litro».

Per la gestione dell'**insufficienza cardiaca** lo specialista potrebbe aver "prescritto" dell'attività fisica, importante per il mantenimento del tono muscolare. Anche una passeggiata all'aria aperta è utile ma in estate bisogna tener conto di alcune accortezze:

«Meglio evitare di fare attività fisica in ambienti caldi e nelle ore centrali della giornata, così come ad alta quota. Una buona soluzione, praticabile al mare, potrebbe essere fare attività fisica in acqua, anche solo passeggiare.

Questo perché, grazie all'effetto antigravitazionale, lo sforzo fisico in acqua è meglio tollerato», conclude la dottoressa Lettino. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE**GINOCCHIO DEL CORRIDORE, COS'È E COME CURARLO?**

Nel linguaggio scientifico viene chiamata **sindrome della bandelletta ileotibiale** ma è maggiormente nota come **ginocchio del corridore**.

Si tratta di un dolore continuo che colpisce la parte laterale del ginocchio, in particolare durante o dopo una corsa o una camminata a passo sostenuto.

- ❖ **Di cosa si tratta esattamente?**
- ❖ **Quali sono i trattamenti più indicati?**

Ne parliamo con il dottor [Stefano Respizzi](#), direttore del Dipartimento di Riabilitazione e Recupero funzionale in Humanitas.

**Il dolore innescato dall'infiammazione**

La sindrome della bandelletta ileotibiale è un processo infiammatorio della zona ileotibiale, ovvero l'ultimo tratto della fascia lata che riveste i muscoli superficiali della coscia.

A provocarlo può essere un **attrito meccanico** che può essere dovuto a un sovraccarico in presenza di fattori predisponenti.

Giocano un ruolo fattori di natura anatomica, come

- ❖ il **varismo del ginocchio**,
- ❖ il **varismo della tibia**
- ❖ la **dismetria degli arti inferiori**.

A questi si sommano poi il sovraccarico, la pratica sportiva su terreni duri o irregolari o l'assunzione di **posture improprie** nella corsa o nella camminata sportiva.

Sintomi, diagnosi e terapie possibili

Il "ginocchio del corridore" viene inizialmente avvertito come una **sensazione di rigidità**, in particolare nella zona laterale esterna.

Chi ne soffre avverte dolore al ginocchio quando flette o estende l'articolazione. A volte il dolore è tale da impedire la prosecuzione dell'attività sportiva e tende a regredire con il riposo.

In presenza di questi sintomi è bene rivolgersi da uno specialista che valuterà la flessibilità e la forza muscolari, l'anatomia degli arti inferiori, la camminata del paziente e la localizzazione del dolore, anche mediante specifici test.

Eventuali **esami strumentali** (ecografia, radiografia) possono essere utili laddove sia necessaria una diagnosi differenziale con altre patologie dalla sintomatologia simile.

Una volta individuato il problema l'approccio terapeutico è molteplice.

In generale si inizia con trattamenti di tipo conservativo fra cui la crioterapia, le infiltrazioni, la laserterapia e le onde d'urto, da abbinare ad esercizi di stretching della fascia lata e della **bandelletta ileotibiale** e l'adozione di plantari sportivi personalizzati, da inserire all'interno delle scarpe durante la pratica sportiva.

I plantari infatti **ammortizzano** le sollecitazioni cui è sottoposto il ginocchio e rimettono in equilibrio la postura, consentendo in genere il ritorno alla pratica sportiva. In alcuni casi, più rari, è necessario invece ricorrere all'intervento chirurgico. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**CROLLO DELLA PRESSIONE, AUMENTO DEI BATTITI:
5 RISCHI DELLA DISIDRATAZIONE**

L'acqua è fondamentale per il corretto funzionamento di ogni singola cellula del corpo, ecco perché la sua mancanza, se non sanata, può portare a complicazioni di salute anche gravi.

Aumenta la frequenza cardiaca

Il corpo è formato per il 60% di acqua, quindi va da sé che questa non debba mai scendere sotto il livello di guardia per non danneggiare la funzionalità delle cellule. Ma se una lieve disidratazione è facilmente individuabile e altrettanto facilmente risolvibile assumendo banalmente dei liquidi, la **disidratazione grave** può invece portare ad una serie di problemi di salute tutt'altro che trascurabili, il primo riguarda il cuore.

«Quando si è **disidratati**, il volume del sangue e la pressione sanguigna diminuiscono - e con la pressione sanguigna in discesa, **aumenta la frequenza cardiaca**». A causa di quest'improvvisa accelerazione dei battiti, si potrebbe avvertire un fastidioso martellamento nel petto, oltre a vertigini, debolezza o stanchezza, se la sensazione persiste anche aver assunto dei liquidi, è bene rivolgersi al medico.

**Crolla la pressione**

Nei casi di disidratazione grave, pressione e massa sanguigna possono scendere a livelli talmente bassi da provocare uno **choc ipovolemico** che è una delle complicazioni più gravi e, potenzialmente, fatali della disidratazione, perché impedisce al cuore di pompare sangue a sufficienza nell'organismo, andando così a compromettere la funzionalità degli organi. È bene però ricordare che tale condizione si verifica dopo una considerevole emorragia o una notevole perdita di liquidi, il che significa che la consueta sudata del mattino facendo jogging farà sì perdere liquidi, ma non manderà di certo in choc ipovolemico. «Le sole persone che devono preoccuparsi di soffrire di una grave forma di disidratazione sono quelle impegnate in **attività fisiche particolarmente intense** e gravose per lunghi periodi di tempo, soprattutto quando fa caldo - ma **per evitare complicazioni basta ascoltare il proprio corpo e quindi bere** quando si ha sete».

**I reni possono risentirne (nel tempo)**

Un'eccessiva disidratazione può aumentare il rischio di soffrire di dolorosi calcoli renali. Questo perché, in caso di mancanza generalizzata di acqua nell'organismo, i reni ricevono l'imput di trattenerne di più e si inizia così ad urinare di meno. E un'urina più concentrata è proprio uno dei molteplici fattori che possono aumentare la formazione dei calcoli renali. **Una disidratazione prolungata o ripetuta** può provocare infezioni delle vie urinarie e insufficienza renale.

**Si hanno convulsioni e persino crisi epilettiche**

Potassio, calcio e sodio sono alcuni degli elettroliti più noti ed importanti che ci sono nel corpo umano e che si assumono attraverso una corretta alimentazione.

Quando però si è disidratati, questo delicato equilibrio elettrolitico si spezza e quindi i segnali elettrici fra le cellule s'interrompono e ci si sente così confusi e stanchi e, nei casi più gravi, possono anche verificarsi delle crisi epilettiche. «Se si avvertono questi sintomi e non si urina da almeno 12 ore è bene rivolgersi al pronto soccorso».

Può venire un colpo di calore

Nel caso di una **prolungata esposizione al sole**, il corpo potrebbe non essere in grado di raffreddarsi a sufficienza da solo tramite la sudorazione e questo può provocare un colpo di calore, una condizione potenzialmente fatale e che, non a caso, richiede cure mediche immediate. I sintomi di un possibile colpo di calore a cui prestare attenzione sono *vertigini, tachicardia, stato confusionale e perdita di conoscenza*.

(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 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)



